

Informationen für Familien

SPRACHE IST WICHTIG!

Psychische Gesundheit und Substanzkonsum verstehen:
Informationen für Familien und Schulen



Ministry of
Education and
Child Care

erase | EXPECT RESPECT &
A SAFE EDUCATION

Diese Broschüre wurde entwickelt, um Eltern, Erziehungsberechtigte und Betreuer von Kindern im schulpflichtigen Alter (5 bis 11 Jahre) und Jugendlichen (12 bis 18 Jahre) über den Sprachgebrauch und Konzepte im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Substanzkonsum zu informieren.

Sie können diesen Leitfaden als Ganzes lesen, oder auch nur einzelne Kapitel. Die Kapitel lauten:

- [Definition und Verständnis von psychischer Gesundheit und Substanzkonsum](#) [7-9 Minuten]
- [Zusammenarbeit von Elternhaus und Schule im Hinblick auf mentale Gesundheit und psychisches Wohlbefinden](#) [5-7 Minuten]
- [Stärkung der mentalen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen](#) [3-5 Minuten]

Diese Informationsbroschüre wurde vom *B.C. Ministry of Education and Child Care* in Zusammenarbeit mit dem *BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre* entwickelt. Auch viele Eltern, Erziehungsberechtigte und Betreuer lieferten Beiträge. Das Projekt wurde von einem Beratungsausschuss aus Partnern der Provinz in den Bereichen Bildung, psychische Gesundheit und öffentliches Gesundheitswesen geleitet.

Das *Ministry of Education and Child Care* befindet sich auf dem Territorium der *ləkʷəŋən* sprechenden Xwepsum und Songhees, der *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Skwxwú7mesh* (Squamish), und *səlilwətaɣ* (Tsleil-Waututh). Das *BC Children's Hospital* befindet sich auf den Territorien der *xʷməθkʷəy̓ əm* (Musqueam), *Skwxwú7mesh* (Squamish), und *səlilwətaɣ* (Tsleil-Waututh).

Die an der Erstellung und Überarbeitung dieses Leitfadens Beteiligten erkennen an, dass sie auf den Territorien der First Nations in B.C. arbeiten und sind dankbar, ihre Arbeit in diesen Gebieten ausüben zu dürfen.



[Lesezeit ungefähr 15-20 Minuten]

Überblick

Die psychische Gesundheit ist Teil des allgemeinen Gesundheitszustands jedes Menschen. Sie beeinflusst täglich, wie wir uns fühlen und was wir tun. Genauso wie wir auf unseren Körper achten, können wir uns auch um unseren Geist kümmern. Bei der Unterstützung der mentalen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens Ihres Kindes spielen Sie eine wichtige Rolle. In diesem Leitfaden erfahren Sie mehr über psychische Gesundheit und deren Auswirkung auf Kinder und Jugendliche. Sie finden Informationen, wo Sie sich bei Bedarf Hilfe holen können.¹

Lehrkräfte und anderes Schulpersonal sind zu den Themen psychische Gesundheit und Substanzkonsum geschult, damit sie Kinder und Jugendliche in der Schule unterstützen können. Eine gute Informationsquelle für Lehrkräfte ist [Sprache ist wichtig! Eine Einführung zum Verständnis von psychischer Gesundheit und Substanzkonsum: Informationen für Lehrkräfte und Schulen](#). Wir alle müssen auf korrekte, inklusive und respektvolle Weise über mentale Gesundheit sprechen können.



¹ Dieser Leitfaden behandelt Themen, die für manche Leser verstörend sein könnten, zum Beispiel Selbstverletzung oder Suizid. Wenn Sie sofortige Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte unter der Nummer 988 telefonisch oder per SMS an die nationale Suizid-Krisenhotline.

Definition und Verständnis von psychischer Gesundheit und Substanzkonsum

Es ist wichtig, sich über mentale Gesundheit und Substanzkonsum zu informieren und zu wissen, wie man darüber spricht. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, Ihr Kind zu verstehen und es auf seinem Weg durch die Höhen und Tiefen des Lebens zu unterstützen.

In diesem Abschnitt geht es um

- mentale Gesundheit und Substanzkonsum
- Einflüsse auf unsere mentale Gesundheit und unser psychisches Wohlbefinden
- Auswirkungen psychischer Erkrankungen auf Kinder und Jugendliche

Was ist psychische Gesundheit?

Jeder von uns betrachtet psychische Gesundheit unterschiedlich und dies kann von vielen Faktoren abhängen. Es kann unter anderem darauf beruhen, wie in unserer Kultur und Gemeinschaft psychische Gesundheit verstanden und wie darüber gesprochen wird. Auch unsere Erfahrungen spielen eine Rolle. Für manche Menschen mag es leicht und selbstverständlich sein, über psychische Gesundheit zu sprechen; andere macht dies vielleicht nervös, verlegen oder sogar ängstlich. Menschen verwenden unterschiedliche Begriffe, um psychische Gesundheit oder Störungen zu beschreiben, oder haben unterschiedliche Meinungen zu Substanzkonsum.

Psychische Gesundheit² kann als ein Zustand des Wohlbefindens definiert werden, der es uns ermöglicht, zielgerichtet zu leben und zu arbeiten, gesunde Beziehungen zu pflegen und mit den alltäglichen Belastungen des Lebens umzugehen.

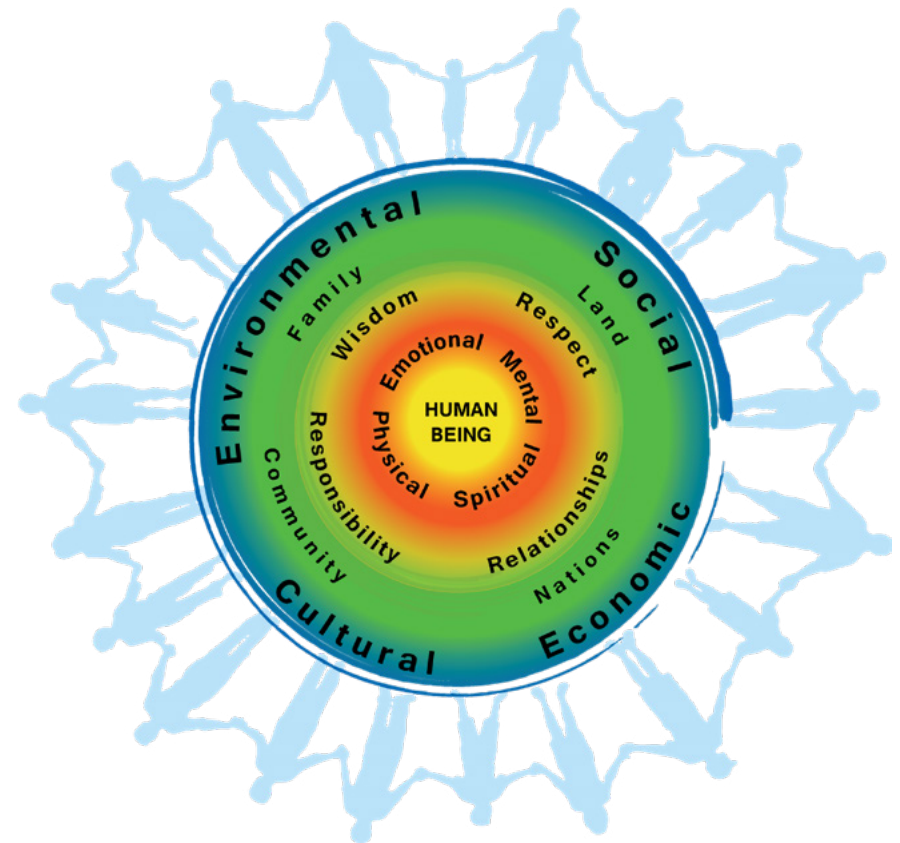
Unser Gehirn interagiert mit unserer Umwelt, und Ereignisse in unserem Leben können den Zustand³ unserer psychischen Gesundheit beeinflussen. Wir alle haben manchmal mit einer schlechten psychischen Verfassung zu kämpfen.

- 2 Einige gängige Beispiele wie psychische Gesundheit bezeichnet wird: gute mentale Gesundheit, positive mentale Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, Wohlbefinden.
- 3 Die [Pyramide der psychischen Gesundheit](#) ist eine Möglichkeit, die verschiedenen Abstufungen der psychischen Gesundheit und den möglicherweise erforderlichen Unterstützungsbedarf zu beschreiben.

Indigene Perspektiven verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz in Bezug auf das Wohlbefinden. Die von der *First Nations Health Authority* herausgegebene [Sichtweise der First Nations auf Gesundheit und Wohlbefinden](#) stellt anschaulich dar, was unser psychisches Wohlbefinden fördert. Dieser ganzheitliche Ansatz umfasst die geistige, emotionale, körperliche und spirituelle Gesundheit. Das Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen diesen Elementen zu finden und sie als miteinander verbunden zu betrachten.

Diese Sichtweise des psychischen Wohlbefindens umfasst:

- die Wahrung und Unterstützung bestimmter Werte (zum Beispiel Respekt und Verantwortung)
- den Aufbau enger Beziehungen zu Menschen (Familie, Gemeinschaft) und Orten (Land)
- das Bewusstsein, dass gesellschaftliche Faktoren (Wirtschaft, Umwelt, Kultur) unsere Gesundheit beeinflussen



Quelle: [BC First Nations Health Authority](#)

Was ist Substanzkonsum?

Substanzkonsum bezieht sich auf den Konsum von Substanzen, die unser Sehen, Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Dazu gehören Alkohol, Nikotin, Koffein, verschreibungspflichtige Medikamente und illegale Drogen. Es gibt viele Arten von Substanzen und viele Gründe für deren Konsum. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Jugendliche mit zunehmendem Alter neue Erfahrungen machen wollen und Substanzen wie Alkohol oder Cannabis probieren. Dies bedeutet nicht automatisch, dass sich daraus eine Abhängigkeit entwickelt. Kinder und Jugendliche sind für die Auswirkungen verschiedener Substanzen jedoch anfälliger, da sich ihr Körper und ihr Gehirn noch in der Entwicklung befinden. Es ist wichtig, über die Auswirkungen des Substanzkonsums Bescheid zu wissen, um die richtigen Entscheidungen über die eigene Gesundheit treffen zu können.

Der Konsum von Substanzen kann als [Spektrum](#) mit verschiedenen Abstufungen von Nutzen und Schaden betrachtet werden, zum Beispiel: *Nichtkonsum, nützlicher Konsum, risikoarmer Konsum, risikoreicher Konsum und Suchterkrankung (Substanzgebrauchsstörung)*.



Erfahren Sie mehr über:

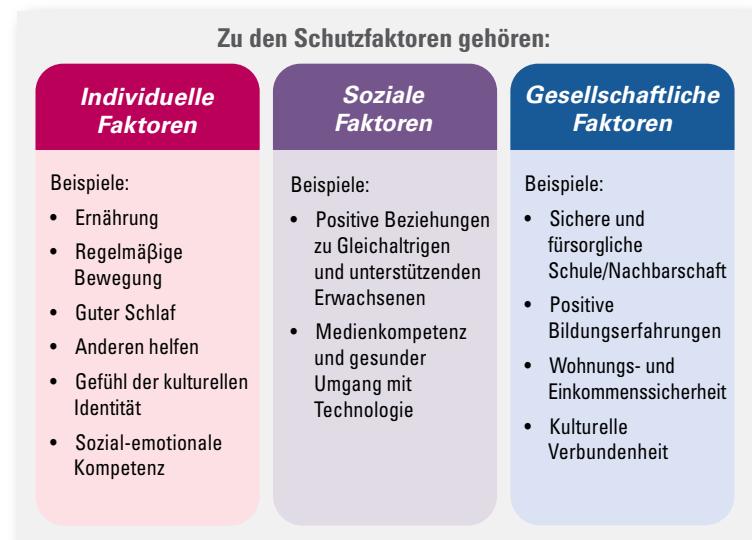
- [Jugendliche und Substanzkonsum](#)
- [Psychische Gesundheit und Substanzkonsum](#)

Warum ist es wichtig, über psychische Gesundheit und Substanzkonsum Bescheid zu wissen?

Je mehr wir über psychische Gesundheit und Substanzkonsum wissen und je mehr wir uns bewusst sind, welche Rolle unsere Lebensumstände dabei spielen, desto besser können wir unser Wohlbefinden stärken und psychischen Erkrankungen vorbeugen oder mit ihnen umgehen lernen. Wenn wir uns über psychische Gesundheit und Substanzkonsum informieren, kann dies familiäre Beziehungen stärken. Dies kann auch dazu beitragen, ein sicheres und unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Kenntnisse über psychische Gesundheit und Substanzkonsum helfen Ihnen dabei

1. **das psychische Wohlbefinden** durch das Stärken von Schutzfaktoren **zu verbessern**. Schutzfaktoren tragen zu einer guten psychischen Gesundheit bei und schützen vor psychischen Erkrankungen und Schäden durch Substanzkonsum.



2. **offene und freundliche Gespräche** mit Kindern und Jugendlichen über deren Gefühle, Stress und Entscheidungen zu führen.
3. **Ihr Kind dabei zu leiten und zu unterstützen**, mit Emotionen umzugehen, Herausforderungen zu bewältigen und sichere Entscheidungen zu treffen.
4. **Probleme frühzeitig zu erkennen und Hilfe zu suchen.** Veränderungen im Verhalten oder Empfinden von Kindern oder Jugendlichen können manchmal auf eine psychische Erkrankung oder einen Substanzmissbrauch hindeuten.
5. **ein Vorbild für gesundes Verhalten zu sein.** Achten Sie auf Ihre eigene geistige, emotionale, körperliche und spirituelle Gesundheit und suchen Sie Hilfe, wenn Sie sie brauchen.
6. **Schäden durch Substanzkonsum zu verstehen und zu verhindern.** Informieren Sie sich über Substanzkonsum, sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber und helfen Sie ihm, sich zu informieren. Die Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden insgesamt kann das **Risiko von Schäden durch Substanzkonsum verringern.**
7. **Stigmatisierung⁴ von psychischen Erkrankungen zu vermeiden.** Verwenden Sie eine klare und respektvolle Sprache. Dies kann Scham, Angst oder Unbehagen bei Kindern und Erwachsenen verringern. Außerdem zeigt es Kindern, wie sie anderen, die vielleicht Probleme haben, mit Freundlichkeit begegnen können.

4 Negative Überzeugungen, die mit den Eigenschaften einer Person verbunden sind und dazu führen können, dass diese Person anders behandelt und betrachtet wird (zum Beispiel Diskriminierung, Ausgrenzung).

8. **Ihrem Kind zu helfen, Beziehungen zu anderen vertrauenswürdigen Erwachsenen aufzubauen.** Die Beziehung zu vertrauenswürdigen und unterstützenden Erwachsenen (zum Beispiel Verwandte, Lehrkräfte, Trainer) und das Gefühl der Zugehörigkeit sind wichtige Schutzfaktoren für die mentale Gesundheit.

Was sind psychische Erkrankungen?

Mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen⁵ sind zwei verschiedene Zustände, bei denen es Überschneidungen geben kann. Psychische Erkrankungen sind psychische Störungen, die das Handeln, Denken und Fühlen beeinträchtigen. Psychische Störungen können von Ärzten, Psychiatern, Psychologen und *Nurse Practitioners* diagnostiziert werden. Psychische Erkrankungen können sich ebenso wie die mentale Gesundheit verändern. Menschen mit psychischen Erkrankungen können über eine gute mentale Gesundheit verfügen und sich wohlfühlen. Manche Menschen, bei denen keine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, können in schlechter mentaler Verfassung sein und Hilfe und Unterstützung benötigen.

5 Psychische Erkrankung ist ein allgemeiner Begriff, mit dem das breite Spektrum diagnostizierbarer psychischer Störungen beschrieben wird.



Was sind Beispiele für häufige psychische Störungen, die Kinder und Jugendliche betreffen?



Angststörungen liegen vor, wenn eine intensive und anhaltende Angst vor sozialen Situationen, Panikattacken oder ständige Sorgen auftreten. *Ein Beispiel sind soziale Ängste.*



Stimmungsstörungen sind lange Phasen, in denen man sich traurig oder hoffnungslos fühlt, oder das Interesse an seinen üblichen Aktivitäten verliert. *Ein Beispiel ist die schwere depressive Störung.*



Essstörungen sind Störungen des Essverhaltens, die mit oder ohne Bedenken hinsichtlich der Körperform und des Gewichts einhergehen können. *Ein Beispiel ist Anorexia nervosa.*



Verhaltensstörungen sind anhaltende aufsässige und streitbare Verhaltensmuster. Ein Beispiel hierfür ist die oppositionelle Trotzstörung.

Um jemanden zu beschreiben, der an einer psychischen Störung leidet, wird oft empfohlen, eine Sprache zu verwenden, welche die Person in den Vordergrund stellt. Zum Beispiel „**eine Person mit oppositioneller Trotzstörung**“ oder „**eine Person, die an Depressionen leidet**“.

Was sind neurologische Entwicklungsstörungen?

Neurologische Entwicklungsstörungen können die Leistungsfähigkeit in der Schule, am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld in unterschiedlichem Maße beeinträchtigen. Beispiele für neurologische Entwicklungsstörungen sind Autismus-Spektrum-Störungen, Tics und das Tourette-Syndrom.



Erfahren Sie mehr über:

- [Psychische Gesundheit & neurologische Entwicklungsstörungen](#)

Was ist selbstverletzendes Verhalten?

Es kann schwierig sein, Erlebtes anzuhören oder darüber zu sprechen. Im Folgenden werden zwei verstörende Verhaltensweisen beschrieben, mit denen junge Menschen konfrontiert sein können.

- **Selbstverletzung** bedeutet, dass sich jemand absichtlich selbst verletzt, ohne sein Leben beenden zu wollen. Es ist ein Versuch, mit schwierigen Situationen oder intensiven Emotionen und Stress umzugehen. Wenn sich ein Kind oder Jugendlicher selbst verletzt, ist es wichtig, ruhig zu bleiben und Scham, Schuldgefühle oder Vorurteile zu vermeiden. Menschen, die sich selbst verletzen, brauchen Fürsorge und Unterstützung durch jemanden, der sich um ihr Wohlergehen sorgt. Dazu kann die Hilfe einer auf psychische Gesundheit spezialisierten Fachkraft und bei schweren Verletzungen auch ärztliche Hilfe gehören.
- **Selbstmordgedanken.** In den meisten Fällen geht es bei Selbstmordgedanken nicht darum, sterben zu wollen; es geht den Betroffenen darum, nicht weiter leiden zu müssen. Mit jemandem über Selbstmord zu sprechen, verursacht oder verstärkt keine Selbstmordgedanken und führt auch nicht zu deren Umsetzung in die Tat. Stattdessen kann ein Gespräch der Person helfen, sich weniger allein zu fühlen.



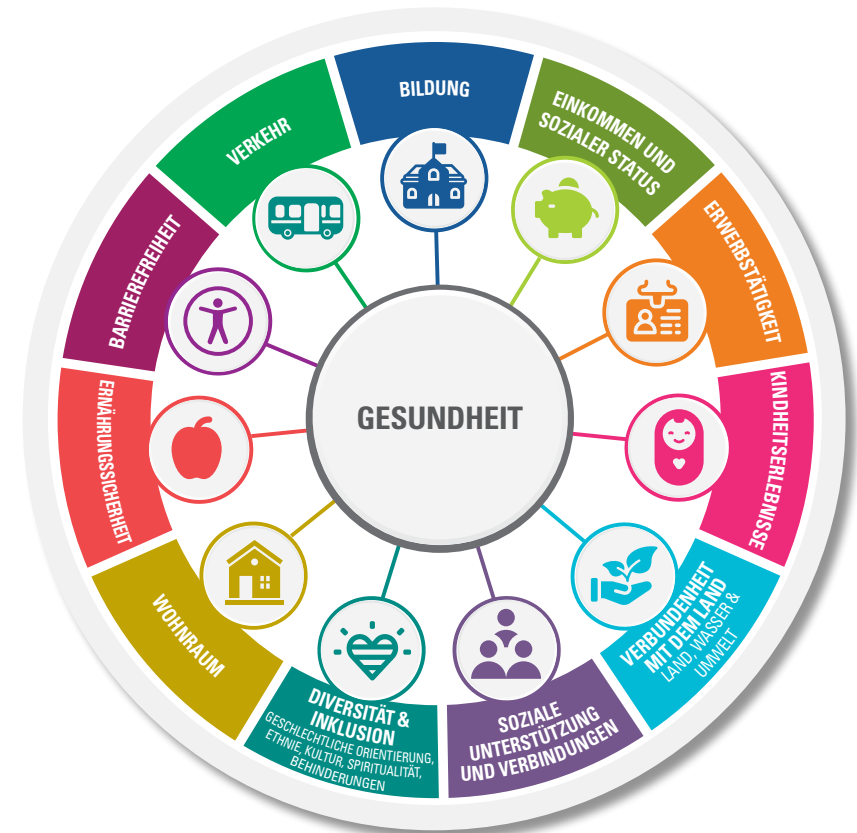
Erfahren sie mehr über:

- [Selbstverletzung](#)
- [Selbstmord](#)

Welche Faktoren beeinflussen unsere psychische Gesundheit?

Unsere psychische Gesundheit wird durch komplexe Wechselwirkungen zwischen unserem Gehirn und unserer Umgebung beeinflusst. Substanzkonsum und damit verbundene Risiken oder Schäden hängen ebenfalls von einer Vielzahl biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren ab.

Soziale Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen



Quelle: [Comox Valley Community Health Network](#)



Erfahrungen wie Rassismus, Diskriminierung und Armut wirken sich auf die mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen aus. Sie können es erschweren, Hilfe zu bekommen. Schutzfaktoren wie unterstützende Beziehungen zu Hause, in der Schule und in unserem sozialen Umfeld können helfen, solche belastenden Erlebnisse abzufedern.

Es kann belastend sein, von psychischen Erkrankungen zu erfahren und es kann überfordern, betroffene Kinder oder Jugendliche zu unterstützen. Seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind. Es gibt Menschen und Einrichtungen im schulischen Umfeld bei denen Sie sich informieren und Unterstützung holen können.



Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule zur Förderung der mentalen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens

In einer Schulgemeinschaft hat jeder eine Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Lehrkräfte und Schulpersonal:



bieten Schülerinnen und Schülern sichere, inklusive Räume, in denen sie ihre Fähigkeiten entwickeln und Beziehungen zu Freunden, anderen Schülerinnen und Schülern und Erwachsenen aufbauen können, die ihnen helfen, sich wohlfühlen und Resilienz zu entwickeln.



helfen Schülerinnen und Schülern, mentale Gesundheit zu verstehen und zu lernen, wie sie ihr psychisches Wohlbefinden verbessern und aufrechterhalten können.



informieren über psychische Störungen und Substanzkonsum, um Stigmatisierung abzubauen.



achten auf Verhaltensänderungen von Schülerinnen und Schülern und helfen ihnen und ihren Familien, Unterstützungsangebote in der Schule oder in ihrem Wohnumfeld zu finden und in Anspruch zu nehmen.

Was ist die Förderung der psychischen Gesundheit und warum ist sie für Schulen bedeutsam?

Die Förderung der psychischen Gesundheit trägt dazu bei, Schutzfaktoren aufzubauen, die die psychische Gesundheit stärken. Dieser Ansatz hilft, vor psychischen Erkrankungen und Schäden durch Substanzkonsum zu schützen. Die Förderung der psychischen Gesundheit trägt maßgeblich dazu bei, dass sich ALLE Schülerinnen und Schüler und deren Familien in der Schulgemeinschaft sicher, willkommen, umsorgt und zugehörig fühlen können. Diese Gefühle unterstützen die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Dies ist für Familien, die mit Schwierigkeiten wie Rassismus konfrontiert sind oder aufgrund von Behinderungen oder sonstigen Unterschieden schlecht oder ungerecht behandelt werden, besonders wichtig.



Jeder ist anders!

In Schulen wird der Ansatz anerkannt, dass jeder Mensch eine einzigartige Mischung aus seiner Persönlichkeit und seinen Erfahrungen ist. Dies wird als Intersektionalität bezeichnet. Schulen können das Bewusstsein und die Wertschätzung für unterschiedliche Familienstrukturen, Identitäten, kulturelle Bräuche, Ziele oder Lernstile stärken.

Schulen können ein inklusives Umfeld schaffen, das die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden aller fördert.

Wie fördern Schulen psychische Gesundheit?

Der **Lehrplan für Sport und Gesundheit (Physical and Health Education, PHE)** legt einen Schwerpunkt auf das allgemeine Wohlbefinden und die Zusammenhänge zwischen körperlicher, geistiger, psychischer und sozialer Gesundheit. Neben der Bewegungskompetenz (Physical Literacy) umfasst der PHE Lehrplan wichtige Themen der körperlichen und psychischen Gesundheit, zum Beispiel den Aufbau positiver Beziehungen, eine gesunde und aktive Lebensweise, die Aufklärung über Substanzkonsum, und die Auswirkung all dieser Faktoren auf das Wohlbefinden.

Die Schulen folgen der [Strategie für psychische Gesundheit in Schulen](#) des *Ministry of Education and Child Care*. Das bedeutet, dass die Förderung der psychischen Gesundheit alle Aspekte des Bildungssystems umfasst, einschließlich Kultur, Führung, Lehrpläne und Lernumgebungen. Einige Beispiele, wie Schulen die psychische Gesundheit fördern, sind:

- **Sozial-emotionales Lernen**
- **Psychische Gesundheitskompetenz**
- **Traumainformierte Praxis**

Sozial-emotionales Lernen ist ein zentraler Aspekt der Kernkompetenzen im Lehrplan für die Klassenstufen K-12 in B.C. Es hilft Schülerinnen und Schülern, die Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen zu entwickeln, um

- ✓ ihre Stärken und Werte zu erkennen und ein positives Selbstbewusstsein aufzubauen
- ✓ mit Emotionen umzugehen und persönliche und gemeinsame Ziele zu erreichen
- ✓ Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen
- ✓ unterstützende Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
- ✓ verantwortungsbewusste und einfühlsame Entscheidungen zu treffen

Wir erwerben **psychische Gesundheitskompetenz**, indem wir

- ✓ lernen, wie man eine gute mentale Gesundheit erlangt und aufrechterhält
- ✓ die [Abstufungen psychischer Gesundheit](#) verstehen (psychische Belastung, psychische Gesundheitsprobleme und psychische Störungen)
- ✓ ein Verständnis für psychische Störungen entwickeln
- ✓ wissen, wie man bei Bedarf Hilfe bekommen kann
- ✓ die Stigmatisierung rund um das Thema psychische Erkrankungen verringern

Wenn man über die verschiedenen Arten der psychischen Gesundheit spricht, ist es wichtig, Stimmungen und Emotionen genau zu beschreiben. Zum Beispiel „**Ich bin traurig oder niedergeschlagen**“ statt „**Ich bin depressiv**“.

Traumainformierte Praxis berücksichtigt die kurz- und langfristigen Auswirkungen von Traumata. Wenn in der Schule beschäftigte Erwachsene verstehen, wie sich Traumata auf das Verhalten und Lernen von Schülerinnen und Schülern auswirken können, können sie gemeinsam mit Familien Strategien entwickeln, die das Wohlbefinden aller Schülerinnen und Schüler fördern.

Traumainformierte Praxis kann dabei helfen

- ✓ ein sicheres, einfühlsames und vertrauensvolles Umfeld zu schaffen
- ✓ Schülerinnen und Schüler zu mehr Eigenverantwortung zu ermächtigen
- ✓ eine erneute Traumatisierung zu vermeiden
- ✓ Beziehungen zu anderen aufzubauen
- ✓ Stärken und Fähigkeiten zu entwickeln

Ein Trauma ist eine tiefe emotionale Wunde, die durch belastende Erlebnisse verursacht wird. Es kann selbst erlebt oder über Generationen weitergegeben werden (generationsübergreifendes Trauma). Es kann zu psychischen und physischen Gesundheitsproblemen führen, einschließlich Schäden durch Substanzkonsum. Ein Trauma kann sich durch Angstzustände, Wut, emotionalen Rückzug oder Konzentrationsschwierigkeiten äußern. Es kann Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen erschweren, zu Lernen, zu Arbeiten, oder sich sicher zu fühlen. Wenn wir Traumata erkennen und sensibel darauf reagieren, hilft dies beim Wiederaufbau von Vertrauen, Sicherheit und Beziehungen und unterstützt die Heilung und das Wohlbefinden.

An wen kann ich mich mit Fragen oder Bedenken zur psychischen Gesundheit oder zum Substanzkonsum meines Kindes wenden?

Sie selbst können oft am besten beurteilen, ob Ihr Kind Probleme hat. Wenn Sie feststellen, dass sich das Verhalten, die Stimmung oder die Beziehungen Ihres Kindes verändert haben, sollten Sie aufmerksam werden. Hier finden Sie einige Möglichkeiten, wo Sie Unterstützung erhalten können.



In der Schule: Sprechen Sie zunächst mit einem Mitarbeiter der Schule, dem Ihr Kind vertraut. Das kann eine Lehrkraft oder der Schulleiter/ die Schulleiterin Ihres Kindes sein. Viele Schulen haben auch eine Schulberaterin oder einen Schulberater. Diese Personen können Ihnen und Ihrem Kind helfen, die benötigte Unterstützung zu finden.

- Schulberaterinnen und -berater⁶ können mit Ihnen über psychische Gesundheit und spezifische Anliegen sprechen, die Sie in Bezug auf Ihr Kind haben. Was zwischen einem Kind oder Jugendlichen und dem Schulberater/der Schulberaterin besprochen wird, ist vertraulich⁷, es sei denn, die Weitergabe der Informationen wird vom Kind oder Jugendlichen genehmigt.

- 6 Schulberaterinnen und -berater informieren und unterstützen Schülerinnen und Schüler und deren Familien. Sie bieten persönliche Beratung, akademische Orientierung und Berufsinformationen an, um Schülerinnen und Schülern zu helfen, in der Schule und darüber hinaus erfolgreich zu sein.
- 7 Es gibt Ausnahmen vom vertraulichen Umgang mit Informationen, zum Beispiel wenn eine Schülerin oder ein Schüler sich selbst oder anderen potenziell schweren Schaden zufügen könnte, wenn Misshandlung oder Missbrauch vorliegt oder wenn eine gerichtliche Anordnung die Herausgabe der Informationen verlangt.

- Schulberaterinnen und -berater können Lehrkräften Wege aufzeigen, wie das Lernen und das psychische Wohlbefinden Ihres Kindes im Unterricht gefördert werden kann.
- Schulberaterinnen und -berater oder Lehrkräfte können sich mit spezialisierten Mitarbeitern der Schule beraten, wenn sich psychische Probleme Ihres Kindes in der Schule auswirken.
- Das Schulpersonal kann mit Ihnen und Ihrem Kind oder Jugendlichen zur Vermittlung geeigneter Unterstützung zusammenarbeiten und Sie an Einrichtungen wie *Foundry*, integrierte Kinder- und Jugendteams, Kinder- und Jugendpsychiatrische Kliniken, oder Beratungstherapien in Ihrem Umkreis verweisen.
- Wenn bei einem Kind oder Jugendlichen eine psychische Störung diagnostiziert wurde, die eine Unterstützung in der Schule erforderlich macht, kann ein Förderplan oder ein individueller Bildungsplan erstellt werden.



In Ihrem Wohnumfeld: Viele Gesundheitsfachkräfte können dabei helfen, die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen zu verstehen und zu fördern. Ärzte, Psychiater, klinische Psychologen und *Nurse Practitioners* können psychische Störungen diagnostizieren. Eine Diagnose kann Ihnen und Ihrem Kind helfen, die erforderliche Unterstützung in Ihrem Umfeld zu erhalten.

Andere Gesundheitsdienstleister können hilfreiche Dienste und Programme anbieten (Sozialarbeiter, Psychologen, Pflegefachkräfte). Möglicherweise gibt es in Ihrer Gemeinde Menschen, die Ihnen hinsichtlich Ihres psychischen Wohlbefindens helfen können, zum Beispiel Hüter des kulturellen Wissens, Gemeindeberater und Glaubensführer. Für indigene Schülerinnen und Schüler und ihre Familien kann es auch hilfreich sein, sich mit ihrer lokalen Nation oder Gemeinschaft in Verbindung zu setzen, um Informationen und Unterstützung zu erhalten.



Mehr erfahren:

- [Erste Schritte: Wo kann ich Unterstützung finden](#)
- [Unterstützung für die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden indigener Familien](#)

Sie können ein Fürsorgenetzwerk nutzen, indem Sie sich darüber informieren, wie Schulen und soziale Gemeinschaften die psychische Gesundheit unterstützen. Es gibt viele Ressourcen, die dazu beitragen können, unser eigenes Wohlbefinden und das unserer Kinder zu stärken.

Unterstützung der mentalen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens Ihres Kindes oder Jugendlichen

Als Eltern und fürsorgliche Erwachsene sind Ihr Instinkt, Ihre Beobachtungsgabe und Ihre fürsorgliche Beziehung zu Ihrem Kind wichtig, um dessen mentale Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu stärken.

Was kann ich tun, um die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden meines Kindes zu unterstützen?



Zeigen Sie Ihre Liebe und Fürsorge. Sich geliebt zu fühlen, ist ein wichtiger Teil des Wohlbefindens von Kindern; es gibt ihnen ein Gefühl der Sicherheit, das ihnen hilft, mit Schwierigkeiten umzugehen.



Konzentrieren Sie sich auf die Stärken Ihres Kindes, zum Beispiel was es gut kann, oder was es schon erreicht hat. Dies stärkt das Selbstvertrauen und hilft, Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und Herausforderungen zu meistern.



Schaffen Sie einen sicheren Raum für Gefühle. Manchmal haben Kinder und Jugendliche viele Gedanken und starke Gefühle, bei deren Bewältigung sie Unterstützung brauchen. Helfen Sie ihnen, ihre Gefühle zu spüren und zu verstehen, damit sie erleben können, wie sich die Dinge irgendwann zum Besseren wenden.



Stärken Sie Bewältigungs- und Problemlösungsfähigkeiten. Helfen Sie Ihrem Kind, Wege zu finden, wie es sich in Angst auslösenden oder überfordernden Situationen beruhigen oder um Unterstützung bitten kann. Das können positive Selbstgespräche, beruhigende Gegenstände oder wohlthuende Aktivitäten sein. Selbst die kleinste Maßnahme kann das Gefühl der Hilflosigkeit verringern und ein Gefühl der Sicherheit geben.



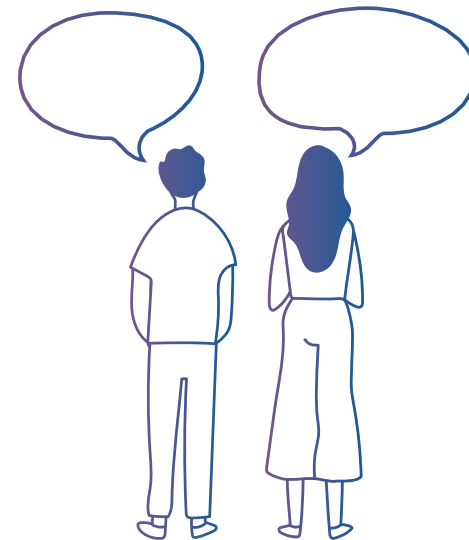
Hilfreiche Informationen zur Förderung des Wohlbefindens in der Familie:

- [Gesund leben – Grundlagen für psychisches Wohlbefinden schaffen](#)
- [Psychische Gesundheit und Substanzkonsum](#)

Wie spreche ich mit meinem Kind/Jugendlichen über psychische Gesundheit?

- Versuchen Sie, häufig über psychische Gesundheit zu sprechen, damit es sich „normal“ anfühlt und es nicht unangenehm oder beunruhigend ist, dieses Thema anzusprechen.** Man kann darüber als Teil des allgemeinen Wohlbefindens sprechen, genauso wie wir über unsere körperliche Gesundheit sprechen. Unsere Ernährung und Bewegung kann unseren Körper beeinflussen. In ähnlicher Weise können unsere Gedanken und die Dinge, die um uns herum geschehen, unseren Geist und unsere Seele beeinflussen.
- Versuchen Sie, offen über Gefühle zu sprechen** (Ihre eigenen, die anderer, sogar jene von Figuren in Filmen oder Büchern). Beziehen Sie auch unangenehme Gefühle wie Sorgen oder Traurigkeit in alltägliche Gespräche ein. Dies hilft Kindern und Jugendlichen zu verstehen, dass eine Bandbreite an Gefühlen normal ist. Es wird ihnen leichter fallen, ihre eigenen Emotionen mitzuteilen, wenn sie sich unwohl fühlen.
- Fragen Sie Ihr Kind zu seinen Gedanken und Gefühlen,** wenn Sie etwas gemeinsam unternehmen und keine Eile haben (zum Beispiel beim Spaziergehen oder Kochen). Sie können zum Beispiel fragen: „Auf was freust du dich gerade? Was macht dir Sorgen?“

- Das Ziel ist es, **zuzuhören und zu verstehen, was in Ihrem Kind vorgeht.** Versuchen Sie, nicht sofort Ihre Sichtweise darzulegen oder eine Lösung vorzuschlagen. Dies könnte bewirken, dass sich Ihr Kind nicht weiter mitteilt.
- Fragen Sie Ihr Kind, **was es gerne tun würde oder seiner Meinung nach braucht,** und ob und wie Sie helfen können. Es ist in Ordnung, wenn Ihr Kind für weitere Maßnahmen noch nicht bereit ist – schon allein die Möglichkeit, mit Ihnen zu sprechen, hilft.



Weitere hilfreiche Anregungen für einen Gesprächsbeginn:

- [Mit Jugendlichen über psychische Gesundheit sprechen](#)
- [Ein Gespräch führen](#)

Was kann ich für meine eigene mentale Gesundheit und mein psychisches Wohlbefinden tun?

Ein Kind großzuziehen ist bereichernd, aber auch sehr anstrengend. Man muss ständig Entscheidungen treffen, Probleme lösen und sowohl mit eigenen Emotionen als auch den Emotionen des Kindes umgehen. Das kostet viel psychische und emotionale Energie.



Die eigene psychische Gesundheit zu pflegen ist ein wesentlicher Bestandteil der Elternschaft und Fürsorge. Es wird Ihnen dabei helfen, geduldig zu bleiben, Herausforderungen auf gesunde Weise zu bewältigen und ein ruhiges, unterstützendes Zuhause zu schaffen.

Indem Sie auf sich selbst achten, fördern Sie auch das Wohlbefinden Ihres Kindes. Außerdem zeigen Sie ihm, wie wichtig es ist, auf die eigene psychische Gesundheit zu achten.



Weitere hilfreiche Informationen zur Stärkung Ihrer psychischen Gesundheit und Ihres Wohlbefindens:

- [Auf sich selbst achten](#)
- [Ein Unterstützungsnetzwerk und eine Gemeinschaft aufbauen](#)

Sie können sich auch an die Peer-Support-Mitarbeiter des BC Children's [Kelty Mental Health Resource Centre](#) oder die Mitarbeiter von [FamilySmart](#) wenden.

Es ist wichtig, nicht nur auf die mentale Gesundheit Ihres Kindes, sondern auch auf Ihre eigene zu achten. Auf diese Weise schaffen Sie eine dauerhafte Grundlage für die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden der ganzen Familie. Sie müssen nicht perfekt sein – oft reicht es schon aus, einfach da zu sein, sich zu kümmern und bereit zu sein, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Unterstützung brauchen. Das allein kann eine große Wirkung haben.

Fazit

Die Förderung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist eine gemeinsame Aufgabe von Elternhaus, Schule und Gesellschaft. Die Liebe und das Verständnis für Ihr Kind tragen zu dessen mentaler Gesundheit und psychischem Wohlbefinden bei. Das Thema psychische Gesundheit und Substanzkonsum auf freundliche, respektvolle und inklusive Weise anzusprechen, kann viel bewirken – für Ihre Familie, für die Schule Ihres Kindes und für die gesamte Gemeinschaft. Gemeinsam können wir ein positives und unterstützendes Umfeld schaffen, in dem alle Kinder und Familien Wertschätzung erfahren und sich entfalten können.

