

# „Notfallkoffer“ fürs Leben gepackt

Experten klären Schüler an Herderschule über mentale Gesundheit auf

**Gießen** – „Ich finde nicht, dass Weinen per se bedeutet, dass man krank ist, denn Weinen kann ja auch etwas Befreiendes sein“, sagt ein Schüler der elften Klasse der Herderschule. „Die Frage ist, ob man nicht mehr aufhören kann zu weinen, und dauerhaft traurig ist.“

Gerade befinden er und seine Klassenkameraden sich in einer Diskussion darüber, was sie als gesund und was sie als krank definieren würden. Kurz zuvor hat Eva Tianis Zettel an sie verteilt, auf denen Dinge stehen wie „ständig grübeln“, „Stress haben“, „nicht mehr aus dem Bett kommen“, „Streit mit den Eltern“, „Alkohol trinken“ oder „traurig sein“, und sie gebeten, diese entlang einer Schnur, an deren einem Ende „gesund“ und am anderen Ende „krank“ steht, zuzuordnen, ganz nach der Devise: „Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Jeder ordnet die Dinge so zu, wie er denkt.“

Tianis ist Pflegerin in der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen und engagiert sich ehrenamtlich im Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“, die seit nunmehr zehn Jahren Aufklärungsarbeit über mentale Gesundheit in Schulen ab der achten Klasse betreibt (wir berichteten).

„Es ist wichtig, dieses Thema in die Schule zu bringen, weil in dieser Lebensphase am meisten passiert, aber auch passieren kann“, sagt sie und konkretisiert: „Die meisten psychischen Erkrankungen beginnen im Jugendalter, zwischen dem 13. und 17. Lebensjahr, und benötigen in der Regel sieben bis acht Jahre, bis sie überhaupt erst entdeckt und dann behandelt werden. Wir finden, das ist zu lange.“

## „Persönliche Expertin“ berichtet Schülern aus ihrem Leben

Heute wolle sie mit der Klasse über mentale Gesundheit sprechen und darüber, wie man es schafft, gut für sich zu sorgen, Frühwarnzeichen und psychische Notfallsituationen zu erkennen und zu wissen, wie man dann handelt. „Wir wenden im Laufe des Tages einen Notfallkoffer für psychische Gesundheit packen, sodass jeder eine Idee



Was ist gesund und was ist krank? Darüber diskutieren die Elftklässler der Herderschule an einem Projekttag.

hat, was er tun kann, wenn es ihm oder aber seinen Eltern, Geschwistern oder Freunden schlecht geht“, so Tianis.

Neben ihr, einer fachlichen Expertin, ist, wie bei allen Schulbesuchen der Gruppe, heute auch Saskia Gilster als „persönliche Expertin“ dabei. „Ich teile heute

meine persönliche Geschichte mit den Schülern, den Lebensweg, den ich gegangen bin. Vor allem geht es darum, wie ich wieder in ein konstruktives Leben zurückgefunden habe und was mir dabei geholfen hat“, berichtet sie von ihrer Aufgabe. Sie tue das nicht nur, um den Schülern

einen persönlichen Einblick zu verschaffen und über psychische Erkrankungen aufzuklären, sondern auch, „weil ich mir als Schülerin gewünscht hätte, dass jemand offener darüber gesprochen und ich früher gemerkt hätte, dass etwas nicht stimmt.“

Sie wertschätzt den Austausch unter den Schülern jedes Mal, „wenn sie über das Spektrum ins Gespräch kommen: Was ist gesund und was ist krank? Wie sehe ich das und wie siehst du das? Da wird meistens eine sehr schätzende Diskussion draus“, beobachtet sie. Fronten würden weicher, das Verständnis größer.

Das bekräftigt auch Klassenlehrer Joachim Sayn, der die jahrgangsweite Veranstaltung an der Herderschule zum zweiten Mal miterlebt. „Ich bin immer wieder erstaunt, welche Seiten an meinen Schülern ich in diesem Pro-

jekt kenne. Sie äußern Dinge, die sie im normalen Unterricht nicht sagen können. Das schafft Akzeptanz“, ist er überzeugt. Und das sei auch wichtig, denn: „Wir haben in jedem Jahrgang, in jeder Schule, Menschen, die davon betroffen sind – Schüler wie Lehrer – und die deshalb mehr darüber wissen und Handlungsoptionen kennen sollten.“

## „Schüler wollen sich gegenseitig helfen und unterstützen“

Auch für Tianis sind die prägnantesten Erlebnisse bei den Schulbesuchen die, wenn Schüler sich öffnen und plötzlich von ihrer persönlichen Situation erzählen. Sie habe letztes Jahr miterlebt, wie eine Schülerin den Tag nutzte, um ihren Mitschülern mitzuteilen, dass sie eine psychische Erkrankung hat. „Es war total beeindruckend, wie empathisch und unterstützend die ganze Klasse darauf reagiert und wie normal es sich angefühlt hat. Sie haben sich sogar bedankt, weil sie nun viel besser einordnen können, warum sie manchmal schwer atmet, zittert, ihr Blick starr wird oder sie plötzlich die Klasse verlässt“, berichtet Tianis. „Dabei ist mir klar geworden, dass Schüler und generell Menschen sich eigentlich gern gegenseitig helfen und unterstützen möchten, aber oft nicht wissen, wie. Und dass gar nichts

Schlimmes passiert, wenn man offen darüber spricht.“ Im Gegenteil: Dadurch könne man sich sogar nähern. „Das sind Momente, in denen wir merken, dass wir ganz viel erreicht haben.“

„Dass mein Leben gut läuft und es mir immer gut geht“ und „immer gesund zu bleiben“ sind zwei der Wünsche, die die Schüler, neben mehr Schlaf, Zeit und Geld, zu Beginn des Unterrichtsbesuchs äußerten. Wahrscheinlich wird sich dieser Wunsch für manche von ihnen nicht erfüllen, ist das Risiko, im Laufe des Lebens mindestens einmal psychisch zu erkranken, doch sehr hoch. Aber mit dem Notfallkoffer, den die Mitarbeiter von „Verrückt? Na und!“ gemeinsam mit den Schülern an diesem Tag gepackt haben, sind sie auch für schwierige Zeiten gut gewappnet.



Eva Tianis (von links) und Saskia Gilster vom Programm „Verrückt? Na und!“ besuchen die elfte Klasse von Joachim Sayn. RUTH KORTE

RUTH KORTE