

Wenn die Achterbahn entgleist

Ein Armbruch löst Mitgefühl aus, eine gebrochene Seele aber – speziell bei Jugendlichen – oft Unverständnis. Zwei Frauen wollen Vorurteile ausräumen.

VON CHRISTINA MATTLI

Die Zeit des Erwachsenwerdens bringt für viele Jugendliche eine Achterbahn der Gefühle mit sich. Nicht alle ertragen sie gleich gut. «Achterbahn der Gefühle» heisst auch ein Lehrmittel über psychische Krankheiten, das seit kurzem in Berufsschulen genutzt wird. Verfasst haben es zwei Luzernerinnen: Gertrud Vonesch ist Lehrerin am Berufsbildungszentrum BBWZ in Sursee, Renata Schläpfer aus Reussbühl ist Journalistin.

Psychische Krankheiten – auf Anhieb ein eher seltsames Thema für diese Altersstufe? «Keineswegs», kontert Renata Schläpfer, «psychische Krankheiten machen sich häufig erstmals in Pubertät und Adoleszenz bemerkbar. Doch gerade in dieser Phase werden Persönlichkeitsveränderungen meist einfach dem Entwicklungsprozess zugeordnet.» Renata Schläpfer weiss, wovon sie spricht. 1986 hat sie die Vereinigung Angehöriger von Schizophrenie-/Psychisch-Kranken (VASK) gegründet und wurde 2002 Präsidentin von VASK Schweiz.

Wichtige Früherkennung

«2002 haben wir im VASK-Vorstand diskutiert, wie man das Thema im Sinne einer Prävention auf breiter Basis bekannt machen könnte», erinnert sich Schläpfer. In Deutschland besuchten Fachpersonen aus der Psychiatrie, Betroffene und Angehörige die Schulen, um Aufklärungsarbeit zu leisten. Für die VASK war dies aus finanziellen und organisatorischen Gründen nicht praktikabel. Worauf Gertrud Vonesch ins Spiel kam: «Als Berufsschullehrerin bin ich mit dieser Altersgruppe konfrontiert. Und als Angehörige weiss ich, dass Früherkennung enorm wichtig ist.»

Jugendliche auf der Schwelle zum Erwachsenenalter, mitten in der Ausbildung, haben es nicht leicht. Die Anfor-

derungen sind hoch und können auch schon mal in Überforderung umschlagen. «Achterbahn der Gefühle» führt Lernende behutsam an die Thematik heran: Was heisst gesund sein? Wie schätze ich meine eigene Gesundheit ein? Wie reagiere ich in Krisensituationen? Davon ausgehend werden häufige psychischen Störungen erklärt: Psychose, Neurose, Phobie, Depression, Schizophrenie und andere mehr.

Das geschieht mit ganz unterschiedlichen Mitteln. Ist es einmal ein Comic-Strip zur Einführung, sind es an anderen Stellen Berichte von Direktbetroffenen, Angehörigen oder Kollegen. Das Buch trifft den Ton der Jungen. Mit Tests und Fragebogen kann zudem jeder selber herausfinden, wie es um seine persönliche Stressresistenz, das eigene Konfliktmanagement oder die psychische Gesundheit steht. «Es sollte bewusst kein akademisches Lehrbuch werden», sagt Vonesch, «gerade bei schwierigen Themen ist ein leichter Zugang nötig, damit man sie als Lehrperson im Unterricht behandelt.»

Das begleitende Handbuch für die Lehrpersonen bietet denn auch eine Fülle von Anregungen, wie man Informationen über psychische Probleme in die Unterrichtspraxis einflechten kann. Und eine Checkliste, wann welche Themen in den Lehrplan passen. «Lehrer sind heute mit derart vielen administrativen Aufgaben beladen, dass ihnen oft die Zeit für die Kernaufgaben fehlt», sagt Vonesch.

«Dabei würde es genau das brauchen», ergänzt Renata Schläpfer. Erwachsene sollten sich viel mehr Zeit nehmen, um hinzusehen und hinzuhören. Damit könnte manche Tragödie verhindert werden. Auch Suizide.

«Achterbahn der Gefühle» thematisiert, worüber unsere Gesellschaft nur ungern spricht – psychische Störungen und Krankheiten. Umso weniger, wenn sie im Jugendalter vorkommen. Adoleszenz wird mit Komasaufen, Essstörungen oder Kiffen in Verbindung gebracht. Auch das gehört irgendwie alles zum Erwachsenwerden. Die bisherigen Erfahrungen sind ziemlich eindeutig. «Das Kapitel übers Kiffen wird meist zuerst gelesen», sagt Gertrud Vonesch. Denn

kiffen tun viele, nur wenige aber wüssten, dass regelmässiger Cannabiskonsum in eine Psychose oder gar eine Schizophrenie münden könne.

Auch für Erwachsene

Das Buch sei nicht nur für Schüler und Lehrer geeignet, sagt Gertrud Vonesch. «Je mehr Erwachsene für diese Thematik sensibilisiert sind, umso besser.» Eltern und Ausbilder seien gefordert. Wer gravierende Verhaltensveränderungen bei einem jungen Menschen feststellt, sollte reagieren. Schwerer Kummer kann tödlich enden, wenn das Umfeld mit Floskeln darauf reagiert oder ein Problem als Bagatelle abtut. «Ich habe Lernende erlebt, die wegen Liebeskummer nicht mehr arbeiten konnten», erzählt Vonesch. Starke junge Männer, denen man das nie zugetraut hätte. Eben: Der gebrochene Arm ist akzeptiert. Gebrochene Seelen dagegen sieht man nicht oder will man nicht sehen.

HINWEIS

► Gertrud Vonesch/Renata Schläpfer: Achterbahn der Gefühle – Psychologie für Jugendliche, Tobler Verlag AG, Altstätten. Arbeitsbuch Fr. 28.– (ISBN 978-3-85612-172-3). Kommentarband für Lehrer Fr. 45.– (ISBN 978-3-85612-173-0). ◀



Wenn Jugendliche über längere Zeit grossen Kummer haben, sollte man das nicht mit Floskeln bagatellisieren.

GETTY

Fortsetzung von Seite 53

«Es geht auch ohne Schule»

Das Gelernte wird geprüft und mit Noten bewertet, gleich wie in der Volksschule. Willi Villiger arbeitet beruflich auswärts, abends bespricht er mit den Oberstufenkindern ihre Arbeiten und plant den nächsten Tag. Tagsüber lernen sie ohne Lehrer. Wie ist so etwas möglich? Nebst dem selbstständigen Lernen sind auch die Lehrmittel entscheidend. Beispiel Französisch: Die Kinder lernen die Sprache miteinander mit einem audiovisuellen Lehrmittel. Der Vater beschreibt seine Funktion lediglich als eines Coaches. «An der Aufnahmeprüfung ans Gymnasium erzielten die drei Ältesten ausgezeichnete Noten, und dies, obwohl sie keinen Französischunterricht genossen hatten», sagt Willi Villiger.

Effizientes Lernen

Auch den Kindern scheint das System Homeschooling zu gefallen. «Ich finde die Schule zu Hause lässig», sagt etwa Naomi (12). «Ich habe heute eine Stunde Deutsch gelernt, dann mit meinem kleinen Bruder Klavier geübt, später Mathematik gemacht, und in der Pause gingen

wir draussen spielen.» Der 17-jährige Elias schätzt es vor allem, dass er zu Hause schneller vorwärtskommt, als in der Schule. «In der öffentlichen Schule war es zwar toll mit den Kollegen und so, aber zu Hause geht es vom Lernen her einfach viel besser.»

Trotzdem stellen sich Fragen: Wie werden die Kinder sozialisiert, wenn sie zu Hause in die Schule gehen? Die

Kontakte nach aussen seien ihnen wichtig, betont Willi Villiger. «Wir wohnen mitten in einem Dorfquartier mit vielen Familien, die Kinder besuchen Freizeit-, Teenager- und Jugendweckends, die Jungs treffen sich wenn immer möglich zum Fussballspielen, die Mädchen gehen reiten und Ähnliches. Wir suchen die Durchmischung und schotten uns keineswegs ab.»



Aaron (7, links) und Noah (9) Villiger lernen zu Hause im Garten, die kleine Kezia (2) schaut zu.

BILD PD

Etwas skeptisch äussert sich dazu Charles Vincent, Vorsteher Dienststelle Volksschulbildung des Kantons Luzern: «Die Kinder in Homeschooling-Familien bewegen sich in einem relativ geschlossenen Kreis innerhalb der Familie. Ich denke, dass darum generell die Integration etwas zu kurz kommt.» Ähnlich sieht es der Familientherapeut Henri Guttman: «Die Schule – und auch insbesondere der Schulweg – sind ein Stück Auseinandersetzung mit der ausserfamiliären Wirklichkeit. Wenn man das den Kindern wegnimmt, dann ist das für mich eine elegante Form der Käfighaltung.» Mit dem Hausunterricht nehme man den Kindern ein Stück Erfahrung weg. «Der erste Schulschatz, Streiche spielen, ohne dass die Eltern davon erfahren – das alles sind wichtige Freiräume.»

Bestens integriert

Villiger betont, dass er sich der Gefahr der Abschottung bewusst ist. «Der Drang der Kinder nach aussen ist da, das soll auch so sein.» Wer Hausunterricht mit «Käfighaltung» vergleiche, der riskiere, dass der Schulbetrieb mit «Massentierhaltung» gleichgesetzt werde: Seine Kinder seien keine Nesthocker, die beiden Söhne, die zurzeit das Gymnasium besuchen, haben sich gut in der Klasse integriert. Aber der Familienvater betont, dass Homeschooling nicht a priori

der «bessere» Weg ist. «Wenn die Schule in der Gemeinde gut ist, dann ist das sicher auch ein guter Weg. Bei uns hat es sich so ergeben, und es hat sich bewährt. Es geht auch ohne Schule.»

Früher sei ihre Familie fast eine Art Hotel- und Zulieferbetrieb für die Schule gewesen, ein ständiges Kommen und Gehen. Heute herrsche eine spezielle Familienkultur. «Durch die Schule zu Hause bekommt das Familienleben einen sehr hohen Stellenwert.» Dass seine Grossfamilie ein Spezialfall ist, ist ihm bewusst. «In einer kleineren Familie ist es darum wichtig, dass regelmässige und gute ausserfamiliäre Kontakte hergestellt werden.»

Obwohl bisher nur einige wenige Familien Hausunterricht betreiben, hört man hier und dort, dass das Modell immer mehr Sympathisanten findet. Wird damit unser Schulsystem – gleiche Bildung für alle – in Frage gestellt? Nein, findet Charles Vincent. «Nur eine kleine Minderheit nutzt diese Möglichkeit. Im Kanton Luzern sind es gerade mal 12 Homeschool-Kinder bei über 40 000 Schulkindern insgesamt. Der Konsens, dass die öffentliche Schule das «Mass aller Dinge» sei, ist breit abgestützt.»

HINWEIS

► Buch: André Stern: ...und ich war nie in der Schule. Geschichten eines glücklichen Kindes, Zaubert Sandmann-Verlag, 184 Seiten, Fr. 30.90. ◀

PRÄVENTION

Tipps für Erwachsene

Wer mit Heranwachsenden zu tun hat, sollte sich bewusst sein, dass sich gerade in dieser Altersgruppe psychische Störungen und Krankheiten erstmals äussern können. Nicht jedes abweichende oder unkonventionelle Verhalten kann pauschal unter «entwicklungsbedingt» abgelegt werden. Für Eltern, Lehrpersonen und Lehrmeister sollte deshalb gelten:

- Sich informieren über psychische Störungen im Jugendalter.
- Hinsehen, um ungewöhnliche Verhaltensänderungen möglichst frühzeitig zu erkennen.
- Hinhören, wenn Jugendliche von ihren Sorgen, ihrem Kummer und ihren Ängsten berichten.
- Eingreifen, wenn Verdacht auf eine psychische Störung besteht.
- Sich notfalls bei Fachstellen Rat und Unterstützung holen. cmt

AKTIONSWOCHEN

Vorträge über Depression

Depressionen bei Jugendlichen ist am Dienstag, 12. Mai, auch Thema eines Vortragsabends in der Aula der Kantonsschule Seetal in Baldegg (19.45–21.15 Uhr). Thomas Heinemann, Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie Luzern, referiert über Erscheinungs- und Verlaufsformen, Warnsignale, Behandlungsmöglichkeiten und Tipps für Eltern, Lehrpersonen. Anschliessend offene Diskussion. Das Referat findet im Rahmen zweier Aktionswochen des Luzerner Bündnisses gegen Depression statt.

Weitere Referate (alle im Marianischen Saal, Bahnhofstr. 18, Luzern):

- Mo, 4. Mai, 19.30 Uhr: **Depression und Psychotherapie.**
- Di, 5. Mai, 19.30 Uhr: **Psychiatrische Akutbehandlung zu Hause – auch bei Depressionen?**
- Mi, 6. Mai, 19.30 Uhr: **Depression und Arbeitsplatz** – eine Herausforderung für Unternehmen.
- Mo, 11. Mai, 18.00 Uhr: **Altersdepression.**

HINWEIS

► Ausführliches Programm (u. a. auch Film und Theater) unter www.luzernerbuendnis.ch, Rubrik Veranstaltungen. ◀