

Kinder psychisch erkrankter Eltern im Schulalltag

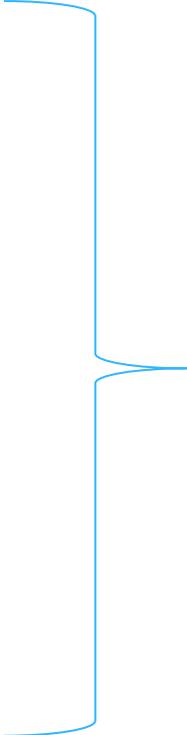
- Handlungsmöglichkeiten für Fachkräfte im schulischen
Rahmen -

Schulpsychologischer Dienst am Staatlichen Schulamt Mittelthüringen, Schwanseestraße 9, 99423
Weimar

www.thueringen.de/th2/schulaemter/mittelthueringen/schulpsychologischer_dienst/index.aspx

Der Schulpsychologische Dienst

- * Struktur
- * Zuständigkeit
- * Kontaktmöglichkeiten
- * Arbeitsweise
- * Arbeitsfelder



Ca. 150 Schulen
Ca. 50.000 Schüler
Ca. 5000 Lehrer

Plus 40 freie Schulen

Arbeitsfelder

- 1) **Schulzentrierte Beratung/Schulentwicklung; Organisationsberatung**
- 2) **Schülerzentrierte Beratung (Prävention, beratende Intervention, Vernetzung)**
- 3) **Kinderschutz**
- 4) **Fort- und Weiterbildung**
- 5) **Supervision und Coaching**
- 6) **Krisenprävention, Krisenintervention und Notfallpsychologie**
- 7) **Psychologische Diagnostik bei Feststellung sonderpädagogischen Förderbedarfs**
- 8) **Lehrergesundheit und Mitwirkung beim Betrieblichen Eingliederungsmanagement**
- 9) **Drogenprävention und Suchtberatung**
- 10) **Kooperation und Vernetzung**

Leitgedanken zur Handlungsfähigkeit

- * Aufmerksam und sensibel sein für Zustände u. Veränderungen
- * Achtsames und wertschätzendes Ansprechen
- * Hilfen und Netzwerke kennen, um ggf. Einfluss zu nehmen
- * Selbst Hilfe annehmen (Austausch, Information u. Fortbildung)

Schulerfolg heutzutage

Der Leistungsgedanke steht an erster Stelle!



- * Psychologen und Bildungsforscher mahnen, dass „Noten nicht alles sind...“
- * Viel bedeutsamer für Erfolg und psychische Gesundheit im späteren Leben sind „Durchhaltevermögen, Freude, Neugier, Motivation.....“.
- * Schulpsychologen erheben Anspruch auf Themen wie Selbstachtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Ressourcen –und Lösungsorientierung etc.

Determinanten des Schulerfolgs

Gesundheit

Lern- und
Arbeitsverhalten

Intelligenz

Motivation

Familie

Konzentration

Schülerpersönlichkeit

Klasse

Schule

Indikatoren von Schulleistungsproblemen

- * Körperliche Verfassung (psychosomatische Probleme)
- * Psychische Verfassung (Konflikte und Stress)
- * Familiäre und soziale Faktoren (Bindungsstörungen)
- * Allgemeine Leistungsfähigkeit/Intelligenz
- * Spezifische Teilleistungsschwächen
- * Emotionale Störungen
- * Verhaltensprobleme

(In Anlehnung an Kornet, 2000)

Gezielte Beobachtungen

Gedanken/Sätze	Gefühle	Verhalten/Erscheinung	Umfeld/Kontext
„Es ist hoffnungslos mit mir, ich werde nie in irgendetwas gut sein.“	Überempfindlich, Launisch, wütend	Blasse, müde Erscheinung, Selbstisolation, Selbstverletzung,	Kein Essen/Trinken dabei
Suizidgedanken	Affektneutral, Aufgeregt,	Gezeigte Leistung nicht passend zur Leistungsfähigkeit, Schwänzen, Weglaufen	Eltern erscheinen nicht zum Elterngespräch, sind nicht erreichbar
Erzählungen über altersunangemessene Aufgaben/Verantwortungsbereiche oder auch Verschwiegenheit über die Familie	Fehlende Empathie, Sorgen-Ängste	Rückzug wegen Kopfschmerzen, Erschöpfung, Rastlosigkeit, Substanzkonsum	Rückzug von Hobbies

Seelische Gesundheit

„Seelische Gesundheit ist die Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner (psychischer) Anforderungen“ (Becker, 1995)

20% der 13-18
Jährigen haben
psychische
Probleme

Aus dem Blick intraindividuelle
Veränderung oder der Beachtung
interindividueller Unterschiede

Die Auswirkungen auf die Schule sind bestätigt

Studien zeigen, dass schlechten schulischen Leistungen und Schulabbruch häufig psychische Auffälligkeiten zu Grunde liegen (z.B. Sagatun, Heyerdahl, Wentzel-Larsen & Lien, 2014)

Psychische Auffälligkeiten in der Kindheit und Jugend haben negative und langfristige Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die soziale Funktionsfähigkeit. Sie führen zu psychosomatischen Beschwerden und Beeinträchtigungen im schulischen Bereich und können sich im Erwachsenenalter als psychische Erkrankungen manifestieren (Lambert et al., 2013; Mitchell, Betts, & Epling, 2002; Ravens-Sieberer, Thomas, & Erhart, 2003; Weissman et al., 1999).

Ansatzpunkte erkennen und Handlungsmöglichkeiten ableiten

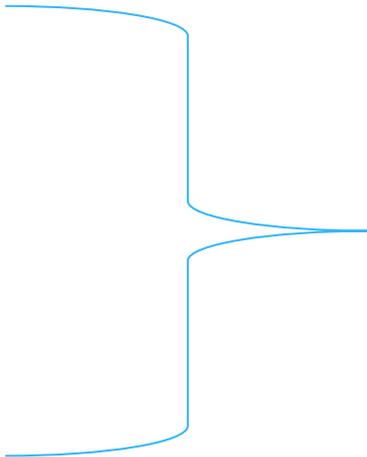
 Aus Ansätzen der Fachliteratur

 Handlungsfelder entdecken

Humanistische Grundhaltungen

Finden Anwendung in der zwischenmenschlichen Kommunikation/Gesprächsführung

- * Empathie
- * Wertschätzung
- * Echtheit



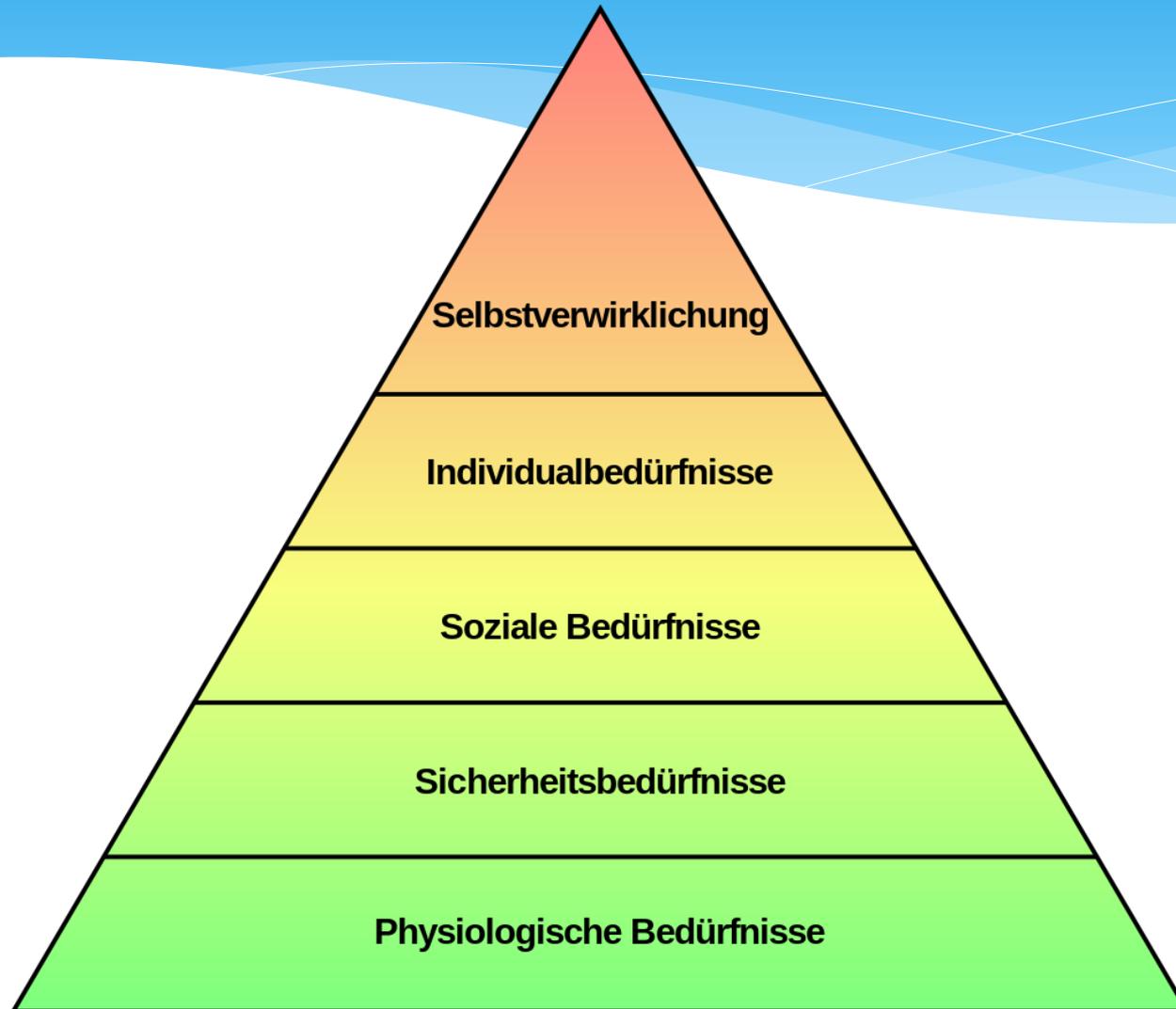
Zufriedenheit schaffen
(mit sich selbst und der
Welt)

z.B. C. R. Rogers, 1994

Psychische Gesundheit anderer Menschen fördern

- Eigene Haltung zu psychischer Gesundheit/ Krankheit überprüfen (z.B. Kroll, 2015)
- Selbst-/Achtsamkeit in Stresssituationen stärken
- Empathie für eine Situation ausdrücken (Z.B. im Rahmen einer Minisprechstunde)
- Wertschätzung zeigen (Orientierung auf Ressourcen, zur Selbstreflexion anregen)
- Selbst echt sein und Echtheit ausdrücken (z.B. über eigene Gefühle sprechen)
- Gefühl der Zugehörigkeit fördern (Atmosphäre in der Klasse, Ausgrenzung aktiv verhindern/ reduzieren)

Maslow'sche Bedürfnishierarchie



Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse

Grundbedürfnisse  „motivationale Ziele“ in Form von Annäherungs- und Vermeidungszielen

- * Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung (z.B. Erfolge erarbeiten, Spass zulassen)
- * Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle (z.B. Sinn von Tätigkeiten erleben, Spielraum geben)
- * Bindungsbedürfnis (Nähe zu Bezugspersonen, Vertrauen gewinnen, Gruppenerleben fördern)
- * Selbstwerterhöhung (Erfahrung des eigenen Könnens und Wertes, positives Feedback geben)

Arbeit mit Bedürfniskarten

Ich möchte
einmal
gelobt
werden.

Ich möchte
nicht
ausgelacht
werden.

Ich möchte
bei einem
Spiel auch
mal
gewinnen.

Ich möchte
keine Angst
mehr
haben.

Mir ist es
hier zu
laut.

Ich habe
Hunger
und Durst.

Ich würde
gern einen
Freund in der
Klasse haben.

Ich würde
mich gern
mal an Sie
ankuscheln.

Aus der Bindungsforschung

- * Bindungstheorie (J. Bowlby)
- * Bindungsmuster (M. Ainsworth)

Nähe zulassen,
Zuwendung und Schutz durch eine
vertraute Person anbieten,
emotionale Sicherheit geben

„Ich kann für dich da sein, wenn du
möchtest.“



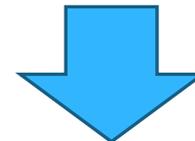
Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung Erik H. Erikson

Stadium 4: Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. Lebensjahr bis Pubertät)

Das Bedürfnis des Kindes, etwas Nützliches und Gutes zu machen, etwas herstellen (teilnehmen, beobachten, angeleitet zu werden) =Werksinn/ Kompetenz und dafür Anerkennung erhalten

Gefühls der Unzulänglichkeit/Scheitern /Minderwertigkeit, wenn:

- a. Werksinn überstrapaziert (In Form von Überschätzung – ob vom Kind oder von seiner Umwelt ausgehend)
- b. Werksinn nicht erlebt wird (In Form von Unterschätzung)



Leistungsverhalten angemessen einschätzen

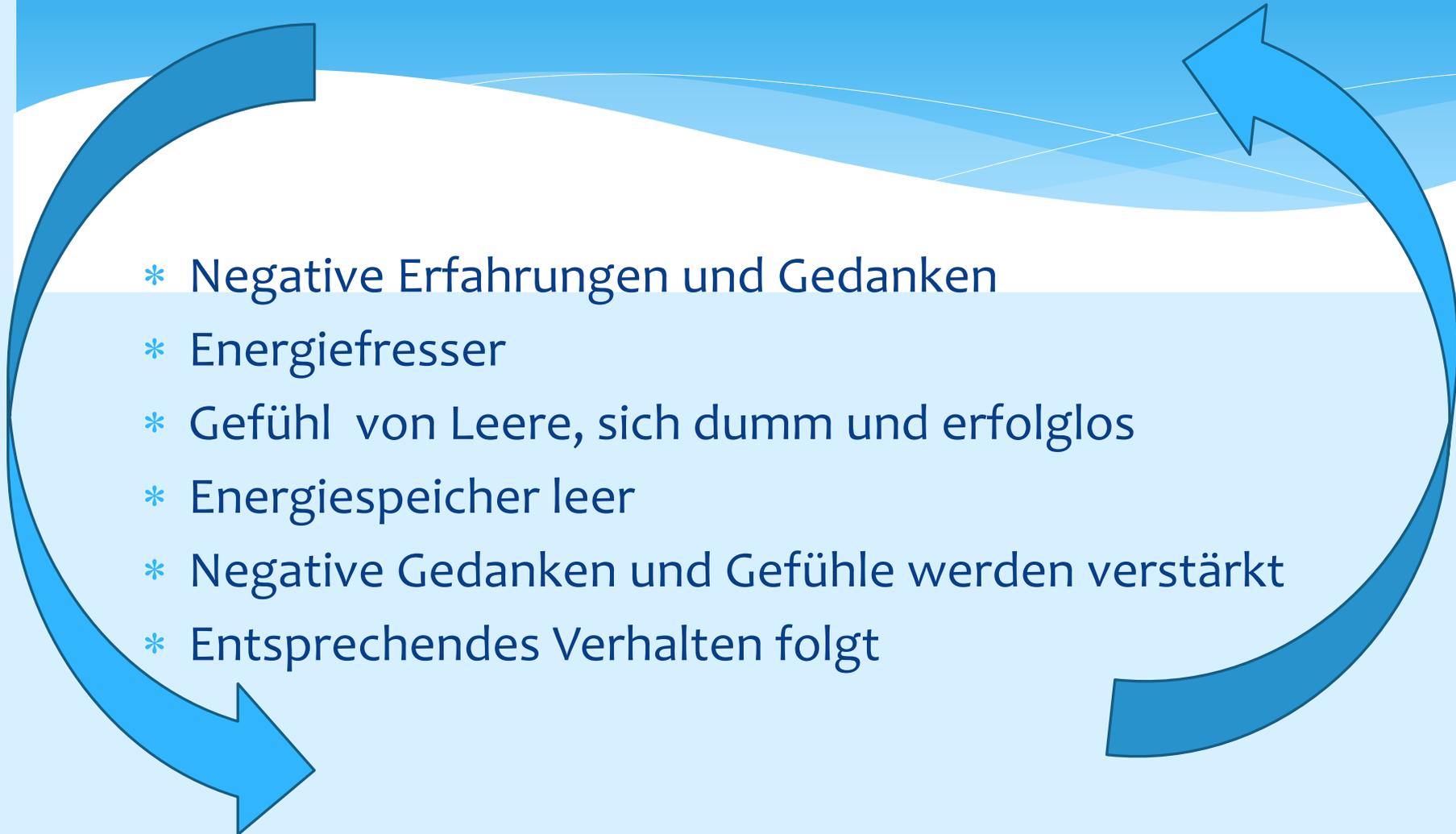
Perfektionismus, Versagensangst,
Überkompensation durch Arbeit und Leistung,
Anerkennungstreiben vor allem über Leistung,
Arbeits- und Pflichteifer,
Angst vor Leistungsüberprüfung

Frühkindliche Sozialisationsbedingungen

„unverarbeitete traumatische Erlebnisse oder Erfahrungsmuster und Schemata, die in gestörten Familien erworben wurden und im Sinne einer Generalisierung unbewusst auf neue Situationen übertragen werden.“ (Becker, 1995)

Ansatz zur Introspektion: Erkundung von Sätzen/Formeln, die mich in meinem Familienumfeld geprägt haben.

Beispiel: Teufelskreislauf erkennen

- 
- * Negative Erfahrungen und Gedanken
 - * Energiefresser
 - * Gefühl von Leere, sich dumm und erfolglos
 - * Energiespeicher leer
 - * Negative Gedanken und Gefühle werden verstärkt
 - * Entsprechendes Verhalten folgt

Das Elterngespräch vorbereiten



- * Ressourcenstern
- * Rückmeldung zu eigenen Beobachtungen und W-Fragen stellen
- * Ich-Botschaften senden
- * Schriftliche Vereinbarungen z.B. mit Eltern und anderen Pädagogen treffen (Schaffung von Verbindlichkeit; Beurteilung nach einem festem Zeitfenster)
- * Selbstmanagement der Schüler und Eltern stärken (z.B. Tagebuch zur Selbstbeobachtung führen)
- * Belohnung bei Erfolg und Trost bei Misserfolg (Gewohnheiten, Rituale)

Elterliches Schulengagement

- * Elterliche Erwartungen und Ursachenzuschreibungen zum Thema Schule (Leistungserwartungen und kindliche Anstrengung)
- * Die Lernumgebung der Schüler kennen (Bücher, Schreibtisch)
- * Familienklima erkunden (Verbundenheit, Kommunikation)
- * Umgang mit Disziplin im Elternhaus (Regeln, Belohnung-Bestrafung)
- * Lernbezogenes Engagement der Eltern (gemeinsames Lesen, Diskussionen)

(Christenson, Rounds und Gorney, 1992)

„Das Kohärenzgefühl“ = grundlegende
Lebenseinstellung

Verstehbarkeit
Machbarkeit
Sinnhaftigkeit

(In Anlehnung an Antonovsky 1997; Hascher & Ebner-Winkler, 2010)

Gefühl der Verstehbarkeit = „Ich blicke durch“

Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt sind strukturiert, vorhersagbar und erklärbar (Leben ist kein Chaos)

- * Regeln und Rituale mit Schülern gemeinsam entwickeln, leben und überprüfen
- * Transparenz in der Planung des Unterrichts sicher stellen
- * Unterrichtsmethoden wechseln und die Anpassung der Schüler daran überprüfen
- * den Unterricht lebensweltbezogen und an den Entwicklungserfordernissen der Schüler gestalten

Gefühl der Machbarkeit = „Ich kann's packen“

Fähigkeiten, Ressourcen und soziale Unterstützung, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden

- * Eigenständigkeit fördern (z.B. kleine Aufträge und Aufgaben)
- * individuelle Lernwege anregen
- * Balance zwischen Stille – Handlung – Entspannung herstellen
- * Fehler akzeptieren; Fallen kennen lernen, sie als „Schätze“ betrachten
- * Schüler ermuntern, optimistisch zu sein; an Erfolgserlebnisse erinnern

Gefühl der Sinnhaftigkeit = „Es lohnt sich“

Anforderungen sind Herausforderungen, die Investitionen und Engagement verdienen

- * die Stärken der Schüler mehr als die Schwächen beachten
- * selbstbestimmte Partizipation und Handlungen ermöglichen
- * Gruppenprozesse fördern
- * Schüler als Personen mit Selbstwert und Würde betrachten
- * Eigene Grenzen kennen und reflektieren

Resilienz stärken



Zu mehr...

Optimismus (keine Kleinigkeiten aufbauschen; Humor u. Spiel im Alltag; Blick auf Ermunterndes richten)

Akzeptanz (unabänderliche Dinge annehmen)

Lösungsorientierung (Sicht nicht auf Probleme, sondern auf Lösungen richten)

Selbstwirksamkeit (auf schon erreichte Ziele schauen, Aufmerksamkeit auf sich, nicht andere Personen und Umstände richten)

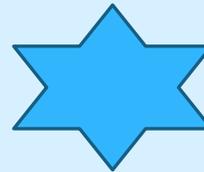
Eigenverantwortung (Erkenntnis, dass man Gedanken und Gefühle selbst mitbestimmen kann)

Beziehungsgestaltung (um Hilfe bitten und Hilfe annehmen)

Zukunftsgestaltung (Alternativen finden, kleine Schritte gehen)

Material zur Stärkung von Ressourcen

- * Mut-mach-Kärtchen
- * Gute Dinge an mir selbst
- * Wieviel Spaß hast du bei
- * Ich möchte mal wieder



- * *Selbstwertgefühl stärken und Lebensfreude wecken*

Den „geeigneten“ Zugang finden

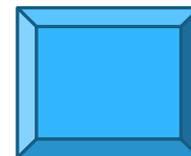
- * Kreative Möglichkeiten nutzen (z.B. Schaubild, Spruch, Figuren aufstellen, malen, Emotion Cards)

- * Spiel und Interaktion

- * Gesprächsangebot aussprechen



Gefühlsebene
erreichen



Reflexionsebene
erreichen

Defusing

= Methode zur Aufarbeitung nach Krisen/Konflikten

- * Was ist passiert?
- * Wie geht es dir?
- * Was brauchst du jetzt?



Aktive Auseinandersetzung mit dem
Thema

Psychische Gesundheit-Krankheit
in unserer Gesellschaft

Eigene Wissensbereiche erweitern - ein Beispiel -

Was brauchen Kinder suchtkranker Eltern?

Einsicht/Wissen= Wissen über die Krankheit, keine Verdrängung

Unabhängigkeit = gefühlsmäßig, z.B. sich von der Stimmung der Eltern loslösen

Beziehungsfähigkeit= gesunde Bindungen aufbauen zu Personen außerhalb der Familie

Initiative= der Hilflosigkeit entgegenwirken durch eine gezielte Aktivität

Kreativität= innere Konflikte kreativ nach Außen bringen

Humor= als Mittel, um Distanz zu gewinnen

Moral/Werte = ein von den Eltern unabhängiges Wertesystem

(in Anlehnung an die Arbeitsgemeinschaft Kinderschutz in der Medizin)

Netzwerkpartner kennen

externe Partner

- Schulamt und Schulpsychologischer Dienst
- Jugendamt
- Schulverwaltungsamt
- Beratungsstellen
- Therapeuten
- Ärzte
- Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, SPZ
- Polizei
- Feuerwehr
- Lerninstitute
- Netzwerke z.B. Mut und Courage
- Vereine, z.B. HID
- Kinderschutzbund
- Schlupfwinkel Erfurt
- SIT
- etc.

interne Partner

- Schulsozialarbeiter
- Beratungslehrer
- MSD/ SPF
- Steuergruppe
- Sekretariat

Projektarbeit

Schulprojekt:

„Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“

- ermutigt betroffene Schüler sich Hilfe zu suchen
- vermittelt Schülern Kontakte zu örtlichen Selbsthilfe- und Beratungsmöglichkeiten und stärkt sie in ihrem Hilfesuchverhalten
- wirkt der Stigmatisierung bei psychischen Erkrankungen entgegen



IRR SINNIG | MENSCHLICH

Thüringer Bildungsplan bis 18 Jahre

Physische und psychische Gesundheitsbildung in der Schule wirksam werden lassen

z.B. Empowerment = Menschen in die Lage versetzen, über die eigenen Lebensbedingungen Kontrolle und Einfluss (wieder) zu erlangen

Ressourcenorientierte Stressbewältigung für Helfer

Auch Helfer brauchen Kraft! Das Gesund-Model

- * **G**laube (z.B. an sich selbst, eigene Werte, Gebete)
- * **E**motion (z.B. Gefühle mitteilen, Weinen, Tagebuch)
- * **S**ozialer Kontakt (z.B. soziale Unterstützung geben und suchen)
- * **U**msicht, Denken, Planen (z.B. nachdenken, Gedanken weiterspielen)
- * **N**ahrung, Entspannung, Bewegung (z.B. Sport, schlafen, essen)
- * **D**ichtung, Phantasie, Vorstellung (z.B. Ablenkung, Ausblendung)

(Meißner & Sachs, 2009)

DANKE FÜR IHR INTERESSE !

