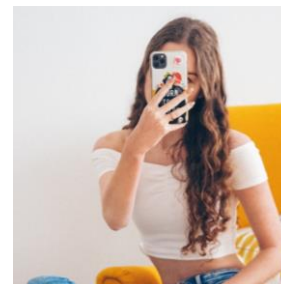


«Take Care in der Schule»: Ein Projekt der ZHAW zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



Prof. Dr. Agnes von Wyl
Psychologisches Institut ZHAW

Simone Rössler
Psychologisches Institut ZHAW

Fachtagung Keine Daheimnisse
Freitag, 15. September 2023

Zwei Forschungsgruppen – ein Ziel

Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie



Agnes von Wyl



Simone Rössler



Salomon Straub

Institut Public Health



Frank Wieber



Anthony Klein
Swormink



Dominique Truninger



Annina Zysset



Julia Dratva

KINDER UND JUGENDLICHE IN NOT: DRINGENDER HANDLUNGSBEDARF

Pro Juventute

- Multikrise: sich überlappende Krisen (Klimakrise, Ukraine-Krieg,...)
- Einfluss sozialer Medien
- Versorgungssystem überlastet

2022

Im 1. Halbjahr haben die **Beratungen zum Thema Angst und Suizidgedanken im Vergleich zum Vorjahr zugenommen:**

SUIZIDGEDANKEN: +11%

ANGST: +30%



Aktuell: **Jeden Tag meldeten sich im Durchschnitt:**

7-8 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.

→ vor Corona 3-4

WAS IST GEMEINT MIT «PSYCHISCHER GESUNDHEIT»?

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

Belastungs-Ressourcenwaage

Beispiele von Belastungen:

- Schulstress
- Stress zu Hause
- Streit mit Freunden
- Druck durch soziale Medien

Beispiele für Ressourcen:

- Selbstwirksamkeit
- Familie, Freunde
- Hobby
- genügend Schlaf

Projekt «Take Care»

«Take Care»:

- *Flyer für Eltern*
- *Broschüren für Jugendliche*
- *Fachinformationen für Ärzte:innen*

«Take Care in der Schule»:

*Entwicklung von Unterrichtsmaterialien für
Schüler:innen der Zyklen 1-3*



Für Eltern von
6- bis 12-jährigen
Kindern.



Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und
Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

Erkennen Sie die 10 Schutzfaktoren?



10 Schutzfaktoren



Selbstwert



**Selbst-
wirksamkeit**



**Problemlöse-
fähigkeiten**



**Emotions-
regulation**



Erholung



Optimismus



Familienklima



Natur



**Offline
Beschäftigung**



**Soziale
Unterstützung**

Mein Kind hat ein positives Bild von sich selbst



Selbstwert

- Stärken erkennen:
 - «Ich finde es toll, dass du ...»
 - «Du kannst besonders gut ...»
- Fehler sind Lernchancen
- Zeigen Sie Ihrem Kind:
 - «Wir haben dich lieb, so wie du bist.»
 - «Du musst nicht besser sein als andere, um ein wertvoller Mensch zu sein.»
- Gemeinsames Feiern von kleinen Fortschritten

Werkzeugkasten für Jugendliche

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw



Heb der Sorg!

Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit, finanziert durch das BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

Inhalt

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)

Stressknacker (S. 6)

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)

Liebeskummer (S. 9)

Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)

Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)

Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)

Sucht und Abhängigkeit (S. 18)

Anderen helfen (S. 20)

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)

Nützliche Webseiten (S. 23)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche

Bist du zu viel online und vernachlässigst dadurch andere wichtige Dinge? Der Kurztest kann dir helfen zu erkennen, ob ein Risiko besteht. Kreuze die entsprechenden Felder an.

Seite 16

Selbsttest Onlinesucht

trifft nicht zu trifft kaum zu trifft eher zu trifft genau zu

1. Wichtige Menschen in meinem Umfeld beschwerten sich, dass ich zu viel Zeit am Handy oder am Computer usw. verbringe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn ich nicht online sein kann, denke ich oft daran, was gerade online auf Social Media oder in Games läuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wegen meiner Handy- und Computernutzung unternehme ich weniger mit Freunden, Kollegen und Familie als auch schon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich verbringe oft und zunehmend mehr Zeit online, am Handy oder mit anderen Geräten, als ich eigentlich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Meine Leistungen in der Schule oder im Beruf leiden unter meiner Handy- und Computernutzung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anderen helfen

Wir alle begegnen Problemen, bei denen es uns schwerfällt, mit ihnen umzugehen. Durch diese Probleme können wir uns traurig, wütend, ängstlich, hoffnungslos oder wertlos fühlen. Falls du Freunde hast, die sich so fühlen, unterstütze sie und lass sie wissen, dass es Leute gibt, die helfen wollen und können.

Seite 20

Hör zu

Hör zu, wie deine Freundin oder dein Freund sich fühlt, ohne zu unterbrechen oder zu bewerten.

Hol Hilfe

Ermutige deine Freundin oder deinen Freund, mit einer erwachsenen Person, der sie bzw. er vertraut, zu sprechen.

- Mache eine Liste von Leuten, an die sich deine Freundin oder dein Freund wenden kann, um Unterstützung zu erhalten.
- Biete deiner Freundin, deinem Freund an, mit ihr oder ihm zu jemandem, der oder die helfen kann, mitzugehen.
- Falls es keine Erwachsenen gibt, die helfen können, ermutige deine Freundin oder deinen Freund, eine Hotline (z. B. 147) anzurufen.

Finde Lösungen

Hilf deiner Freundin oder deinem Freund, sich eine Liste von Dingen oder Möglichkeiten, die die Situation verbessern können, zu erstellen. Ermutige ihn bzw. sie, aktiv zu werden.

Laufendes ZHAW-Projekt: «Take Care in der Schule»

Unterrichtsmaterialien Zyklen 1-3

- Settingspezifische Ausarbeitung
- Pfannenfertige Unterrichtseinheiten
- Einzelne Übungen
- Informationsmaterialien für Lehrpersonen

Anna erlebt in letzter Zeit immer wieder, dass sie schlechte Noten in Mathe bekommt. Diese sich wiederholenden schlechten Noten wirken sich auf ihre Selbstwirksamkeitserwartung aus. Anna verliert den Glauben an sich und an die Wirksamkeit ihres Handelns (Lernen für die Matheprüfung). Das Ziel bei Anna ist es, sie aus dieser Negativspirale herauszubekommen und ihre Selbstwirksamkeitserwartung aufzubauen. Dies gelingt gut, wenn man Anna wieder Erfolge erleben lässt. Dazu ist es jedoch notwendig, diese Erfolge auch sichtbar zu machen.

Anregungen für den Unterricht

Die Kinder sollen in möglichst unterschiedlichen Lehrsituationen im Zusammenhang mit den grundlegenden Bildungszielen aus dem Lehrplan 21 als selbstwirksam erleben. Erfolgserlebnisse sind bedeutsam für einen gelingenden Umgang mit weiteren neuen und ungewohnten Situationen und Herausforderungen.

Nachfolgend sind einige Anregungen für den Unterricht aufgeführt. Die Übungen zielen darauf den SuS ihre Erfolge aufzuzeigen und könnten Ihnen bereits bekannt sein. In dem Fall möchte diese Handreichung Ihnen einen Überblick über leicht verständliche und wissenschaftlich evaluierte Ansätze bieten, als Anregung oder Erinnerung für den praktischen Einsatz im Schulalltag.



Erfolgsturm: Lassen Sie das Kind mit farbigen Holzklötzen einen Erfolgsturm bauen. Jedes Mal, wenn das Kind etwas in der gewünschten Art erledigt hat (z.B. eine Reihe Kopfrechnen gelöst), darf es einen Klotz auswählen und diesen auf ihren Turm stellen. Bei jedem kleinem Erfolg wächst der Turm. Am Ende darf sich das Kind neben den Turm stellen und es wird ein Foto gemacht. Es wird besprochen, wer das Foto alles sehen soll und wo das Bild aufgehängt wird.



- Alter: 1.-4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Glaskugeln: Das Kind darf bei jedem kleinen Fortschritt eine farbige Murmel in ein Glas legen. Wenn das Glas voll ist, kriegt das Kind eine Belohnung.

- Alter: 1.-4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge mit Hilfe von Murmeln

Perlenkette: Jeder kleine Erfolg des Kindes wird mit einer Holzperle oder Ähnlichem belohnt. Die Perlen werden mit einer Schnur, einem Faden oder einem Draht zu einer Kette zusammengehängt. Damit kann das Kind mit jedem Erfolg seine Kette etwas länger machen.

- Alter: 1.-4. Klasse
- Aufwand: ein paar Minuten pro Tag
- Ziel: Aufzeigen der persönlichen Erfolge

Auszug Borschüre für Primarschule

Weiterführende Literatur

Ladruner, Evi, Brigitte Regele, Theodor Seeber, Annalies Tumpfer, und Pia Zitturi. „Wetterfest - Lebenskompetenzen stärken“. Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, 2022.
https://bildung.sdw.wien/system/files/assets/seminar/Wetterfest_Theorieteil.pdf



Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung, Hrsg. „Resilienzförderung in der Schule - Aktive Gesundheitsvorsorge durch praktische Übungen zur Förderung der psychischen Widerstandskraft“, Juli 2021.
https://www.isb.bayern.de/download/25739/isb_resilienzfoerderung_in_der_schule.pdf



Sekundarstufe I (Zyklus 3)

Drei pfannenfertige Unterrichtseinheiten

1. Psychische Störungen:
Ab wann muss ich mir Sorgen machen?
2. Ansprechen:
Kolleg:innen unterstützen
3. Stress



- niederschwelliger Zugang
- iterativer Prozess

Bisherige Erkenntnisse: Lehrpersonen

- hohe Nachfrage
- konkrete und individualisierte Materialien / Vorgehensweisen
- prägnante Fachinformationen (z.B. internalisierende Störungsbilder)
- eigene Gesundheit, Rollen und Grenzen!



→ Lehrberuf ist äusserst anspruchsvoll: offene Aufgabenstellung, erzwungene Zusammenarbeit, mangelnde Wertschätzung,...

Bisherige Erkenntnisse: Eltern

- Motivation, Offenheit
- Unsicherheit → Entlastung
- wünschen konkrete Anregungen
- Selbstregulation, Selbstfürsorge und Wohlbefinden Eltern!



Offenheit nutzen:
konkrete Tools wie Selbstregulationsstrategien, nützliche
Internetseiten, Medienvertrag,...

Weitere empfehlenswerte Ressourcen (Auswahl)

Home DE · FR · IT

147.ch
macht dich stärker
PRO JUVEN TUTE

Familie Freundschaft & Liebe Sexualität Schule & Beruf Persönliche Probleme Digitales Leben Future Skills

feel-ok.ch

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM
ZUR FÖRDERUNG VON
MEDIENKOMPETENZ

Empfehlungen

Empfehlungen ▾ Themen

Übersicht

Empfehlungen 0-7 Jahre

Empfehlungen 6-13 Jahre

Empfehlungen 12-18 Jahre



WIE ERKENNE ICH, DASS ES JEMANDEM NICHT GUT GEHT?

Anzeichen oft unspezifisch und schwer abgrenzbar

- Internal:
Rückzug, Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- External:
Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe, Spannung
- Müdigkeit, Angst, Nervosität
- Körperliche Beschwerden
- Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen
- Schulverweigerung, Leistungsabfall
- Allg.: plötzliche Veränderungen, Leidensdruck



Besonders kritisch: Ritzen, Suizidgedanken

ZHAW-Broschüre: Wie viel anders ist noch normal?



Gratis Download:
www.zhaw.ch

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf

WAS KANN ICH KONKRET TUN?

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht?

Wichtig:
Hinschauen und frühzeitig Ansprechen!

- Hinschauen, Ansprechen
- Zuhören und Dasein
- Wo möglich entlasten
- professionelle Unterstützung durch Fachpersonen

Beispiel für
Lehrperson



Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 1)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

1. Bewusst einen «**guten**» **Zeitpunkt** wählen

2. **Beobachtungen** und **Besorgnis** schildern:

«Ich habe den Eindruck, dass du dich in letzter Zeit zurückziehst und mache mir Sorgen. Bedrückt dich etwas?»

«ICH-Botschaften», Sorge zeigen



Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 2)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

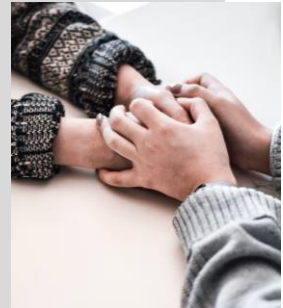
3. Versuchen, die Sichtweise des Kindes zu **verstehen**:
 - «*Was an dieser Situation belastet dich am meisten?*»
 - «*Wie fühlst du dich dabei?*»

Verständnis zeigen:

«*Das muss schwierig sein für dich.*»

4. Suchen nach **Lösungen/Entlastung**:

«*Hast du eine Idee, was dir jetzt helfen könnte?*»



Zuhören und Sicherheit vermitteln

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 3)

Professionelle Unterstützung durch Fachpersonen, Beratungsstellen

Bei **Unsicherheit**
oder wenn **keine Besserung** eintritt:

- Austausch mit anderen schulischen Bezugspersonen, SSA und SL
- Dokumentation
- Einbezug Eltern
- Einbezug Fachpersonen
 - SPD anonyme Schilderung möglich
 - akute Krisen: KJPD



Übung Dankbarkeit: Drei Gute Dinge

Das Erkennen von Guten Dingen in unserem Alltag macht glücklich

- Im Laufe des Tages:
Drei gute Dinge bewusst wahrnehmen:
...ein Sonnenstrahl im Gesicht, das Lieblingsessen, ein Lächeln einer Person, ...
- Abends:
Gefühle Revue passieren lassen und notieren:
... Begeisterung, Freude, Dankbarkeit, Entspannung, Ermutigung, Faszination, ...



Welche drei guten Dinge haben Sie heute erlebt?
Austausch zu zweit

Kontakt

Agnes von Wyl / Simone Rössler

ZHAW Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Departement Angewandte Psychologie
Psychologisches Institut

Pfingstweidstrasse 96
Postfach 707
CH-8037 Zürich

agnes.vonwyl@zhaw.ch

simone.roessler@zhaw.ch

Quellen Bilder

- www.pexels.com
- www.pixabay.com
- www.usplash.com