



7. Forum Kommunale Schulpsychologie in Nürnberg am
13. November 2010:

Stabil und belastbar

Gesunde psychische Entwicklungen von Schülerinnen und
Schülern fördern

**Workshop 3: Positive Entwicklungsverläufe
– vom Problemverständnis zum Erfolg**

Referent: Christof Jelko,

Schulpsychologe, Mitarbeiter der Schulpsychologie für Nürnberg,
Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut



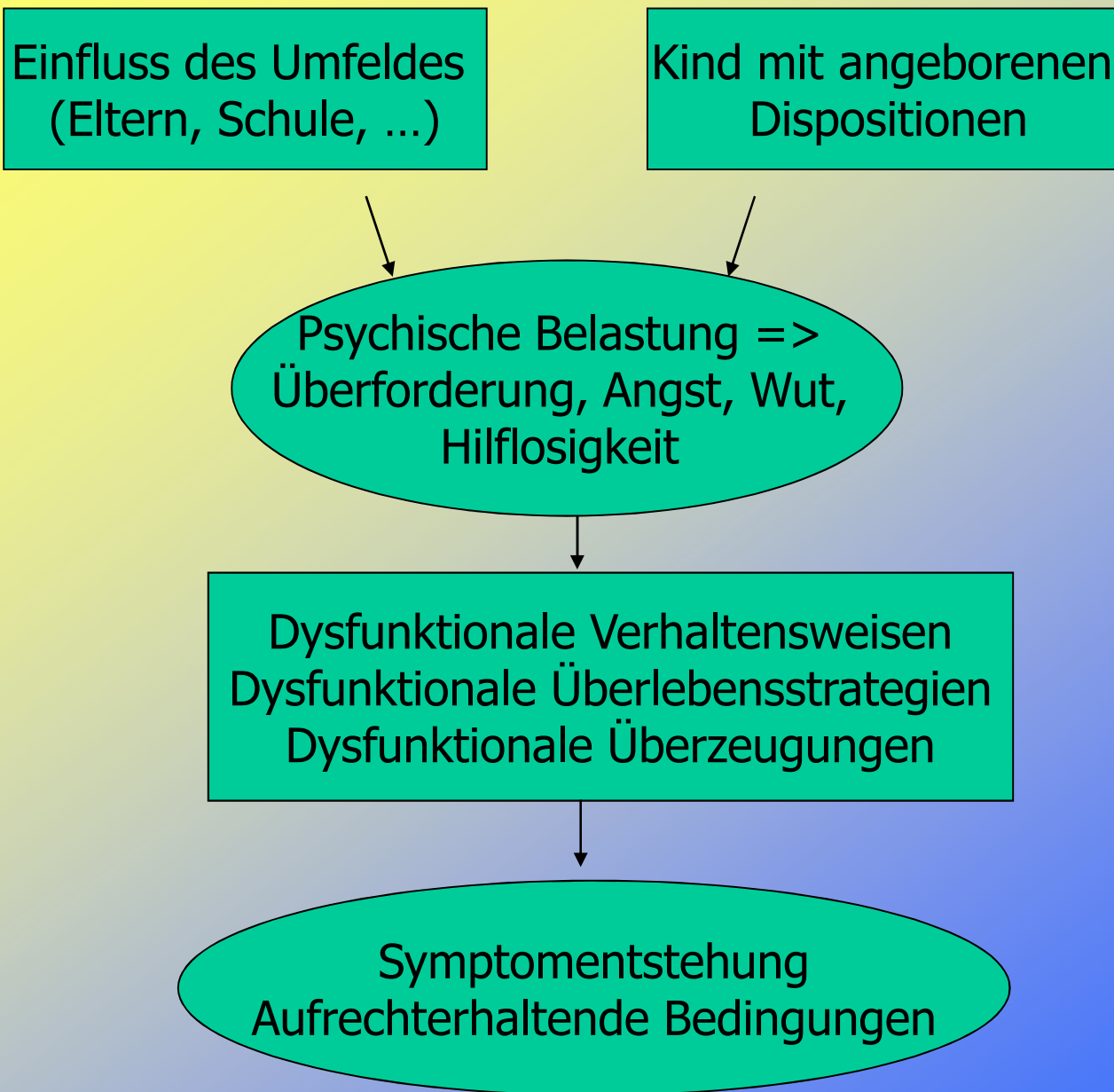
Beschreibung des Workshops

Anhand von psychologischen Erklärungsmodellen und Beispielen aus der Praxis werden Entstehung und Entwicklung von problematischen Entwicklungsverläufen analysiert. Mit Hilfe einer systematischen Problemanalyse sollen individualisierte Lösungsansätze entwickelt und ihre Tauglichkeit für die Praxis diskutiert werden.



Teil 1:

- Psychologische Erklärungsmodelle
- Beispiele aus der Praxis
- Problematische
Entwicklungsverläufe





Dysfunktionale Bewältigungsstrategien

- Problemvermeidung
- Verleugnung
- Rückzug
- Fehlendes Wissen um eigene Schwachstellen und Stärken



Funktionale Bewältigungsstrategien

- Reflektierte Problemanalyse
- Aktivierung sozialer Unterstützung
- Verantwortungsübernahme
- Handlungsorientierung
- Ziele entwickeln und positiver Glaube
- Identität und Kompetenzzuwachs



Komponenten einer problematische Entwicklung

- Genetische Faktoren
- Umweltbelastungen
- Problemlösestrategien und Kompensation
- Hohe Belastung – Überforderung - Hilflosigkeit



Problematische Entwicklungsverläufe

- Dysfunktionale Problemlösestrategien bei Misserfolg, Angst, Unsicherheit, Kränkung, Zurückweisung, Überforderung, ...:
- Vermeidungsverhalten
- Substanzkonsum
- Virtuelle Welt
- Aufbau einer Fantasiewelt
- Sozialer Rückzug
- Leistungsverweigerung und Leistungssucht



Beispiele für Belastungen und Stress in der Schule

- Fehlende Lösungsmöglichkeiten für Probleme
- Fehlende Kenntnisse über Lösungsmöglichkeiten
- Fehlende Ressourcen und Hilfen: Gestellte Aufgaben können nicht bewältigt werden
- Unmöglichkeit, Leiden oder Blamage abzuwenden
- Subjektiv empfundene Bedrohung durch Leistungsbewertung (negative Erwartungen)
- Misshandlung durch andere Schüler/ Mobbing
- Niedriger sozialökonomischer Status
- Trennung und Scheidung als Hintergrund
- Keinen Ausweg mehr zu wissen
- Hilflosigkeit (=> motivationale, emotionale und kognitive Defizite)



Ursachen und aufrechterhaltende Bedingungen für Leistungsabfall in der Schule

- Psychosoziale Belastungen
- Psychische Störungen (Angst, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, ...)
- Mangel an Begabung
- Mangelnde Motivation
- Dysfunktionale Problemlösestrategien
- Medienkonsum (Computerspiele und Fernsehen)



Erklärungsmodelle für Angststörungen

- Erhöhte angeborene Angstbereitschaft im Zusammenspiel mit entsprechender Neurotransmitterproduktion
- Traumatische Erlebnisse und Belastungen
- Ungünstige Lernerfahrungen: Konditionierungsprozesse
- Modelllernen: Beobachtung anderer, die unter Angst leiden



Erklärungsmodelle für Depressionen

- Genetische Disposition und ungünstige Neurotransmitterproduktion
- Kritische Lebensereignisse und Krisen => Verlust von Glaube und Hoffnung, sozialer Rückzug
- Erfahrungen von Schmerz und Angst => Vermeidungsverhalten
- Verlust von geliebten Objekten und Aktivitäten => Verlust an Freude
- Negative Erfahrungen => Negatives Denken und negative Erwartungen
- Erlernte Hilflosigkeit => motivationale, emotionale und kognitive Defizite



Teil 2: Erkennen der Belastung und Problemanalyse

- Problem erkennen
- Erscheinungsbilder psychischer Belastung



Überlegungen

Problemanalyse vor der Intervention!!

- Was ist das Problem? Für wen ist es ein Problem?
- In welchen Situationen tritt das Problem? (Auslöser)
- Wie häufig tritt das Problem auf? Wie belastend ist es? (Skalierungsfragen)
- Wie reagiert die Person? Was sind die Konsequenzen?
- Stärken und Schwächen der betroffenen Person
- Wann trat das Problem nicht auf und warum?
- Was waren die bisherigen Lösungsversuche?
- Was sind die Einflüsse des Umfeldes (Familie, Freunde, ...)
- Was sind die aufrechterhaltende Bedingungen (Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten ↔ Umwelt)
- Was könnten die Ursachen sein? (wichtige biographische Daten und Problementwicklung)



Was ist Angst?

- Manifestationsebenen: Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten
- Reicht von normaler Anspannung und Unwohlbefinden bis hin zu Panikattacken
- Verschiedene Erscheinungsbilder:
Situationsbezogene Ängste (Höhenangst, soziale Phobie, Agoraphobie, Prüfungsangst, ...),
generalisierte Angststörung, Zwänge, Angst im Zusammenhang mit anderen Störungen



Was sind Depressionen?

- Nicht beeinflussbare Freud- und Mutlosigkeit, Traurigkeit, innere Leere
- Verminderter Antrieb, Kraft- und Energielosigkeit, Konzentrationsschwäche
- Angst, Sorgen und Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken und Suizidgefahr
- Stimmungsschwankungen im Tagesablauf
- Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Schlafstörungen, Appetitverlust, Verlust sexuellen Interesses
- Vielfältige körperliche Beschwerden
- Kognitive Triade (Beck): Negatives Selbstbild, negatives Bild der Umwelt, negative Zukunftserwartungen



Typisches Verhalten Depressiver im Kontakt

- Äußerungen negativer Zukunftserwartungen, Betonung eigener Unfähigkeit, ...
 - Reizbarkeit, Ablehnung von Kooperation, klagendes Verhalten, Ausdruck von Verzweiflung und Verbitterung
 - Interesselosigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, apathisches Verhalten, verlangsamte Reaktionen, ...
- ⇒ Häufig Ablehnung durch den Gesprächspartner
- ⇒ Prävalenz bei Kinder u. Jugendl.: ca. 3 – 10%



Schule und Leistungsangst

- 4 Komponenten der Angst: Körper, Gedanken, Gefühle und Verhalten
- Prämorbidität und Komorbidität
- Ursächliche und aufrechterhaltende Faktoren
- Lernverhalten und Ressourcen



Angststörungen

- Teufelskreis der Angst:





Teil: Lösungsansätze

- Bedeutung der Kommunikation
- Aufbau des Selbstwertes
- Hilfestellung bei Ängsten
- Umgang mit Depressionen
- Bewältigungsstrategien und Schutzfaktoren



Bedeutung der Kommunikation

- Anleitung zur Problemerkennung
- Auseinandersetzung mit dem Problem
- Aufbau des Selbstwertes
- Anleitung zur Selbsthilfe
- Nutzung von funktionalen Bewältigungsstrategien



Beziehungsgestaltung

- Vertrauensaufbau und Offenheit
- Angebot zur Hilfe geben
- Nach Zielen, Wünschen, Interessen und Werten fragen (Motivationsanalyse)
- Wertfreiheit (d.h. keine negativen Bewertungen oder Moralisierungen vornehmen)
- Anerkennung von Besserungswünschen
- Konstruktiver Gesprächsstil



Konstruktiver Gesprächsstil

nach Heidrun Bründel

- Verstehen durch aktives Zuhören (offene Fragen, Gedanken wiedergeben, Gefühle wiedergeben)
- Leiten und Strukturieren (schulisches Verhalten thematisieren, über zukünftiges Verhalten nachdenken, Plan erstellen)



Fallbeispiel 1

Eine Schülerin der 7. Klasse bereitet den Lehrern Kopfzerbrechen. Ihre Leistungen in Mathematik sind sehr schlecht. Auf ihre Probleme angesprochen reagiert sie mit Atemnot und Zittern. Beim Sport verletzt sie sich sehr häufig. Eine Beziehung zu einem Jungen aus einer anderen Klasse scheint sehr instabil zu sein, was sich bei der Schülerin durch starke Stimmungsschwankungen ausdrückt.

Fragen:

Wie könnten Sie als Lehrer/Eltern reagieren? Wie schwer schätzen Sie das Problem ein?



Entwicklung des Selbstwertes

- Wahrgenommene soziale Einbindung und Freundschaften (Bindung!)
- Noten und Leistungsdruck
- Sozioökonomischer Status
- Freizeitaktivitäten
- Einfluss von Schule und Unterricht



Ziel: Minimale Intervention und Anleitung zur Selbsthilfe

- Dysfunktionales Verhalten soll durch funktionales Verhalten ersetzt werden.
- Nutzung vorhandener Ressourcen
- Information und Kompetenzaufbau
- Aufbau von Änderungsmotivation
- Zielklärung und Vereinbarung von Zielen
- Problemanalyse => Auswahl der Intervention



Fallbeispiel 2

Eine Schülerin der Kollegstufe ist überaus leistungsorientiert. Sie arbeitet sehr viel. Ihre sozialen Kontakte sind eingeschränkt. In der Klasse fällt sie kaum auf. Ihre Noten sind hervorragend. Sie scheint sich jedoch bei der Bekanntgabe ihrer sehr guten Noten nicht zu freuen. Die anderen in der Klasse halten sie für ausgesprochen arrogant. Bei einer Klassenfahrt fällt ihnen auf, dass sie sich vom Rest der Klasse distanziert.

Fragen:

Wie können sie als Lehrer/Freundin/Bekannte reagieren? Wie schätzen sie die Probleme dieser Schülerin ein, - leicht, mittel oder schwer?



Intervention bei Prüfungsangst

Interventionen:

- Korrektur der Annahmen
- Vermittlung von Selbstkontrollstrategien
- Konfrontation
- Vermittlung von Selbstmanagementstrategien



Umgang mit Prüfungsangst 1

- Was kann ich vorher tun?
 - Information und Erklärungsmodell: Angst ist sinnvoll, allg. Zusammenhang zwischen Angst und Leistung
 - Modifikation der Manifestationsebenen von Angst: Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten
(=> Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien)
 - Fundierte Prüfungsvorbereitung
 - Exposition (Simulation der Prüfungssituation)



Umgang mit Prüfungsangst 2

- Was tun bei einem Blackout in der Prüfung?
 - Emotionsregulation
 - Stressmanagement
 - Einüben von Entspannung



Prüfungsangst – Fallbeispiel 3

Situation: Schriftliche Prüfung

- Gedanken: Angst vor Blamage, negative Erwartungen
- Gefühle: Angst und Hilflosigkeit, Angst vor Kontrollverlust, Depersonalisation
- Körperliche Reaktionen: hohe Erregung, Schwitzen, Übelkeit, Herzrasen, Zittern, Schwindel, Schmerzen und Beklemmungsgefühl in der Brust, Benommenheit, Taubheitsgefühle, ...
- Verhalten: Blick auf den Lehrer, Abbruch der Prüfung

Fragen:

Sie sind die Lehrerin/Lehrer der Schülerin. Die Schülerin erklärt ihnen das Problem. Wie gehen Sie vor? Welche Fragen stellen Sie?



Häufige Fehler im Umgang mit Depressiven

- Zu früh zu viel fordern
- Körperliche Symptome werden nicht ernst genommen
- Die Unfähigkeit, konstruktiv zu handeln und Ratschläge umzusetzen, wird als Verweigerung gesehen
- Konzentration auf Negatives und mangelnde Distanz => eigene emotionale Betroffenheit und Frustration
- Man lässt sich von der Depression anstecken



Wie verhalte ich mich gegenüber einem depressiven Kind oder Jugendlichen?

- Keine schnellen Bewertungen vornehmen (eigene Grundhaltung und Einstellung prüfen)
- Klarheit, Respekt und Akzeptanz
- Peinliche Situationen vermeiden
- Interesse signalisieren
- Möglichkeiten schaffen, erfolgreich zu sein
- Bemühungen anerkennen
- Lernzuwachs und Erfolge rückmelden
- Fordern, aber nicht überfordern
- Akzeptanz gegenüber Unlust
- Eigenständige Aufgaben und Entscheidungen



Schutzfaktoren bei auftretenden Belastungen

- Soziale Kontakte (u. a. Bezugsperson)
- Krisen als überwindbar sehen
- Auseinandersetzung mit der Realität (Opferrolle verlassen)
- Realistische Ziele entwickeln
- An die eigene Kompetenz glauben
- Eine Langzeitperspektive einnehmen
- Für sich selbst sorgen und Verantwortung übernehmen, d.h. aktiv werden



Wichtige soziale Fertigkeiten

- Auf jemanden zugehen
- Spezielles Talent, Anerkennung von Gleichaltrigen zu erhalten
- Positives Durchsetzungsverhalten
- Aktive Auseinandersetzung mit Problemen
- Feste Bezugsperson außerhalb der Familie
- Unterstützung erhalten
- Die Situation als positiv erleben



Psychotherapeutische Wirkfaktoren

- Induktion von Besserungserwartungen
- Klärung der Motivation
- Ressourcenaktivierung
- Aktive Unterstützung bei der Problembewältigung



Vielen Dank für Ihr Interesse und
Ihre Mitarbeit

und viel Erfolg beim Erreichen
Ihrer Ziele!!