

7. Forum Kommunale Schulpsychologie Stabil und belastbar

Workshop 5 **Heranwachsende in persönlichen Krisen stabilisieren:** **ein Aufgabe für Eltern, Lehrer, Freunde,** (Elka Stradtner)

Entsprechend der Ankündigung fand sich im Workshop eine aus Eltern, Lehrkräften, Fachleuten und Jugendlichen gemischte Gruppe zusammen, die die in der Ausschreibung formulierten Fragen lebhaft diskutierte. Besonders die erfrischend offene Beteiligung der Jugendlichen wurde von den Erwachsenen als bereichernd empfunden. In der Vorstellungsrunde wurden als Gründe für die Wahl des Workshops genannt: die Schüler als Lehrkraft unterstützen, den eigenen Kindern als Eltern zur Seite stehen, Freunden helfen, aber auch als Jugendllicher die Eltern durch die Pubertät begleiten.

1. Was sind Krisen Heranwachsender? Welche Risikofaktoren gibt es? Wo und wie können Signale erkannt werden?

Ein kurzer Input der Moderatorin beschäftigte sich mit den Besonderheiten des Jugendalters:

Die Suche nach der eigenen Identität ebenso wie die rasche körperliche und emotionale Entwicklung kann zu Belastungen führen, dabei ist das persönliche Krisenmanagement noch wenig stabil. Bewältigungsstrategien sind noch nicht häufig erprobt, die Erfahrung, dass man aus Krisen auch stärker hervorgehen kann, ist noch nicht gefestigt.

Krisen entstehen aus der Zuspitzung von problematisch empfundenen Zuständen, die als nicht mehr erträglich eingeschätzt werden. Von den Teilnehmern wurden genannt: Ängste und Depressionen, familiäre Schwierigkeiten, Schulprobleme, Entwicklung der eigenen Sexualität und erste Beziehungserfahrungen, jugendliches Risikoverhalten (Drogen, Alkohol, Mutproben).

In Murmelgruppen zu dritt besprachen die Teilnehmer folgende Punkte:

- Erinnern Sie sich an einen Jugendlichen, jungen Erwachsenen, um den Sie sich Sorgen gemacht haben!
- Wie wurden Sie auf seine Probleme aufmerksam?
- Was waren die Signale, die Sie aufmerksam gemacht haben?

Als besonders wichtige Signale wurden erarbeitet: Launenhaftigkeit, körperliche Veränderungen, Änderungen im Verhalten und in der äußeren Erscheinung, Andeutungen über depressive Stimmung, Rückzug. Besonders die Veränderung gewohnter Merkmale wurde als wichtiges Signal gesehen, das von der Umwelt beobachtet werden kann.

2. Wie können Gespräche mit Schülerinnen und Schülern geführt werden?

In Zweiergruppen besprachen die Teilnehmer, wie ein Gespräch mit einem Jugendlichen geführt werden kann, um den man sich Sorgen macht. Hilfreich ist für die Vorbereitung auf solche Gespräche die Vorstellung, wie man selbst in schwierigen Situationen angesprochen werden möchte:

- Stellen Sie sich vor, dass es Ihnen schlecht geht, weil Sie Stress (mit dem Partner, in der Arbeit, finanziell, ...) haben.

- Wie möchten Sie angesprochen werden? Wie möchten Sie auf keinen Fall angesprochen werden?
- Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihrem Gespräch für die Bedingungen für ein Lehrer-Schüler-Gespräch mit einem Schüler, um den Sie sich Sorgen machen?

Als wichtige Voraussetzungen für ein unterstützendes Gespräch sammelten die Teilnehmer folgende Punkte:

- Echtes Interesse und Teilnahme zeigen
- Die eigenen Wahrnehmungen und Beobachtungen (die besorgt machen) benennen
- Den Menschen wertschätzen, auch wenn man bestimmtes Verhalten kritisiert
- Sich Zeit nehmen, den richtigen Moment für das Gespräch erkennen
- Echten Trost geben und Zuneigung zeigen
- Das Gefühl vermitteln, dass das Gegenüber nicht allein ist
- Eigene Möglichkeiten und Grenzen kennen, keine Versprechen geben, die man nicht halten kann

3. Welche Unterstützer können aktiviert werden?

Der letzte Punkt konnte aufgrund der lebhaften Beteiligung der Teilnehmer nur noch kurz angedacht werden:

Wie ein Spinnennetz kann man sich ein Unterstützernetzwerk für Menschen in schwierigen Lebenslagen vorstellen. Je mehr Menschen darin verknüpft sind, desto besser kann vielleicht Hilfe organisiert werden. Unterstützer können sein (ebenso wie ein Belastungsgrund)

- die Familie
- der Freund / die Freundin
- die Freunde und die Clique
- die Menschen in der Schule (Lehrkräfte, Schulpsychologen, Beratungslehrer, Jugendsozialpädagogen)
- die professionellen Helfer: Ärzte, Therapeuten, Beratungsstellen, ASD, Seelsorger

Da gerade die professionellen Helfer nur zu bestimmten Zeiten erreichbar sind, wurde besonders auf Beratungsangebote hingewiesen, die auch außerhalb der üblichen Arbeitszeiten erreichbar sind (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

Krisendienst Mittelfranken
 Telefonseelsorge
 Nummer gegen Kummer

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle für die rege Beteiligung bei allen Teilnehmern, die dafür gesorgt haben, dass gute Gespräche im Kleinen und ein lebhafter Austausch zwischen den verschiedenen Teilnehmern im Plenum zustande kam.