



Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

Handbuch für Fachpersonen

VERSTEHEN

FÖRDERN

HANDELN

Inhalt

Vorwort	4
Mandat, Vorgehen und Aufbau des Dokuments	5

TEIL 1

Die Gesamtentwicklung von 5- bis 11-Jährigen verstehen, um ihre psychische Gesundheit zu unterstützen 9

1a. Mittlere Kindheit 11

Einige Merkmale der mittleren Kindheit 12

Ein kurzes Porträt der Kinder in der Schweiz 14

1b. Eine wichtige Zeit für den Aufbau des Gehirns 16

1c. Eine progressive, kontinuierliche, interdependente und kindsspezifische Entwicklung 18

Die Dimensionen der kindlichen Entwicklung 18

Kognitive und intellektuelle Entwicklung 18

Motorische und körperliche Entwicklung 21

Emotionale und soziale Entwicklung 23

Psychosexuelle Entwicklung 28

Die Entwicklung der Kommunikation 30

Wechselseitige Dimension 31

1d. Psychosoziale Herausforderungen im Zusammenhang mit den Entwicklungsaufgaben 31

Zwei wichtige Übergänge 32

1e. Psychosoziale Entwicklung und Herausforderungen in einem sich verändernden gesellschaftlichen Kontext 33

TEIL 2

Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

37

2a. Was ist psychische Gesundheit?

38

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit	38
Psychische Gesundheit hängt mit Wohlbefinden zusammen	39
Psychische Gesundheit ist von psychischen Erkrankungen zu unterscheiden	40
Psychische Gesundheit hängt mit der Befriedigung von Bedürfnissen zusammen	41
Psychische Gesundheit hat viele Determinanten	42

2b. Was wissen wir über die psychische Gesundheit von 5- bis 11-Jährigen?

45

Was uns die Studien sagen	45
Die schädigende Wirkung von Stress	46
Die Erfahrung von Mobbing, Belästigung oder Diskriminierung	47
Das Erleben von Misshandlung oder Gewalt	48
Was uns die Kinder sagen	49

2c. Förderung der psychischen Gesundheit der 5 bis 11-Jährigen: Handlungsgrundsätze

52

Die Rechte des Kindes als Grundprinzip, auf dem die Praxis aufgebaut werden kann	52
Die Stärkung externer und interner Schutzfaktoren	54
Die Unterstützung des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und der Resilienz	55
Eine umfassende Bildung die auf Lebenskompetenzen basiert	56
Kompetente Erwachsene, die sich ihrer Rolle gegenüber den Kindern bewusst sind	57
Gleichzeitiges, kohärentes und koordiniertes Handeln auf allen Ebenen	57

TEIL 3

Handeln als Fachperson oder Einrichtung, die Kinder begleitet: fünf Handlungsschwerpunkte

61

3a. Schwerpunkt 1: Die Qualität und Kohärenz der verschiedenen Lebensräume pflegen

64

Ein hochwertiges Schul- und Bildungsumfeld schaffen	64
Umfassende und integrierte Ansätze anwenden	67

3b. **Schwerpunkt 2:** Die Perspektive der Kinder einnehmen 68

Verstehen, wie ein Kind lernt	70
Den Stellenwert der verschiedenen Spielformen und der Freude am Spiel stärken	71
Bewegung und motorische Aktivitäten fördern	74
Erweiterung der Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der psychischen Gesundheit von Kindern	76

3c. **Schwerpunkt 3:** Sichere Lebens- und Lernumgebungen bieten 77

Pflege des Schulklimas oder des Klimas in der Aufnahmeeinrichtung	79
Unterstützende und kohärente Berufs- und Erziehungshaltungen einnehmen	81
Gewährleistung der emotionalen Sicherheit von Kindern in der Gemeinschaft	82
Einen klaren, stabilen und verlässlichen Rahmen setzen	83

3d. **Schwerpunkt 4:** Kinder mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie zum Aufwachsen brauchen 85

Erziehungspraktiken anwenden, die den Bedürfnissen der Kinder entsprechen	86
Unterstützung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit	87
Entwicklung und Stärkung von Lebenskompetenzen	91
Bevorzugung einer geschlechtsneutralen Erziehung	101
Entwicklung der Gesundheitskompetenz und der psychischen Gesundheit von Kindern	102

3e. **Schwerpunkt 5:** Kohärente Synergien zwischen den verschiedenen Lebenswelten der Kinder schaffen 107

Die horizontalen und vertikalen Übergänge der Kinder begleiten	107
Die Beziehung zwischen Schule und Eltern pflegen	108
Familien mit besonderen Bedürfnissen berücksichtigen	109

Implementation	111
----------------	-----

Danksagungen	113
--------------	-----

Vorwort

Zwischen der frühen Kindheit und der Adoleszenz entwickeln sich Kinder kontinuierlich körperlich, kognitiv, emotional, sozial, neuronal und psychosexuell weiter. Sie entdecken Lebensumgebungen, die sich von denen ihrer Familie unterscheiden und machen sowohl auf motorischer als auch auf kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene vielfältige Lernerfahrungen. Diese Lernprozesse ermöglichen es ihnen, die Welt besser zu verstehen, sich an neue Lebensumgebungen anzupassen und positive soziale Interaktionen in verschiedenen Umfeldern zu entwickeln. Während dieser Zeit wird die Schule zu einem wichtigen Ort der Sozialisierung und des Lernens des Zusammenlebens, an dem sie zwei grosse Übergänge in ihrem Schülerleben erleben: die Einschulung am Ende der frühen Kindheit und den Eintritt in die Sekundarstufe I, der für die meisten mit dem Beginn der Pubertät einhergeht. In dieser Phase entwickeln die Kinder zahlreiche Kompetenzen, die sie bei allen Lernprozessen unterstützen werden.

Im Vergleich zu den vorherigen und nachherigen Altersgruppen (frühe Kindheit und Jugend) gibt es relativ wenig Forschung zu Entwicklung und psychischer Gesundheit in der mittleren Kindheit. Vorhandene Daten sind schwer zugänglich. Diese Lebensjahre sind jedoch entscheidend in der Entwicklung, da sie den Grundstein für die persönliche Identität, Fähigkeiten, Gewohnheiten und Werte legen, die Kinder und Jugendliche ihr ganzes Leben lang begleiten werden. Neue Forschungsergebnisse und Feldbeobachtungen deuten darauf hin, dass sich Faktoren wie Stress, Zeitmangel, Beziehungsherausforderungen oder ein wenig unterstützendes Umfeld auf Wohlbefinden und psychische Gesundheit von Kindern im Schulalter auswirken. Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer psychosozialen Entwicklung folgen dem gesellschaftlichen Wandel und erfordern neue Lernerfahrungen, wie z. B. den angemessenen Einsatz von Technologien. **Diese Zeit ist also mehr als nur eine Übergangsphase zwischen der frühen Kindheit und der Adoleszenz. Sie ist die Grundlage für das psychische Wohlbefinden sowohl des Kindes als auch des Jugendlichen und des späteren Erwachsenen.** Daher ist es wichtig, sich darauf zu konzentrieren, zu verstehen, was die psychische Gesundheit von Kindern in dieser Altersgruppe unterstützt und Ansätze zu fördern, die es ihnen ermöglichen, sich so harmonisch wie möglich zu entwickeln, indem sie die Grundlagen für ihr Wohlbefinden schaffen.

Dieses Handbuch unterstützt Fachpersonen, die in verschiedenen Lebensbereichen mit Kindern zwischen 5 und 11 Jahren in Kontakt kommen (Schul- und Schulgesundheitspersonal, Personal von schulergänzenden Betreuungseinrichtungen, Gesundheitspersonal, Freizeitbetreuerinnen und -betreuer, Leitung von Einrichtungen oder Schulen usw.), um die ganzheitliche Entwicklung der Kinder bestmöglich zu begleiten und ihr Wohlbefinden zu fördern. Es ergänzt die Reihe der von Psy-Gesundheit.ch seit 2020 herausgegebenen Hefte zur Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit (Handbuch 0–4 Jahre), in der Adoleszenz (Handbuch 12–15 Jahre) und während dem Übergang ins Erwachsenenalter (Handbuch 16–25 Jahre)¹. Da die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr individuell und zeitlich sehr unterschiedlich verlaufen kann, laden wir die Leserinnen und Leser ein, sich ebenfalls mit den anderen Ausgaben dieser Reihe zu beschäftigen. Insbesondere das Handbuch für Jugendliche enthält weitere Empfehlungen für die Schule und ihre Fachkräfte.

¹ Die einzelnen Hefte sind erhältlich unter: <https://santepsy.ch/de/portal-fachpersonen/bibliothek>

Mandat, Vorgehen und Aufbau des Dokuments

Dieses Handbuch wird im Auftrag der Westschweizer Kantone und dem Tessin erstellt, die sich im Rahmen von Psy-Gesundheit.ch² zusammengeschlossen haben. Es konzentriert sich vorrangig auf das Verständnis und die Herausforderungen der psychosozialen Entwicklung und ihren Zusammenhang zur psychischen Gesundheit von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren. Des Weiteren empfiehlt es Massnahmen, welche die ganzheitliche Entwicklung und damit auch die psychische Gesundheit von Kindern in verschiedenen Lebensbereichen fördern. Die Inhalte stützen sich sowohl auf theoretische Beiträge und Konzepte im Zusammenhang mit kindlicher Entwicklung und psychischer Gesundheit, Beiträge von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen, als auch auf Aussagen von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren.

Es wurden verschiedene Fokusgruppen mit Fachleuten (Expertinnen und Experten im Handbuch) und Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren in der Westschweiz durchgeführt:

- zwei Fokusgruppen mit elf Westschweizer Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bildung, Sozialpädagogik, Neurowissenschaften, sexuelle Gesundheit, Gesundheitsförderung, Sucht, Kinderpsychiatrie und Schulgesundheit.
- Sechs Fokusgruppen mit 36 Personen mit Migrationshintergrund, um die potenziellen Herausforderungen im Zusammenhang mit Migrationserfahrungen, insbesondere für die Eltern, bestmöglich zu berücksichtigen. Davon eine Fokusgruppe mit 10 interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittlern von *Femmes-Hommes Tische Valais*, drei mit 18 interkulturellen Übersetzerinnen und Übersetzern von *Appartenances* in Lausanne und zwei mit 8 Teilnehmerinnen eines Französisch-Sprachkurses (Niveau B2) von *Frauenraum Freiburg*.
- zwei Fokusgruppen mit Schülerinnen und Schülern der Klassen 6 und 7 H in Granges-Marnand im Kanton Waadt (9 Mädchen und 10 Jungen) und eine Fokusgruppe in der ausserschulischen Betreuungseinrichtung «Arc-en-Ciel» in Courrendlin im Jura (11 Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren und 3 Kinder im Alter von 8 bis 9 Jahren). Insgesamt beschrieben 34 Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren ihr Verständnis von Wohlbefinden, was sie beschäftigt und welche Ressourcen sie haben, um ihr Wohlbefinden zu stärken.

Im gesamten Dokument verdeutlichen Zitate aus diesen Gesprächen die dargestellten Elemente. Die Inhalte werden aus der Perspektive der Gesundheitsförderung, wie sie von der WHO definiert wird, entwickelt. Sie befassen sich nicht mit der Betreuung oder Begleitung von Kindern mit psychischen Beeinträchtigungen oder mit der psychischen Gesundheit von Fachpersonen. Die Inhalte konzentrieren sich auf die Nutzung vorhandener Mittel („ressourcenorientiert“) seitens der Erwachsenen, um Leistungen bereitzustellen und Rahmenbedingungen zu entwickeln, die die psychische Gesundheit von Kindern umfassend unterstützen.

² Psy-Gesundheit.ch ist eine Kampagne der Westschweizer Kantone und des Tessins und der CORAASP im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Ihr Ziel ist es, die psychische Gesundheit der Bevölkerung zu fördern.

Das Handbuch ist in drei Teile gegliedert:

TEIL 1

Der erste Teil «VERSTEHEN» erklärt die allgemeine Entwicklung von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren und die Herausforderungen, die die mittlere Kindheit für die psychische Gesundheit mit sich bringen.

TEIL 2

Der zweite Teil «FÖRDERN» befasst sich mit den Begriffen "psychische Gesundheit" und "Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern". Er enthält transversale Handlungsprinzipien, die die psychische Gesundheit in verschiedenen Situationen unterstützen.

TEIL 3

Im dritten Teil «HANDELN» werden konkrete Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, die in die Praxis von Fachpersonen integriert werden können, die Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren in der Schule, in der außerschulischen Betreuung oder im Freizeitbereich betreuen. Die vermittelten Grundsätze sind auch für Eltern nützlich.

Das Dokument enthält kein Literaturverzeichnis. Quellen und nützliche Ressourcen sind direkt im Text aufgelistet und stehen im Zusammenhang mit den behandelten Themen.

Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern empfehlen wir die zahlreichen Studien von Gesundheitsförderung Schweiz. Insbesondere das Kapitel 8 des Dokuments «Gesundheitsförderung für und mit Kindern. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis» (2022) bietet umfassende Einblicke. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Kindern.pdf.

In diesem Handbuch verwenden wir die Begriffe <mittleres Kindesalter> oder <mittlere Kindheit>, um die Entwicklungsphase zwischen der frühen Kindheit und der Adoleszenz präzise zu beschreiben. Diese Terminologie erlaubt uns, die komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Kind und seiner Umwelt zu berücksichtigen und die Realität und Herausforderungen der Kinder als Teil der Gesundheitsförderung sehen.



TEIL 1

Die Gesamtentwicklung von 5- bis 11-Jährigen verstehen, um ihre psychische Gesundheit zu unterstützen

Die Gesamtentwicklung von 5- bis 11-Jährigen verstehen, um ihre psychische Gesundheit zu unterstützen

Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die sich rasant verändert. Sie bewegen sich täglich zwischen Familie, Schule, Freizeit und digitalen Medien. Diese Vielfalt an Erfahrungen fordert sie heraus und prägt ihre Entwicklung massgeblich. Die psychische Gesundheit von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren ist eng mit diesen vielfältigen Einflüssen verknüpft. Neben der Familie spielen Schule, ausser-schulische Betreuungseinrichtungen und Freizeiteinrichtungen sowie deren Personal eine wichtige Rolle. In diesem Kapitel beleuchten wir, wie die Entwicklung von Kindern von ihrem Umfeld beeinflusst wird und welche Herausforderungen sie in dieser Lebensphase meistern müssen. Dabei zeigen wir, wie wichtig es ist, die biopsychosoziale Entwicklung und Erziehung von Kindern in allen Lebensbereichen zu unterstützen, um ihre psychische Gesundheit zu fördern.



Die Entwicklung des Kindes: Es braucht verschiedene Blickwinkel

Es braucht einen multidisziplinären Ansatz, um die Komplexität und Dynamik der Entwicklung richtig zu verstehen und sich mit der Gesamtheit der kognitiven und affektiven Funktionen von Kindern zu befassen. Die Forscher brauchen diese multidisziplinären Ansätze, die Neurowissenschaften, Philosophie, Linguistik usw. miteinander verbinden.

Edouard Gentaz in «Le développement psychologique de l'enfant: des regards multiples». RLPE 318.

Zahlreiche Theorien und Ansätze prägen die Geschichte des Verständnisses der kindlichen Entwicklung. Zwischen den Anhängern des «nature» (genetisch, eine von der Natur vorprogrammierte Anlage), welche die Idee vertraten, dass unser Verhalten durch unsere Gene und persönlichen Eigenschaften bestimmt wird, und den Anhängern des «nurture» (von der Umwelt geprägt, Behavioristen), die glaubten, dass die Erklärung für die Entwicklung des Kindes im Einfluss von externen Faktoren zu finden sei, gibt es eine ganze Reihe von Zwischenpositionen, die als «interaktionistisch» bezeichnet werden. Dazu gehören der Ansatz von Piaget, bei dem die Intelligenz das Ergebnis einer Interaktion zwischen dem Kind und seiner physischen Umwelt ist; der Ansatz von Henri Wallon, dass Kinder nicht nur passiv ihre Umwelt aufnehmen, sondern sie aktiv gestalten und durch Interaktion mit anderen lernen, ihre Umwelt zu verstehen und zu beeinflussen; und nicht zuletzt der Ansatz von Lew Wygotski und Jerome Bruner, die die soziale Interaktion als Motor der Entwicklung und die beobachteten Veränderungen in der Entwicklung als Ergebnis der Interdependenz zwischen biologischen und sozialen Faktoren betrachten.

In diesem Handbuch bevorzugen wir ein interaktionistisches Verständnis der kindlichen Entwicklung. Es entspricht am ehesten dem Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit, deren Gleichgewicht in allen Lebensabschnitten von der subtilen Kombination persönlicher, sozialer und struktureller Faktoren abhängt.

1a. Mittlere Kindheit

Das mittlere Kindesalter bezeichnet die Zeit zwischen dem Schuleintritt und der Adoleszenz. Es ist eine Zeit, in der die Kinder in immer grössere Rollen und Umgebungen hinein-

wachsen. Sie beginnen, sich von ihrer Familie abzugrenzen, verbringen mehr Zeit in der Schule und entdecken eine ganze Reihe von Freizeitaktivitäten. Indem sie die Welt um sich herum zunehmend erkunden, lernen sie, sich in verschiedenen Situationen zu sozialisieren und entwickeln allmählich ihre eigene Identität. Sie werden zu flexiblen Denkern, entwickeln ein Gespür für sich selbst und lernen, die Gefühlswelt anderer zu verstehen und mitzugestalten. In dieser Lebensphase stehen sie vor vier grossen Entwicklungsherausforderungen:

- Sich an die Schule anpassen und neue schulische Fähigkeiten wie Lesen und Schreiben erwerben
- einen Sinn für sich selbst und ein Gefühl der Identität entwickeln
- Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen und konstruktives Zusammenleben lernen
- sich mit den Regeln ihrer Kultur oder Gesellschaft vertraut machen

Die zur Lösung dieser Herausforderungen erforderlichen Lernprozesse erfolgen schrittweise und vollziehen sich je nach Altersgruppe auf unterschiedliche Weise.

Die Realität der 5- bis 8-Jährigen ist hauptsächlich geprägt von:

- Sozialisierung durch Gleichaltrige, Freundschaften aufbauen
- Sprachliche Entwicklung: Ausbau des Wortschatzes, Fähigkeit zur Gefühlsäusserung
- Konkrete Denkweise: Verstehen der Welt durch Taten und Erfahrungen
- Fein- und Grobmotorik: Förderung von Lernen und Entwicklung
- Lernen durch Spiel und Experimentieren: Aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt
- Entdeckung des Selbst: Aufbau von Identität und Selbstbewusstsein

Die Realität der 9- bis 12-Jährigen ist hauptsächlich geprägt von:

- Zunehmende Autonomie: Jugendliche dieser Altersgruppe streben nach Unabhängigkeit und eigenen Erfahrungen
- Identitätsbildung: Die Suche nach der eigenen Identität, Bestätigung der Geschlechtsidentität und die Abgrenzung von den Eltern stehen im Vordergrund
- Emotionale Entwicklung: Selbstwertgefühl und emotionale Regulation werden weiterentwickelt
- Motorische Entwicklung: weitere Verfeinerung der Grob- und Feinmotorik
- Soziale Beziehungen: Gleichaltrige gewinnen an Bedeutung, soziale Kompetenzen werden ausgebaut
- Kommunikation: verbessertes Ausdrucksvermögen in Wort und Schrift, aktives Zuhören und Argumentationsfähigkeit
- Körperliche Entwicklung: Pubertät und körperliche Veränderungen beeinflussen das Selbstbild
- Komplexität sozialer Beziehungen: Zunehmende Bedeutung von Peergruppen, Entwicklung sozialer Kompetenzen
- Kognitive Entwicklung: Übergang zum abstrakten Denken, Förderung von Argumentation und kritischem Denken
- Soziale und schulische Übergänge: Wechsel in die Sekundarstufe I und neue soziale Anforderungen stellen Herausforderungen dar.

Einige Merkmale der mittleren Kindheit

Das Alter des «Warum» und «Wie»: In den ersten Jahren des mittleren Alters spiegeln die «Warum» und «Wie» die Neugier und den wachsenden Wunsch wider, die Umwelt zu erforschen, zu entdecken und konkret zu verstehen, um sie besser beherrschen zu können. Wenn das Kind älter wird, macht es vor allem im sozialen Bereich neue Lernerfahrungen. Es beginnt, sich für abstrakte Themen zu interessieren und komplexere Prozesse, die logisches Denken erfordern, zu verstehen. **Im Alter von 9 bis 11 Jahren** beginnt das Kind, aus diesen neuen Lernerfahrungen ein Gefühl der Kompetenz zu ziehen, was zur Stärkung seines Selbstwertgefühls beiträgt. **Am Ende der mittleren Kindheit durchlebt das Kind einen wichtigen Übergang mit dem Ende der Kindheit und dem Eintritt in die Adoleszenz.** Die Phase des Übergangs von der Grundschule zur Sekundarstufe I ist ein entscheidendes Entwicklungsstadium zwischen zwei Welten, in dem Jugendliche ihr bisheriges Wissen integrieren und sich auf eine Zukunft voller Herausforderungen und Ungewissheit vorbereiten.

Dies ist eine **zentrale Phase, in der sich das Kind viele Fragen über die Veränderungen seines Körpers, seiner Identität und seiner Fähigkeiten stellen kann.** Es kann sich hin- und hergerissen fühlen zwischen der Vorfreude, die Schule zu verlassen und neue Erfahrungen zu sammeln, und der Angst, sich einer neuen Welt zu stellen. In dieser Phase werden Kinder von Abenteuern, Reisen, Entdeckungen und Nervenkitzel angezogen. Sie wollen die Welt erkunden, verstehen, wie sie aufgebaut ist, und ihre Fähigkeiten an ihr testen. Diese Phase zeichnet sich durch eine sehr schnelle Entwicklung aus, die für die erwachsene Bezugspersonen manchmal verwirrend ist. Es ist unerlässlich, diesen Übergang durch eine stabile und verständnisvolle Präsenz sorgfältig zu begleiten.

KINDERSTIMMEN

Mich nerven die Mücken, wenn sie mich stechen.

Mich stört es, wenn Spinnen in Autos sind.

Ich mag es nicht, wenn Möwen mich ankackern.

Starke Sensibilität für das körperliche Wohlbefinden:

Während der gesamten mittleren Kindheit hören die Kinder sehr genau auf ihren Körper und sind um ihr körperliches Wohlbefinden besorgt. Äussere Bedingungen, die ihr körperliches Wohlbefinden beeinträchtigen könnten (unangenehme Empfindungen, äussere Störungen, Hunger, Kälte, Müdigkeit usw.), beunruhigen sie. Ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln sich stetig weiter. Jedoch fehlt ihnen häufig noch die Fähigkeit, Gefahren realistisch einzuschätzen und entsprechend zu handeln. **Im Alter von 9–10 Jahren** experimentieren sie zunehmend mit ihrer Autonomie und neigen möglicherweise dazu, ihre Grenzen zu überschreiten oder ihre Fähigkeiten zu überschätzen. Gerade die ersten pubertären Veränderungen mit ihren intensiven Stimmungsschwankungen machen Jugendliche anfällig für riskante Verhaltensweisen und Mutproben, die ihre körperliche Unversehrtheit gefährden können.

Der allmähliche Übergang vom Fantasie- zum Vernunftalter:

Im Alter von 5 bis 7 Jahren können Kinder nur schwer zwischen der realen und der Fantasiewelt unterscheiden und neigen dazu, zwischen sehr unreifem und sehr vernünftigem Verhalten zu schwanken. Sie sind nach wie vor fasziniert von Fantasiewelten und sehen in Superhelden mit ihren übernatürlichen Fähigkeiten oft Vorbilder. **Ab dem Alter von 8 Jahren** entfernt sich die Fantasiewelt allmählich und öffnet sich für das Verständnis einer abstrakteren Realität. Die Kinder beginnen, Ursachen und Folgen zuzuordnen und einfache Meinungen zu formulieren. Ihr Wunsch nach Autonomie wächst. Sie müssen die Welt jenseits der Familie erkunden und sich von der Welt der frühen Kindheit distanzieren. In diesem Alter beginnen sie, jüngere Kinder nicht mehr als Spielpartner oder Gleichgesinnte zu betrachten, sondern als schutzbedürftige «Babys».

Der allmähliche Übergang vom «Ich» zum «Du» und schliesslich zum «Wir»:

Die Kinder verbringt vermehrt Zeit mit Gleichaltrigen, besonders in der Schule, was entscheidend für die Entwicklung sozialer Kompetenzen und der Öffnung gegenüber dem anderen ist. Das Bewusstsein für die Bedürfnisse anderer wächst und legt den Grundstein für Empathie, die sowohl emotionale (das Teilen der Gefühle anderer) als auch kognitive (das Verstehen der Standpunkte, Motivationen und Gefühle anderer) Aspekte umfasst. Ihre Weltoffenheit zeigt sich auch an der Freude und Achtung vor der Natur, der Umwelt, den Tieren oder der Pflanzenwelt. Gleichaltrige nehmen nun immer mehr Raum in ihrem Leben ein. Ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Identifikation mit der Gruppe der Gleichaltrigen wird zu einem wichtigen Bestandteil der Entwicklung des Selbstwertgefühls. **Im Alter von 5 bis 8 Jahren haben Kinder ein grosses Bedürfnis nach Konformität.** Dies äussert sich oft in einer verstärkten Orientierung an Gleichaltrigen (gleiche Kleidung, Spiele, Fernsehsendungen usw.) und einer gewissen **Ablehnung von Andersartigkeit** (vor allem von Personen, welche sich von ihnen selbst und ihrer Peergruppe unterscheiden). In diesem Alter sehnen sie sich nach Anerkennung und Bewunderung ihrer Peers. Um im Kreise ihrer Freunde zu glänzen, neigen sie dazu, die Realität zu beschönigen und sind äusserst sensibel für Kritik. Humor ist dabei ein wichtigstes Werkzeug:

Mit Witzen, Rätseln und lustigen Geschichten versuchen sie, ihre Freunde zu unterhalten und sich selbst in ein positives Licht zu rücken. Das Gefühl der Zugehörigkeit ist für sie von zentraler Bedeutung («**Einer für alle, alle für einen**»), weshalb sie sich gerne in Gruppen des eigenen Geschlechts aufhalten und gemeinsame Aktivitäten und Teamgeist schätzen. **Im Alter von 9 bis 11 Jahren wird der Einfluss der Peergruppe immer dominanter und die Werte, Meinungen und der Lebensstil der Gleichaltrigen spielen eine grosse Rolle bei ihren Entscheidungen.** Es ist das Alter des «**Aber die anderen machen es doch auch!**». Das Verhalten der Freunde wird zu einer neuen Norm, die manche Kinder dazu bringen kann, Risiken einzugehen (z. B. in einer gefährlichen Gegend zu spielen, unangemessene Inhalte im Internet anzuschauen, Streichhölzer in einem Waldstück zu verwenden usw.), um weiterhin akzeptiert zu werden und um zu vermeiden, von der Gruppe verstossen zu werden. Ab dem zehnten Lebensjahr werden Freundschaften zunehmend individueller und exklusiver. Das Interesse am anderen Geschlecht, an intimeren Beziehungen und Sexualität erwacht.

Ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit und Anerkennung ihrer Kompetenzen: Im Alter zwischen 5 und 8 Jahren

haben Kinder einen sehr idealisierten Blick auf ihre Eltern und andere Erwachsene. Mit ihnen als Vorbilder übernehmen sie Normen und Regeln bereitwillig und sehnen sich nach Anerkennung und Wertschätzung. In dieser Phase ist es für sie wichtig, sich als kompetent zu erleben und ihre Fähigkeiten

KINDERSTIMMEN

Freunde sind wichtig, denn wenn man keine Freunde hat, dann ist man in der Schule ganz allein.

Ich fühle mich manchmal unwohl, wenn ich der Einzige bin, der etwas tut, und die anderen nicht das Gleiche machen. Ich fühle mich anders.

zu entdecken. Das Bedürfnis, gesehen und gelobt zu werden, äussert sich oft in dem Wunsch, die eigenen Leistungen zu präsentieren: «*Komm her und schau, was ich gemacht habe*». Sie mögen es, wenn man an sie glaubt, ihnen vertraut und ihnen Verantwortung überträgt. Ab dem Alter von 8 Jahren wird das Kind zwar immer selbstständiger, das Bedürfnis, sich geliebt und emotional und physisch sicher zu fühlen, bleibt jedoch wichtig. Am Ende der mittleren Kindheit beginnt das Kind, die Normen der Gesellschaft zu verinnerlichen und zu verstehen. Es ist eine Entwicklungsphase, in der das Kind lernt, seine eigenen Werte und Überzeugungen zu finden. Dies kann manchmal zu Widerstand und Konflikten mit Erwachsenen und den Eltern führen. Dabei trainiert das Kind die Kunst, **einzigartig und doch wie die anderen zu sein**, eine der grössten Herausforderungen der Identitätssuche.

Ein kurzes Porträt der Kinder in der Schweiz

Sie wachsen in unterschiedlichen Familienformen auf: In der Schweiz machen Haushalte mit Kindern 1/3 aller Haushalte aus. Kinder zwischen 5 und 11 Jahren leben in der überwiegenden Mehrheit mit beiden biologischen Elternteilen zusammen. 13% wachsen in einem Einelternhaushalt auf, 6% in einer Patchworkfamilie und 0.1% bei gleichgeschlechtlichen Eltern.

Vier von fünf Kindern leben mit Geschwistern zusammen. admin.bfs.swissstat.de.issue210110102100/article/issue210110102100-05. Laut einer 2018 von der Vereinigung PACH und Intégras durchgeführten Umfrage leben in der Schweiz 20'000 Kinder bei Pflegeeltern oder in Institutionen https://www.integras.ch/images/_pdf/servicemenu/aktuelles-newsletter_thema/MM_CP/PACH_Bericht_D_2510.pdf

Sie besuchen die Schule: Der Alltag der Schweizer Kinder zwischen 5 und 11 Jahren wird von der obligatorischen Schule bestimmt, in der sie einen Grossteil ihres Tages verbringen. Im Schuljahr 2022/2023 besuchten fast 731'000 Schülerinnen und Schüler die Primarschule, davon 75% die Sekundarstufe I (5H bis 8H). Rund 3% besuchten eine Sonderklasse oder waren in einer Sonderschule eingeschrieben (Einführungsklasse, Klasse für Fremdsprachige oder andere Sonderklasse). In jeder Stufe bestand fast die Hälfte der Schüler aus Mädchen, und etwas weniger als ein Drittel waren ausländische Staatsangehörige. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bildung-wissenschaft/personen-ausbildung/obligatorische-schule.html>.

Sie werden häufig familienergänzend betreut: Im Jahr 2022 werden fast 60 Prozent der Kinder zwischen 4 und 12 Jahren von einer familienexternen Betreuungsperson betreut:

- etwas mehr als ein Viertel werden ausschliesslich in einem institutionellen Rahmen wie Kindertagesstätten, Tagesstrukturen, Tagesschulen/-kindergärten, sowie in Tagesfamilien betreut, die an ein Netzwerk angeschlossen sind.
- etwas weniger als ein Viertel werden ausschliesslich durch Privatpersonen, die keinem Netzwerk angeschlossen sind, betreut: Grosseltern, andere Personen aus dem familiären oder privaten Umfeld, Nannys oder Tagesfamilien.
- die restlichen 10% werden durch gemischte Arten von sowohl institutionellen als auch nicht-institutionellen Betreuungsformen beaufsichtigt.

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/familien/familienergaelzende-kinderbetreuung.html>

Ihre wichtigsten Freizeitaktivitäten sind freies Spielen, Sport und soziale Kontakte: Die Kinder dieser Altersgruppe verbringen den grössten Teil ihrer Freizeit mit freiem Spiel (zu Hause oder draussen), Sport und gemeinsamen Aktivitäten mit anderen. Zweitrangig sind digitale Aktivitäten, vor allem Videospiele. Die im Jahre 2021 durchgeführte MIKE-Studie macht deutlich, dass zeitintensive Aktivitäten wie Musik oder der Besuch von Jugendgruppen (z. B. Pfadfinder) deutlich zurückgegangen sind. Die Autoren der Studie vermuten, dass die Einführung des Lehrplans 21 in der Deutschschweiz dieses Ergebnis erklären könnte: Die Erhöhung der Anzahl der wöchentlichen Unterrichtsstunden reduzieren die verfügbare Freizeit und lassen zeitintensive Hobbys nicht mehr ohne weiteres zu. <https://www.jugendundmedien.ch/ueber-uns/aktuell/detail/mike-studie-2021-netflix-und-tiktok-im-trend-bei-primarschulkindern>.

Sie bewegen sich... aber mit den Jahren immer weniger: Im Jahr 2020 bewegten sich Schweizer Kinder zwischen 5 und 10 Jahren durchschnittlich 104 Minuten pro Tag mit mittlerer oder hoher Intensität (Empfehlungen: 60'/Tag). Besonders aktiv waren dabei die 5-Jährigen mit fast 150 Minuten täglicher Bewegung. Die aktive Zeit reduziert sich bei den 10-Jährigen auf 90 Minuten und nimmt bei den älteren Kindern tendenziell immer weiter ab. <https://ind.obsan.admin.ch/indicator/monam/bewegungsverhalten-alter-5-11>. In der Schweiz spielen 15% der Kinder nie im Freien und 20% können dies nur unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen tun. <https://maisondelacreativite.ch/app/uploads/2023/02/MC-livret-rendre-au-jeu-sa-liberte-web.pdf>. Gemäss den neuesten von Gesundheitsförderung Schweiz veröffentlichten Zahlen waren 2022/2023 16,7% der von den medizinischen Diensten der Städte Basel, Bern und Zürich untersuchten Kinder übergewichtig und 4,3% von Fettleibigkeit betroffen, wobei in diesen Kategorien Kinder ausländischer Herkunft oder Kinder, deren Eltern keine nachobligatorische Ausbildung haben, stärker vertreten sind. <https://gesundheitsfoerderung.ch/medien/medienmitteilungen/rueckgang-von-uebergewicht-in-der-basisstufe-soziale-unterschiede-bleiben-bestehen>.

Technologische Hilfsmittel sind Teil ihres Lebens: Am häufigsten sehen sie fern, hören Musik und spielen Videospiele (vor allem Jungen). Das Smartphone ist ihr bevorzugtes Medium (43% besitzen ein eigenes Mobiltelefon oder Smartphone: 20% der 6- bis 7-Jährigen, 34% der 8- bis 9-Jährigen, 60% der 10- bis 11-Jährigen, 79% der 12- bis 13-Jährigen). Im Alter von 6 bis 13 Jahren sind 42% regelmässig während der für ihr Alter empfohlenen Schlafenszeit an ihrem Smartphone. Sie nutzen das Smartphone als Uhr, um zu spielen, Musik zu hören, Online-Videos anzusehen oder Nachrichten zu senden und zu empfangen. YouTube ist die am häufigsten genutzte App vor WhatsApp, Snapchat, Instagram und TikTok. Das Internet wird von 88% der Kinder zumindest gelegentlich genutzt, wobei die Nutzungsdauer in der mittleren Kindheit stark ansteigt. <https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/fakten-zahlen>.

Dieses kurze Porträt der 5- bis 11-Jährigen in der Schweiz zeigt, dass neben der Familie auch die Schule, die familienergänzende Kinderbetreuung, die Freizeitgestaltung und die digitale Welt besonders wichtige Lebens- und Sozialisationsräume für Kinder dieser Altersgruppe darstellen. Sie erleben im Alltag zahlreiche Übergänge zwischen diesen verschiedenen sozialen Situationen, was eine gute Anpassungsfähigkeit erfordert.

Die Qualität und Kohärenz von und zwischen diesen sozialen Situationen spielen eine beträchtliche Rolle für die Entwicklung des Kindes und sein psychisches Wohlbefinden. Daher ist es wichtig, ihnen eine starke Aufmerksamkeit zu schenken. Um sich in diesen verschiedenen sozialen Situationen positiv entwickeln zu können, muss das Kind zahlreiche Lebenskompetenzen erwerben, insbesondere die Anpassungsfähigkeit. Dies ist nur möglich, wenn ihm diese sozialen Situationen die Gelegenheiten, Zeit und Sicherheit bieten, die es braucht, um diese Fähigkeiten zu trainieren.

Gut zu wissen

Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern und dabei ein ausgeglichenes Verhältnis zu sich selbst, der eigenen Kultur, Umwelt und zu anderen aufzubauen. Lebenskompetenzen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der Gesundheit und sind entscheidend für ein ausgeglichenes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden. Kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen bilden zusammen die Grundlage für unsere Handlungsfähigkeit.

Die WHO definiert 10 Kompetenzen, die in 5 Paaren organisiert sind³:

- Probleme lösen - Entscheidungen treffen
- kreatives Denken - kritisches Denken
- effektiv kommunizieren - geschickt in zwischenmenschlichen Beziehungen sein
- Selbstbewusstsein - Mitgefühl für andere
- mit Stress umgehen - Emotionen regulieren.

Diese WHO-Definition bleibt zwar weiterhin eine Referenz für die Gesundheitsförderung, sie hat sich jedoch parallel zur Definition von Gesundheit und durch Beiträge anderer Disziplinen weiterentwickelt. "Santé publique France" hat sie 2023 aktualisiert und definiert Lebenskompetenzen als «*ein kohärentes und miteinander verknüpft Set psychologischer (kognitiver, emotionaler und sozialer) Fähigkeiten, die sich aus Wissen, intrapsychischen Prozessen und spezifischen Verhaltensweisen zusammensetzen, die es ermöglichen, die Handlungsfähigkeit (Empowerment) zu stärken, einen Zustand psychischen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten, optimale individuelle Funktionsfähigkeit zu fördern und konstruktive Interaktionen zu entwickeln*».

www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psycho-sociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques.

³ WHO. 1997. *Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. Programme on mental health World Health Organization, Genf.

1b. Eine wichtige Zeit für den Aufbau des Gehirns

Die Kindheit ist ein sehr wichtiger Zeitraum für die Entwicklung des Gehirns, in der sich neuronale Netzwerke zwischen den verschiedenen Hirnregionen ausbilden. Im Alter von sechs Jahren erreicht das Gehirn eines Kindes durchschnittlich 90% seiner Erwachsenengrösse. Die Bereiche, die für das Erfassen von Sinneseindrücken (Berührung, Sehen, Hören usw.) zuständig sind, sind fast vollständig entwickelt, während die Bereiche, die mit der Kognition und den Exekutivfunktionen zusammenhängen, noch Zeit brauchen, um sich zu entfalten. Zwischen dem 4. und 8. Lebensjahr durchläuft der präfrontale Kortex einen wichtigen Reifungsprozess, der es dem Kind ermöglicht, Fortschritte beim kognitiven, sozialen und sprachlichen Lernen zu machen. Die Gedächtnisleistung verbessert sich ebenso wie die Konzentrationsfähigkeit und die Fähigkeit, immer komplexere Spielregeln zu verstehen, was nach und nach die Entwicklung von Kooperations- und Wettbewerbsspielen unterstützt, die ein höheres Mass an sozialer Interaktion erfordern. Des Weiteren spielt diese Reifung des präfrontalen Kortex eine grundlegende Rolle für das sozial-emotionale Lernen und die Unterstützung von Selbstbeherrschungsprozessen⁴. Mit Beginn der Pubertät ändern sich die Wachstumsmuster und Chemie des Gehirns, um die Entwicklung des präfrontalen Kortex zu unterstützen, die weit über die Kindheit hinaus andauern wird. Erst im Alter von 25 Jahren spricht man von einem reifen Gehirn.

Die Entwicklung des kindlichen Gehirns und die Entwicklung seiner emotionalen und sozialen Fähigkeiten sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Jüngste Forschungen in den kognitiven und affektiven Neurowissenschaften deuten auf Zusammenhänge zwischen Emotionen, kognitiven Prozessen und der Entstehung von Verhaltensgewohnheiten hin. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen tragen zu einem besseren Verständnis davon bei, wie bestimmte Verhaltensweisen durch die Interaktion subkortikaler und kortikaler Gehirnetzwerke erlernt oder gehemmt werden können, insbesondere zwischen den Strukturen der zentralen grauen Substanz und dem für exekutiven Funktionen wichtigen präfrontalen Kortex. Die aktuellen Erkenntnisse tendieren auch dazu, Zusammenhänge zwischen der Entwicklung der exekutiven Funktionen und der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern aufzuzeigen, insbesondere ihrer Fähigkeit zu verstehen, dass sich die Wünsche anderer von den eigenen unterscheiden können, sowie der Fähigkeit, Impulse zu regulieren (Selbstkontrolle).

Die «Theorie des Geistes»⁵ beschreibt die Fähigkeit, mentale Prozesse bei sich selbst und anderen zu erkennen und zu verstehen und Empathie und emotionale Regulierung zu erlernen. Dies ist äusserst wichtig für die Entwicklung und den Schutz der psychischen Gesundheit von Kindern:

- Aufbau positiver Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen (Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Freizeitbetreuerinnen und -betreuer usw.).

- geringere Aggressivitätsgrade, bessere Problemlösungsfähigkeiten und positive soziale Kompetenzen.
- eine bessere Fähigkeit, die Belohnung hinauszuzögern und Frustration und Stress zu beherrschen.

Studien zeigen auch, dass sich das Gehirn von Kindern, denen Aufmerksamkeit, Unterstützung, Einfühlungsvermögen und Ermutigung zugeteilt wird, besser entwickelt. Sie erkennen ihre Emotionen besser und entwickeln eine bessere Beziehungsfähigkeit. Daher ist es wichtig, die Fachkräfte für Kinderbetreuung in den Erkenntnissen der Neurowissenschaften zu schulen. Einige nordische Länder tun dies.

Gut zu wissen

- **Das Gehirn eines Kindes verbraucht viel Energie.** Experten schätzen, dass ein vierjähriges Kind im Ruhezustand 60% seiner Energie für seinen Körper verbraucht im Vergleich zu nur 20% bei Erwachsenen. Mit etwa fünf Jahren benötigt das Gehirn eines Kindes fast doppelt so viel Energie wie das einer erwachsenen Person, um zu funktionieren. Wachsen stellt also hohe Anforderungen an den Stoffwechsel von Kindern.
- **Das Gehirn eines Kindes braucht Anregungen, um seine höheren Funktionen zu entwickeln.** Alles, was das Kind dazu bringt, Fragen zu stellen, Nachforschungen anzustellen, sein logisches Denken zu aktivieren und Probleme zu lösen, unterstützt diesen Prozess und führt gegen Ende der mittleren Kindheit zu einer Verbesserung des Verhaltens und der Selbstkontrolle.
- **Reichhaltige und vielfältige Erfahrungen sind notwendig, um die Entwicklung und eine gute Gehirnfunktion zu fördern.** Dazu gehören zum Beispiel: Lernen seine Bewegungen zu koordinieren, andere zu respektieren, ein mathematisches Problem zu lösen, zu tanzen oder ein Lied zu singen.
- **Die Qualität der Beziehungen zwischen dem Kind und den Erwachsenen, die es betreuen, hat einen wichtigen Einfluss auf die neurologische Entwicklung.** Ein wohlwollendes und sicheres Lebensumfeld, in dem das Kind beim Lernen unterstützt wird, fördert die gesunde Entwicklung des Gehirns.
- **Stress wirkt sich negativ auf die Entwicklung des präfrontalen Kortex aus,** der ein wesentlicher Bereich für das Lernen ist. Anhaltender oder wiederholter Stress zu Hause oder in der Schule (z. B. grosse Veränderungen wie Umzug oder Todesfall, mangelnde Kontrolle über die Situation oder ein geringes Selbstwertgefühl) kann zu einem verminderten Wachstum der Gehirnstrukturen und einer verminderten Plastizität des Gehirns führen, was sich auf die kognitive und emotionale Verhaltensentwicklung von Kindern auswirkt.

⁴ Jetha, M.K., Segalowitz, S.J. 2016. Brain Development from Middle Childhood to Young Adulthood and the Implications for Behaviour. Kanada: Cape Breton University

⁵ Die Theorie des Geistes (engl. *theory of mind*) befasst sich mit der Fähigkeit, die eigene geistige Funktionsweise oder die von anderen Menschen zu verstehen. Mit anderen Worten, wie Kinder dazu kommen, zu begreifen, dass mentale Zustände wie Überzeugungen, Wünsche, Absichten, Emotionen oder Wissen das menschliche Verhalten bestimmen (Houdé, 2013). <http://developpement.ccdmd.qc.ca/fiche/developpement-de-la-theorie-de-lesprit-chez-les-enfants>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Schweizerische Hirnliga. <https://www.hirnliga.ch/de/gesundes-gehirn/gehirn-und-kind>

Open Access journal Cortica unter der Leitung von Dr. Cherine Fahim bildet Brücken zwischen Neurowissenschaften und beruflicher Praxis <https://www.revue-cortica.net/>

Fahim Ch. 2020. Amicitia: The three links that weave socio-emotional networks in the brain http://www.skjp.ch/fileadmin/PDF_Word/PuE/2020-%202029/PuE_2023_1_Article_Fahim_Chерine.pdf»www.skjp.ch/fileadmin/PDF_Word/PuE/2020-%202029/PuE_2023_1_Article_Fahim_Chерine.pdf

The brain from top to bottom. <https://thebrain.mcgill.ca/>

Klaus Grawe Institut. <https://www.klaus-grawe-institut.ch/archiv/10-facts-zur-kindlichen-gehirnentwicklung-und-wie-diese-positiv-beinflusst-werden-kann/>

Hirntraining: <https://www.hirncoach.ch/home>



Es gibt eine neurologische Vielfalt, d.h. nicht alle Kinder haben das gleiche Gehirn. Der Begriff «**Neurodiversität**» wurde in den 1990er Jahren von der Soziologin und Aktivistin Judy Singer geprägt, um die Realität vieler Menschen widerzuspiegeln, **die auf unterschiedliche Weise fühlen, wahrnehmen und sich auf die Welt beziehen.** Dieses Konzept ermöglicht es Kindern, die sich in diesem Konzept widergespiegelt fühlen, nicht nur sich selbst eine Identität zuzugestehen, sondern auch ihrer Umgebung zu helfen, diese zu verstehen. **Kinder mit Neurodiversität haben nicht weniger Fähigkeiten, sondern lernen nur anders und brauchen eine angemessene Begleitung und Unterstützung durch die Erwachsenen, die mit ihnen zu tun haben.**

Zur Neurodiversität gehören unter anderem Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Begabung (Hochbegabung), Lernbeeinträchtigungen (Legasthenie, Dyskalkulie, Dysorthografie, Dyspraxie), die verschiedenen Störungen des Autismus-Spektrums, das Tourette-Syndrom, Hypersensibilität und auch Neurotypizität (keine dieser Bedingungen).

Aktuelle Studien sprechen davon, dass mindestens 10% bis 15% der Weltbevölkerung eine kognitive Besonderheit oder eine sogenannte «atypische» kognitive Funktion aufweisen, d. h. mindestens eine Milliarde Menschen. www.neurodiversite.ch/.

Auf folgender Internetseite «Ich habe ein anderes Gehirn - na und?» von Endoxa Neurosciences, werden die Definitionen verschiedener Neurodiversitäten gegenübergestellt und wie diese von Kindern empfunden werden:

<https://endoxaneuro.com/endoxa-dis-moi>

1c. Eine progressive, kontinuierliche, interdependente und kindsspezifische Entwicklung

Die technologischen Mittel einer Kultur haben einen grossen Einfluss auf die Denkweise ihrer Mitglieder. Die Kulturgeschichte zeigt, dass die Denkweisen der Menschen durch die ihnen zur Verfügung stehenden Hilfsmittel bedingt sind, weil sich die Hilfsmittel in ihre kognitiven Prozesse einfügen.

J. Bruner. 1971.

Die Erkenntnisse über die Entwicklung des Kindes stützen sich auf die folgenden drei Hauptquellen:

- Bouchard C. et al. 2022. *Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contexte éducatif*. Presses de l'Université du Québec. www.gov.mb.ca/healthychild/mcad/middle.fr.html;
- INSPQ. 2017. *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé en contexte scolaire*. www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf
- Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario. 2017. *Mon cheminement. Un guide pour soutenir le développement des enfants durant les années intermédiaires*. Ontario. Canada. www.ontario.ca/fr/document/mon-cheminement-un-guide-pour-soutenir-le-developpement-des-enfants-durant-les-annees-intermediaires/comprendre-le-developpement-durant-les-annees#section-2

Inklusive Situationen sollten nicht mit «Inklusion betreiben» verwechselt werden. Sich an einem Ort aufzuhalten, reicht nicht aus, um ein Teil davon zu sein. Voraussetzung ist, dass man nicht von oben herab betrachtet wird. Schlimmer als ausgegrenzt zu werden, ist es, innerlich verbannt zu werden. Inklusiv zu sein ist also etwas ganz anderes, als Inklusion zu betreiben. Inklusiv zu sein bedeutet, gegen alle Formen der Exklusivität zu kämpfen, die auf einer angeblichen Normalität beruhen.

Prof Charles Gardou⁶

Die im vorherigen Abschnitt beschriebenen Hauptmerkmale von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren zeigen die Entwicklung in allen Dimensionen ihres Seins: körperlich, kognitiv, sprachlich, neuronal, emotional, affektiv, sexuell und sozial. Der Entwicklungsweg eines Kindes ist nicht linear. Er wird geprägt von individuellen biologischen Faktoren, den eigenen Erfahrungen, dem Umfeld, in dem das Kind lebt, sowie von sozialen und umweltbedingten Faktoren. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und kein Entwicklungsweg kann verallgemeinert werden, da jedes Kind einzigartig ist. Die Altersangaben dienen lediglich als Orientierungshilfe für die Entwicklung, die einzigartig für jedes Kind ist.

Um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen, sollte **das Konzept der «normalen Entwicklung» vermieden werden. Die Überzeugung der Vielfalt von Entwicklungswegen sollte das Standbein aller Fachpersonen sein. Der Schwerpunkt sollte auf inklusive Ansätze gelegt** werden, welche die Besonderheiten jedes Einzelnen (Rhythmus, eventuelle Behinderungen, Neurodiversität usw.) berücksichtigen. So kann die Umgebung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen angepasst werden, was zu mehr Gerechtigkeit auf allen Ebenen führt (Zugang zu Bildung, Information, Freizeit, Mobilität usw.).

Die Dimensionen der kindlichen Entwicklung

Kognitive und intellektuelle Entwicklung

Kinder zwischen 5 und 11 Jahren erleben eine Zeit grosser Neugier. Sie sind lern- und entdeckungsfreudig und brauchen Anregungen, um die Welt verstehen zu können. Die kognitive Entwicklung betrifft den Aufbau mentaler Prozesse wie Gedächtnis, Problemlösung oder Entscheidungsfindung. Sie steht in engem Zusammenhang mit der Entwicklung des Gehirns, das sich in dieser Lebensphase in einem tiefgreifenden Aufbauprozess befindet. **Die kognitive Entwicklung betrifft drei grosse Lernbereiche: die Entwicklung des Gehirns und die Aufnahmefähigkeit, die Entwicklung von Lern- und Denkfähigkeiten und das Lernen von Verhaltensmustern.**

Gehirnentwicklung und Aufnahmefähigkeit: Das Gehirn verändert sich stark, funktioniert aber noch nicht wie das eines Erwachsenen. Es macht eine «Entwicklungsexplosion» durch und wird effizienter und schneller, wodurch die Kinder immer besser in der Lage sind, neue Konzepte zu verstehen und immer komplexere Probleme zu lösen. Ihre Fähigkeit, sich anzupassen und zu verändern nimmt zu, und die sensorischen und perzeptiven Fähigkeiten verbessern sich ebenso wie ihr Gedächtnis. **Die Verbesserung dieser Fähigkeiten wirkt sich auch auf die Wahrnehmung und die Gefühle gegenüber der Welt aus:** Mit etwa sechs Jahren legt das Kind viel Wert auf Details. Je älter es wird, desto mehr ist es in der Lage, diese Details miteinander zu verknüpfen und das Gesamtbild einer Situation zu betrachten. Die Fähigkeit, zu argumentieren und zunehmend abstrakt zu denken entwickelt sich allmählich und ermöglicht es dem Kind, vom konkret-operativen Denken (das sich auf das Reale und Greifbare konzentriert) zum abstrakten Denken überzugehen und gegen Ende der mittleren Kindheit über das eigene Denken nachzudenken (Metakognition).

⁶ Charles Gardou ist ein französischer Anthropologe, Pädagoge und Universitätsprofessor, der sich auf Fragen im Zusammenhang mit Behinderungen spezialisiert hat, insbesondere auf kulturelle Analysen der Beziehung von Gesellschaften zu Menschen mit Behinderungen.

Entwicklung der Lern- und Denkfähigkeit: Kinder sind in der Regel motiviert zu lernen und nach originellen und intelligenten Lösungen für Probleme zu suchen. Zu Beginn der mittleren Kindheit haben sie noch eine relativ geringe Fähigkeit, sich zu konzentrieren und lassen sich leicht ablenken. Im Laufe der Jahre verbessert sich die Aufmerksamkeit und sie sind in der Lage, Aufgaben schneller und gleichmässiger zu erledigen. Auch die Lesekompetenz und die mathematischen Fähigkeiten verbessern sich, ebenso wie die Fähigkeiten in Bezug auf Messungen (Länge, Gewicht, Volumen usw.). Auf der Ebene der kognitiven Entwicklung stehen die Kinder vor zwei grossen Herausforderungen:

- Lernen lernen: schrittweise ein Verständnis für die Beziehung zwischen Ursache und Wirkung entwickeln und sich der Lernstrategien bewusst werden.
- Lernen, Schlussfolgerungen zu ziehen und kritisch zu denken: Nach und nach einen kritischen Blick auf die Welt werfen und aus ihren Fehlern lernen können, z. B., in dem sie Informationen aus verschiedenen Quellen sammeln, sich selbst hinterfragen, Vorhersagen treffen, verschiedene Optionen prüfen und analysieren, darüber nachdenken, was sie hätten anders machen können, etc.

Durch die Entwicklung des kritischen Denkens und des Verständnisses der Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung sind Kinder allmählich in der Lage, über das, was wörtlich gesagt oder geschrieben wird, hinauszublicken und die wahre Bedeutung der Dinge zu bestimmen. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten unterstützt wichtige Fähigkeiten für die psychische Gesundheit, z.B. sich selbst und seine eigene Funktionsweise zu kennen und die Fähigkeit, Einflussprozesse zu verstehen.

Lernen von Verhaltensmuster: Eine grosse Herausforderung in diesem Lebensabschnitt ist das Erlernen der Impulsregulierung, der Einschätzung von Risiko und Belohnung sowie prosozialer Verhaltensweisen. Diese Fähigkeiten befinden sich noch in der Entwicklung und sind eingeschränkt. Die betroffenen Gehirnregionen werden erst viel später, etwa im Alter von 25 Jahren, ausgereift sein. **Die mittlere Kindheit ist jedoch eine entscheidende Zeit, um die für die Entscheidungsfindung und Selbstbeherrschung erforderlichen Fähigkeiten zu erlernen und zu trainieren.**

Im Alter von 5 bis 11 Jahren müssen Kinder lernen:

- **sich ihrer Verhaltensweisen bewusst zu werden und sie besser zu kontrollieren** (Selbstkontrolle): Sie erwerben nach und nach eine bessere Fähigkeit, die Folgen des Ausdrucks ihrer Emotionen vorauszusehen, ihren Ärger zu regulieren und mit Frustration umzugehen, zu verstehen, wenn sie etwas Unangemessenes tun und bestimmte Verhaltensweisen zu unterlassen.
- **Risiken und Belohnungen genauer einzuschätzen:** d. h. schrittweise Fähigkeiten erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Impulse besser zu kontrollieren, Risiken und deren Folgen besser zu verstehen und unmittelbare Belohnungen gegen längerfristige Ziele abwägen zu können.

Bis zum Alter von 10-11 Jahren können sich Kinder der Risiken und Folgen ihres Verhaltens nicht wirklich bewusst sein. Sie haben ein geringes Risikoverständnis und eine begrenzte Fähigkeit, ihre Impulse zu kontrollieren. Sie sind noch nicht in der Lage, Konfliktsituationen selbst zu lösen oder sich in bedrohlichen sozialen Situationen wie Mobbing, Belästigung, Gewalt oder von technologischen Risiken zu schützen. Dies kann sie in schwierige Situationen bringen, insbesondere auf der Beziehungsebene oder bezüglich ihrer Gesundheit. Die Entwicklung von Verhaltenskompetenzen zu unterstützen ist daher für die psychische Gesundheit der Kinder von entscheidender Bedeutung. Dies geschieht unter anderem durch:

- Unterstützung der Selbstreflexivität und der Antizipationsfähigkeit (der Prozess, zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen vorauszusehen und sich darauf vorzubereiten);
- das Bewusstsein der Erwachsenen für ihre Verantwortung bei der Regulierung von Phänomenen wie Mobbing oder Gewalt (in der Familie, Schule, Freizeit oder sozialen Netzwerken, ...)
- die Förderung sicherer Umgebungen sowohl auf physischer als auch auf emotionaler und sozialer Ebene

Verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Medien

Technologie spielt heute eine unbestreitbare Rolle in unserem Leben und dem der Kinder <https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/fakten-zahlen> und wird zu einer neuen, unumgänglichen Erziehungsfrage. Auf der einen Seite ermöglicht sie Kindern, zahlreiche Fähigkeiten zu entwickeln, mit der Welt um sie herum zu interagieren und als digitale Bürgerinnen und Bürger zu wachsen. Andererseits kann sie unerwünschte Auswirkungen auf ihre Entwicklung, ihr soziales Funktionieren, ihren Schlaf und ihre körperliche und geistige Gesundheit haben (Exposition gegenüber ungeeigneten oder sogar gefährlichen Inhalten, Missbrauch oder übermässige Nutzung usw.).

Digitale Medien bieten Kindern zwar viele Möglichkeiten (Spielen, Musik hören, mit Gleichaltrigen in Verbindung sein, es den Erwachsenen gleichtun usw.). Kinder sind jedoch noch nicht in der Lage, alle verborgenen Herausforderungen zu verstehen. Sie können in Situationen geraten, die sie nicht allein bewältigen können und die sie nicht immer selbst verursacht haben (z. B. ungeschickte Äusserungen, geteilte Inhalte, Anschauen unangemessener Inhalte, Cybermobbing, fehlende Rahmenbedingungen und zu viel Zeit vor dem Bildschirm).

Ein exzessiver, passiver Konsum von Unterhaltungsinhalten (Zeichentrickfilme, YouTube- und TikTok-Videos, Netflix, soziale Netzwerke usw.) kann auch zu einer Verringerung anderer Aktivitäten führen, die für eine gesunde Entwicklung des Kindes notwendig sind, wie Spiel, Bewegung, kreative Aktivitäten oder auch Träumen und Fantasieren. Smartphones, das Internet und soziale Netzwerke ermöglichen eine Ausweitung der sozialen Beziehungen (vor allem für Tweens) und sind auch die wichtigsten Informationsmedien für Jugendliche (siehe JAMES-Studie). Die Algorithmen führen jedoch zu Filterblasen (wir zeigen dir, was wir gut für dich halten) und heben «verkaufsfördernde» (sensationelle, katastrophale) Inhalte hervor, was die psychische Gesundheit der Kinder stark beeinflussen kann (bis zu Angstzuständen oder Depressionen). Cybermobbing oder Cybergrooming (Erwachsene, die online mit Kindern in sexueller Absicht in Kontakt treten) sind weitere Risiken im Zusammenhang mit der Digitalisierung.

Die Begleitung bei der Nutzung technologischer Hilfsmittel und das Verständnis der Funktionsweise der digitalen Welt sind für Kinder ab ihrem ersten Kontakt mit digitalen Medien von grösster Bedeutung. Klare Nutzungsregeln, die in der Familie besprochen werden und für alle gelten (Nutzungszeiten, kein Handy beim Schlafengehen oder Essen usw.), sowie eine regelmässige Begleitung und eine verantwortungsvolle digitale Erziehung in der Schule sollten Teil der Hilfsmittel sein, die den Kindern angeboten werden. Um zu handeln und dem Kind klare und kohärente Erklärungen geben zu können, müssen die Eltern nicht nur wissen, welche Verhaltensweisen die gesunde Entwicklung ihres Kindes unterstützen, sondern sie müssen sich auch auf gute Medienkompetenzen stützen können, wie z. B. einen Tablet-PC mit einer altersgerechten Kindersicherung einrichten zu können oder die Funktionsweise einer Suchmaschine oder bestimmter Apps zu verstehen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

<https://declick.ch/de/> um die neuen Generationen bei der Suche nach einem Gleichgewicht im Umgang mit dem Internet, sozialen Netzwerken und Videospielen zu begleiten und den Dialog zwischen Eltern und Kindern über digitale Themen zu führen.

James-Studie. 2022. <https://www.swisscom.ch/de/about/nachhaltigkeit/james.html>

Mike-Studie 2021. <https://www.jugendundmedien.ch/ueber-uns/aktuell/detail/mike-studie-2021-netflix-und-tiktok-im-trend-bei-primarschulkindern>

www.jugendundmedien.ch das Informationsportal, das sich der Förderung von digitalen Kompetenzen widmet.

<https://praevention-medien.ch> Von REPER entwickelte Leistungen und Hilfsmittel für Eltern und Fachkräfte, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen, um eine gesunde und harmonische Nutzung der digitalen Medien zu fördern, Missbrauchs- und Suchtrisiken (insbesondere soziale Netzwerke und Videospiele), unangemessene Verhalten (Cybermobbing) und Inhalte zu verhindern.

<https://www.medienkompetenzwallis.ch> die Umsetzung der Strategie des Kantons Wallis im Bereich der verantwortungsbewussten digitalen Erziehung (Massnahmen, Hilfsmittel und Ressourcen für Kinder und Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen während der ganzen Ausbildungszeit).

<https://www.actioninnocence.org/anglais/> Schulungen und Präventionsmaterial für Kinder, Jugendliche, Fachkräfte und Eltern.

<https://www.schau-hin.info/> Elternratgeber.

<https://www.klicksafe.de/> Medienerziehung. Infos & Tipps für Eltern.

<https://www.digiharmo.ch/de> Plattform für Eltern und Fachpersonen, die Kinder und Jugendliche zu einem ausgewogenen und reflektierten Umgang mit digitalen Medien begleiten möchten.

Motorische und körperliche Entwicklung

Das Denken ist körperlich. Sophie Marinopoulos.

Zwischen 5 und 11 Jahren ist die körperliche und motorische Entwicklung konstant. Sie verläuft nach einem individuellen Rhythmus und hat drei Hauptachsen: **das Wachstum des Körpers, die Verbesserung der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten und die Entwicklung der Feinmotorik und der Koordination der Gesten.**

- **Wachstum:** Ab dem 7. Lebensjahr wachsen alle Teile des Körpers. Die Muskelkraft und die Ausdauerfähigkeiten entwickeln sich allmählich. Kraft und Ausdauer bleiben jedoch noch begrenzt. Gegen Ende der mittleren Kindheit erleben die Kinder einen Wachstumsschub (zwischen 9 und 13 Jahren bei Mädchen und 11 und 15 Jahren bei Jungen). Dieses Alter markiert auch den Beginn der hormonellen und körperlichen Veränderungen: Wachstum der Brüste bei Mädchen, mögliches Einsetzen der Menstruation, Veränderung des Penis und der Hoden bei Jungen. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden allmählich deutlicher. Mit Beginn der Pubertät ändert sich nicht nur der Körper des Kindes, sondern auch seine Psyche. **Dies kann zu einem gewissen Desinteresse an bisher beliebten Aktivitäten führen, aber auch zu Stimmungsschwankungen, einem starken Bewegungsdrang (vor allem bei Jungen) und vielen Fragen. Die Beziehung zu den Eltern kann sich verändern.** Es ist auch der Beginn der ersten kleinen Flirts und des Erwachens der Sexualität.

- **Motorische Fähigkeiten:** Im Alter von 5 bis 7 Jahren werden die grundlegenden motorischen Fähigkeiten (laufen, springen, bücken, drehen, werfen, treten, mit einem Ball dribbeln, schießen, stossen usw.) durch die Koordination der Bewegungen und die Intensivierung der körperlichen Aktivitäten deutlich verfeinert (Beherrschung der Schreibbewegung, Beweglichkeit beim Turnen, Tanzen, Fussball oder anderen Sportarten usw.). Das Kind wird gewandter, hat mehr Reflexe, erledigt Aufgaben besser und schneller und perfektioniert seine Feinmotorik (manipuliert Werkzeuge und Materialien effizienter mit Händen, Fingern und Armen). Er lernt auch, sein Sehvermögen zu nutzen, um die Bewegungen der kleinen Muskeln zu beherrschen und die Bewegungsabläufe zu verbessern, um zu zeichnen, schreiben, malen oder schneiden.

Die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten ist unerlässlich, um eine grössere Körpergewandtheit, eine bessere Koordination und ein besseres Gleichgewicht als im Vorschulalter zu ermöglichen. Diese Fähigkeiten werden für körperliche Aktivitäten, Sport und Freizeit benötigt, um ein Musikinstrument zu lernen, handwerklich tätig zu sein, für die Schule zu lernen sowie für die Entwicklung der Selbstständigkeit bei alltäglichen Handlungen wie dem selbstständigen Anziehen, Schuhbänder binden, Zähne putzen, Scheren benutzen, Rucksack tragen usw.

- **Gesundheitswissen und -verhalten:** Durch die Entwicklung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten wird das Kind nach und nach selbstbewusster und verfeinert sein Wissen über den Körper. Es beginnt, Zusammenhänge zwischen körperlicher Entwicklung und Gesundheit herzustellen und zu verstehen, was eine gute Gesundheit ist, was gut tut und was schadet, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. **Das Kind wird sich auch seines Körperbildes bewusst und beginnt, seinem Aussehen Bedeutung beizumessen.** In dieser Zeit werden das Körperverständnis und die Entwicklung durch regelmässige und seinen Fähigkeiten angepassten körperlichen Aktivitäten sowie Informationen über das, was in seinem Körper vor sich geht, gefördert.

Das Körperbild und die damit verbundenen Herausforderungen

Das Körperbild widerspiegelt die Wahrnehmung, die eine Person von ihrem eigenen Körper hat und umfasst Gedanken, Urteile, Gefühle und Empfindungen. Es zeigt, wie sich eine Person bezüglich seines eigenen Körpers fühlt (Körperform, Gewicht, funktionale Fähigkeiten, Attraktivität).

Im mittleren Kindesalter führen die Veränderungen des Körpers durch das Wachstum und das Einsetzen der Pubertät zu zahlreichen körperlichen Veränderungen, die bei manchen Kindern Stress, Angst oder Furcht vor Ablehnung aufgrund ihres Aussehens oder ihrer Figur auslösen können. **In dieser Zeit haben Kinder ein starkes Bedürfnis, sich akzeptiert zu fühlen, werden sich der Blicke anderer bewusst und reagieren zunehmend empfindlich auf soziale Vergleiche.** Manche Kinder schämen sich für ihren Körper oder wollen den unrealistischen, oft stereotypen und sexistischen Schönheitsvorstellungen in den Medien entsprechen. Die Sorge um das eigene Körperbild kann schon früh auftreten. Einige Kinder berichten, dass sie bereits im Alter von sechs Jahren mit ihrem Körper unzufrieden sind. Diese Gefühle verstärken sich mit zunehmendem Alter (My Way, Ontario, 2017). Das Thema Aussehen sowie körperliche Vergleiche scheinen bei Mädchen stärker ausgeprägt zu sein als bei Jungen. Witze und Hänseleien über das Aussehen können ein negatives Körperbild verstärken.

Das Thema Körperbild sollte bereits in jungen Jahren in den Erziehungsplan aufgenommen werden, da ein negatives Körperbild zu einem geringen Selbstwertgefühl, Essstörungen und sogar Depressionen führen kann. Manche Kinder können auch ein sexualisiertes Bild, das nicht ihrem Alter entspricht, projizieren, oder sogar riskante sexuelle Verhaltensweisen übernehmen. Erwachsene sollten darauf achten, welche Anweisungen und Stereotypen sie in Bezug auf Körper, Gewicht und Aussehen verbreiten und sollten den Kindern beibringen, dass ihr Wert nicht von ihrem Aussehen abhängt. Sie können positive Kinderfreundschaften und körperliche Aktivität fördern, was wiederum zu einer höheren Zufriedenheit mit dem eigenen Körper beiträgt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

https://www.hbsc.ch/de/themen/body_image-gewicht-und-korperbild Ergebnisse der HBSC-Studie bei Schülern der Klassen 7H bis 11H in der Schweiz.

<https://healthybodyimage.ch/> Schweizer Plattform Healthy Body Image.

<https://sobinich.org/> Umfassender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Hilfsmitteln zur Arbeit am Körperbild.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/healthy-body-image> Publikationen von Gesundheitsförderung Schweiz zum Thema Körperbild.

<https://pepinfo.ch/de/medien-materialien/Bodytalk-PEP/Medien-und-Materialien-zu-Bodytalk-PEP.php> Medien & Materialien zu Bodytalk PEP und Positivem Körperbild

Emotionale und soziale Entwicklung

Emotionale und soziale Entwicklung sind eng miteinander verbunden. Ihre Qualität spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden der Kinder und ihre psychische Gesundheit. In diesem Bereich stehen die Kinder vor den grössten Herausforderung für ihre psychische Gesundheit. Die sozial-emotionale Entwicklung eines Kindes ist äusserst komplex. Sie ist stark abhängig von Lebensumständen, Einflüssen, dem Blick der Umwelt (Erwachsene, Eltern usw.) auf das Kind und der Qualität des Umfelds, in dem es lebt. In der mittleren Kindheit stehen Kinder vor fünf grossen Herausforderungen in der sozio-emotionalen Dimension: **Entwicklung eines Selbstwertgefühls und Schaffung der Grundlagen für das Gefühl der persönlichen Identität; Erwerb eines Kompetenzgefühls; Emotionen verstehen, ausdrücken und regulieren zu lernen; konstruktive Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen aufzubauen und ein «moralisches Bewusstsein» und einen Sinn für Fairness zu entwickeln.**

Ein Gefühl für das eigene Selbst entwickeln und die Grundlage für ein Gefühl der persönlichen Identität legen

Das vielleicht universellste Element der menschlichen Erfahrung ist das Phänomen des «Ichs» oder des Selbstkonzepts. Wir kennen unser «Ich» durch unsere eigene innere Erfahrung und erkennen die Existenz anderer «Ichs» in den Köpfen anderer Menschen.
Jérôme Bruner.

Der seit der Geburt eingeleitete Prozess der Selbstentwicklung setzt sich fort. Der Ausbau kognitiver Fähigkeiten und die Erweiterung des sozialen Netzwerks unterstützen diese Entwicklung. Das Kind entwickelt neue Interessen, testet seine Vorlieben und Fähigkeiten und teilt mit anderen, was es mag. **Durch diese Erfahrungen wird es sich seiner selbst immer bewusster und beginnt, sich über seine körperliche Attraktivität, seine Vorlieben, seine Schulleistungen, seine sportlichen Fähigkeiten, sein Geschlecht und seine sozialen und schulischen Fähigkeiten zu definieren.** Ab der Mitte der mittleren Kindheit wird den Kindern bewusst, dass es verschiedene soziale und kulturelle Gruppen und Werte gibt und sie entdecken die Vielfalt, welche sie lernen in ihr Leben zu integrieren. Sie experimentieren mit ersten Assoziationen zu Gruppen und beginnen, sich mit sozialen Identitäten zu beschäftigen, indem sie z. B. anfangen, darüber nachzudenken, was sie tun wollen, wenn sie älter sind.

EXPERTENMEINUNG

Die Qualität der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern ist entscheidend für ihre psychische Gesundheit.

Die sozial-emotionale Erziehung und die Unterstützung bei der Entwicklung von Empathie sind zentrale Elemente zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern.

Sich selbst zu entdecken und kennen zu lernen ist eine der grossen Entwicklungsaufgaben des Kindes. Verschiedene Faktoren des Wohlbefindens und des Selbstwertgefühls spielen eine wichtige Rolle, wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Kompetenzgefühl, Zugehörigkeit und Sicherheit. In diesem Prozess können manche Kinder auf zahlreiche Fragen stossen (Geschlechtsidentität, ihr Verhältnis zur Norm usw.) und schwierige Erfahrungen im Zusammenhang mit sozialen Interaktionen machen (Mobbing, Belästigung, Ausgrenzung) oder Leistungsdruck ausgesetzt sein (Schwierigkeiten, bestimmten schulischen Anforderungen zu genügen, Leistung in der Freizeit usw.). Dies kann das Bild, das sie von sich selbst haben, verschlechtern. Die Entwicklung der Identität und des Selbstwertgefühls wird auch stark von der Erziehung beeinflusst, insbesondere von den Botschaften, Aufforderungen und Reaktionen der Erwachsenen auf die Erkundungen der Kinder.

Das Selbstkonzept ist eine reichhaltige und detaillierte Sammlung von Wahrnehmungen, die eine Person in verschiedenen Situationen über sich selbst hat. Diese Elemente und Informationen helfen auf die Frage «**Wer bin ich?**» antworten zu können. Es handelt sich um eine Beschreibung des Selbst, die verschiedene Eigenschaften, Fähigkeiten, Einstellungen und Werte umfasst, die eine Person sich selbst zuschreibt und auf deren Grundlage sie sich selbst beurteilt. Das Selbstkonzept beginnt sich in der frühen Kindheit zu entwickeln. Dieser Prozess setzt sich das ganze Leben lang fort. Am stärksten wächst er jedoch zwischen der frühen Kindheit und der Adoleszenz. (Bouchard et al. 2022). Carl Rogers⁷, hebt hervor, dass sich das Selbstkonzept aus drei Schlüsselementen zusammensetzt: **das Selbstbild** (Selbstwahrnehmung), das Selbstwertgefühl (der Wert, den man sich selbst beimisst) und **das ideale Selbst** (das, was man gerne sein möchte).

Das genetische Erbe beeinflusst zwar den Aufbau des Selbst und der Identität, ist aber bei weitem nicht der einzige Faktor, der die Art und Weise, wie Kinder sind und handeln, moduliert. **Die Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis entfaltet sich im Zusammenhang mit Erfahrungen, anderen Menschen und deren Blicken sowie der Kultur, in der das Kind lebt.** Neue Interaktionen und die Entdeckung der Vielfalt von Situationen und Personen werden daher eine zentrale Rolle bei der Entwicklung der Identität des Kindes spielen. In diesem Sinne kommt der formalen Bildung (Inhalte, pädagogische Ansätze, bevorzugte Botschaften, verwendete Medien usw.) bei der Entwicklung des Selbstkonzepts und der Identität von Kindern eine zentrale Rolle zu⁸.

Die Entwicklung des sexuellen Selbst

Das geschlechtsspezifische Selbst und die Geschlechtsidentität sind wichtige Bestandteile des Selbstkonzepts. Das geschlechtsspezifische Selbst betrifft die Fähigkeit des Kindes, sich mit einem Geschlecht zu identifizieren und andere als einem Geschlecht zugehörig zu erkennen. Es betrifft auch das Erlernen der Rollen, die sozial und kulturell mit “weiblich” oder “männlich” verbunden sind. Die Geschlechtsidentität ist die Tatsache, dass sich eine Person als Mann, Frau, beides gleichzeitig oder keines von beidem fühlt. Sie wird von vielen biologischen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst. Sie entspricht nicht immer dem biologischen Geschlecht. Bei den meisten Kindern entwickelt sich die Geschlechtsidentität in drei grossen Schritten:

- zwischen 18 Monaten und 3 Jahren: Das Kind lernt sich selbst und andere Personen entweder als Mann oder als Frau einzuordnen. Wenn sich in diesem Alter das Aussehen einer Person ändert, glaubt das Kind, dass sich auch ihr Geschlecht ändert.
- Zwischen 3 und 5 Jahren: Das Kind versteht, dass das Geschlecht einer Person mit dem anatomischen Geschlecht zusammenhängt und ist zunehmend in der Lage, es als eine dauerhafte Realität zu betrachten, die sich nicht mit dem Aussehen ändert.
- Zwischen 4 und 7 Jahren: Konsolidierung des eigenen Geschlechts. Das Kind kennt sein Geschlecht eindeutig und versteht nun vollends, dass eine Veränderung des Aussehens die Eigenschaften eines Objekts oder einer Person nicht verändert.

<http://developpement.ccdmd.qc.ca/fiche/identite-de-genre>.

Die geschlechtsspezifische Sozialisation ist in der Gesellschaft immer noch sehr präsent. Auch die Erziehungssysteme haben einen grossen Einfluss darauf, wie ein Kind sich selbst in seinem Geschlecht wahrnimmt und wie es dies zum Ausdruck bringt (durch seine Handlungen, seine Kleidung oder die Art und Weise, wie es über sich selbst spricht). Stereotype und starre Erwartungen schränken Kinder in ihrer Entwicklung ein und verhindern, dass es sein gesamtes Potenzial und seine Identität zum Ausdruck bringt. Um allen Kindern gleiche Chancen zu bieten, müssen wir aktiv gegen diese Stereotype vorgehen.

⁷ Rogers, Carl R. *Une théorie de la thérapie, de la personnalité et des relations interpersonnelles développée dans le cadre centré sur le client*. Psychologie: Une histoire d'une science, Vol. 3. édité par Sigmund Koch, McGraw-Hill, 1959, pp. 184-256.

⁸ Siehe Led Vygotkskys soziokulturelle Theorie der kognitiven Entwicklung, die sich darauf konzentriert, wie Erwachsene und Gleichaltrige das individuelle Lernen beeinflussen, aber auch darauf, wie kulturelle Überzeugungen und Einstellungen die Art und Weise, wie gelehrt und gelernt wird, beeinflussen. Die Arbeit von Jérôme Bruner, einem Psychologen aus dem Bereich der Pädagogik. https://nospensees.fr/jerome-bruner-9-postulats-ameliorer-leducation/#google_vignette.

Obwohl die meisten Kinder in unserer Gesellschaft ihre Geschlechtsidentität auf binäre Weise (Junge oder Mädchen) festigen, **fühlen sich einige von ihnen nicht mit dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, in Einklang.** Laut internationalen Studien, die von der Stiftung Agnodice⁹ veröffentlicht wurden, gaben zwischen 1,2 und 2,7% der Befragten an, eine Transidentität oder eine nichtbinäre Geschlechtsidentität zu haben. Agnodice hebt hervor, dass die Lebensläufe junger trans* Personen vielfältig sind, dass die Diskrepanz zwischen der Geschlechtsidentität des Kindes und seinem zugewiesenen Geschlecht jedoch in der Regel sehr früh, lange vor der affektiven und sexuellen Orientierung, auftritt. Studien bei Erwachsenen (Kennedy, 2009) zeigen, dass trans Kinder und ihr Umfeld sich bereits im Alter von 3 Jahren dessen bewusst werden können, wobei der Höhepunkt der Bewusstwerdung bei 5 Jahren und der Durchschnitt bei 8 Jahren liegt. Diese Kinder können sich anders fühlen und sind anfälliger für Spott, Belästigung, Ausgrenzung oder Gewalt durch andere. **Nicht ihre Identität ist das Problem, sondern die Stigmatisierungserfahrungen, die sie möglicherweise schon in jungen Jahren gemacht haben, der Mangel an Worten und/oder Referenzen, um über das zu sprechen, was sie erleben, und der Mangel an familiärer und/oder sozialer Unterstützung.** Sie müssen von ihren Eltern, Verwandten und allen Erwachsenen in ihrem sozialen Umfeld bei der Entwicklung ihrer Identität unterstützt werden. Daher ist die Früherkennung, Unterstützung und Begleitung eine systemische Herausforderung, an der Familie, Kinderarzt und Schule beteiligt sind.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2022 (Puckett et al. 2022)¹⁰ ist das Durchschnittsalter des Coming-outs in Bezug auf die Geschlechtsidentität in den letzten 50 Jahren stetig gesunken. In der Boomer-Generation lag es bei 50 Jahren, in der Generation X bei 34 Jahren, bei den Millennials bei 22 Jahren und bei der Generation Z bei 17 Jahren. Unter den Hunderten von Jugendlichen, die seit 2016 von Agnodice betreut wurden, lag der Durchschnitt bei 14 Jahren. Die heutige Frühereife ist also keine Modeerscheinung, sondern eine progressive Entwicklung, die mit einer Vielzahl von Faktoren zusammenhängt.

Weiterführende Informationen

https://www.tgns.ch/wp-content/uploads/2020/01/Leitfaden_Trans_Schueler_innen_TGNS_2019_Web.pdf

Kompetenzgefühl erwerben

Zwischen dem Beginn und dem Ende der mittleren Kindheit verändert sich das Kompetenzgefühl der Kinder erheblich (d.h. das, was sie ihrer Meinung nach erreichen können). In den ersten Jahren fällt es den Kindern oft schwer, zwischen Wollen und Können zu unterscheiden und sie neigen dazu, ihre Kompetenzen zu überschätzen. Gegen Ende der mittleren Kindheit sind sie in der Lage, ihre Fähigkeiten realistischer einzuschätzen, da sie ein stärkeres Selbstbewusstsein entwickeln, besser in der Lage sind soziale Vergleiche anzustellen und die Kommentare anderer kritischer betrachten können.

Die Entwicklung des Kompetenzgefühls ist mit der Entwicklung von physischen, schulischen und Lebenskompetenzen verbunden. Wenn Kinder diese Fähigkeiten regelmässig aktivieren und Erfolgserlebnisse haben, können sie ihr Selbstvertrauen und ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit steigern. **Je mehr sie experimentieren und je erfolgreicher sie sind, desto mehr Lust haben sie, sich neuen Herausforderungen zu stellen.** Die Gefühle, die Kinder für sich selbst entwickeln, hängen zwar auch von ihren persönlichen Eigenschaften ab, **vor allem aber von den Rückmeldungen (Feedback) von Erwachsenen und Gleichaltrigen.** Die Art und Weise, wie sie diese Rückmeldungen wahrnehmen, spielt eine grosse Rolle bei der Entwicklung einer positiven oder negativen Wahrnehmung ihrer eigenen Fähigkeiten.

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Faktor für die psychische Gesundheit eines Kindes. Es ist das Herzstück des Selbstwertgefühls und hat auch einen grossen Einfluss auf die Motivation, insbesondere in der Schule. Daher ist es sehr wichtig, darauf zu achten, wie wir auf das Verhalten von Kindern reagieren, was wir wertschätzen oder negativ bewerten, wie wir ihre Fortschritte unterstützen und wie wir «Fehler machen» in den Lernprozess einschliessen.

Um ein Kompetenzgefühl und Selbstwirksamkeit zu entwickeln, braucht ein Kind die Möglichkeit, eine gewisse Autonomie auszuüben. Die Selbstständigkeit äussert sich in alltäglichen Handlungen (Wahl der Kleidung, der Freunde, der Freizeitaktivitäten, selbstständiges Anziehen, Zähneputzen, selbstständiger Schulweg usw.) und entwickelt sich mit zunehmendem Alter. Ob ein Kind seine Autonomie entwickeln kann, hängt stark davon ab, wie viel Experimentierraum ihm seine Eltern und umstehenden Erwachsenen lassen und wie viel Anerkennung er für seine verschiedenen Kompetenzen bekommt. Um ihnen bei der Entwicklung ihres Kompetenzgefühls zu helfen, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Kinder üben können bestimmte Aufgaben selbstständig zu erledigen, ohne nach den Ergebnissen beurteilt zu werden und dass sie in Entscheidungen, die sie betreffen, einbezogen werden.

⁹ Zhang Q, Goodman M, Adam M, Cornell T, Hashemi L, Kreukels B, Motmans J, Snyder R et Coleman E. Epidemiological considerations in transgender health: a systematic review with focus on higher quality data. *Int Jn Trans Health* 2020; 21(2):125-37

¹⁰ Puckett, J. A., Tornello, S., Mustanski, B., & Newcomb, M. E. (2022). Gender variations, generational effects, and mental health of transgender people in relation to timing and status of gender identity milestones. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 9(2), 165-178. <https://doi.org/10.1037/sgd0000391>

Lernen, Emotionen zu verstehen, auszudrücken und zu regulieren

Emotionen spielen im Leben von Kindern eine zentrale Rolle. Im Alter von 5 bis 11 Jahren ist die emotionale Entwicklung für ihr psychisches und soziales Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Ab dem Alter von 7 Jahren lernen sie allmählich, ihre eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu verstehen (ihre Gefühle genauer in Worte zu fassen und sie mitzuteilen) und Verbindungen zwischen ihren Gedanken, den Situationen, denen sie begegnen und ihren Gefühlen herzustellen. Im Laufe ihrer Entwicklung verbessern sie ihre Fähigkeit, Gesichtsausdrücke zu lesen und entwickeln ein Gespür für die Emotionen anderer. Sie werden zunehmend empathisch und beginnen zu verstehen, wie wichtig es ist, ihre Emotionen regulieren zu können, um positive Beziehungen zu ihren Mitmenschen aufzubauen. **Mit dem Einsetzen der Pubertät am Ende der mittleren Kindheit werden die Emotionen und Reaktionen**

verschärft. Es kann dann zu Stimmungsschwankungen und einer hohen Stressanfälligkeit kommen, was die Reaktionen der Kinder auf ihre Emotionen stark beeinflussen kann. In dieser Phase spielt die Unterstützung bei der Entwicklung der Fähigkeiten zur Selbstbeherrschung und Emotionsregulation eine besonders wichtige Rolle für die Zukunft des Kindes.

Das Erlernen emotionaler Kompetenzen ist keine Selbstverständlichkeit. Zu Beginn des mittleren Kindesalters sind sie noch begrenzt. Die Entwicklung dieser Kompetenz wird im Zusammenhang mit sozialen Erfahrungen und Interaktionen erlernt und ausgedrückt. Daher spricht man allgemein von sozial-emotionalen Kompetenzen. Ihre Entwicklung wird gefördert durch das Erlernen von emotionalem Vokabular, die Unterstützung beim Verständnis des Unterschieds zwischen dem Fühlen von Emotionen und dem Ausdrücken von Emotionen und durch die Hilfe bei der Entwicklung von Empathie und Strategien zur Emotionsregulation (insbesondere von Wut und Frustration).

Das Kind dabei zu unterstützen, Emotionen auszudrücken und zu regulieren ist eine wichtige Aufgabe, um das Wohlbefinden von Kindern zu fördern. Dieses Lernen ist unerlässlich, damit sie sich selbst besser kennenlernen und das Grübeln über bestimmte Missgeschicke oder Schwierigkeiten verringern können. Emotionale Kompetenzen unterstützen alle Lernprozesse des Kindes: Sie fördern die Kreativität, das moralische Denken, die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, das Selbstwertgefühl oder auch die Qualität der Beziehungen (Akzeptanz in einer Gruppe von Gleichaltrigen, Verringerung von Mobbing usw.)¹¹. Sie tragen also signifikant zur Stärkung des Kompetenzgefühls und des Selbstwertgefühls bei. Das Erlernen sozial-emotionaler Kompetenzen sollte in allen Lebensbereichen der Kinder (Familie, Schule, Freizeit usw.) gefördert werden und einen wichtigen Platz in den Bildungsprioritäten einnehmen. Sie sollte in der Schule in Form von strukturierten Programmen umgesetzt werden. (siehe das Kapitel über emotionale Erziehung in [Teil 3 auf S. 97](#)).

Weiterführende Informationen

CASEL: *Evidence-Based Social and Emotional Learning Programs: CASEL Criteria Updates and Rationale*. https://case.org/wp-content/uploads/2021/01/11_CASEL-Program-Criteria-Rationale.pdf.

Pro Juventute. <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/emotionsregulation>

Schweizerisches Zentrum für Affektive Wissenschaften (CISA) an der Universität Genf hat einen multidisziplinären Ansatz zur Erforschung von Emotionen entwickelt. Es verknüpft Beiträge aus den Neurowissenschaften, der Philosophie, der Psychologie, den Computerwissenschaften, der Wirtschaft, den Geisteswissenschaften und den Künsten, um Emotionen und ihre Rolle in der Kognition und im Verhalten zu verstehen. www.unige.ch/cisa.

Hascher T. Brandenberger C. 2018. *Emotionen und Lernen im Unterricht*. In *Bildung und Emotion* (pp.289-310).

Haag, P., Cognard, L. 2020. *Pour les émotions: Mieux les connaître pour mieux les prendre en compte dans l'école et dans la vie*.

Das Emotionen ABC der Kampagne "Wie geht's dir?". <https://www.wie-gehts-dir.ch/>

Konstruktive Beziehungen zu Gleichaltrigen und zum Umfeld entwickeln

In der frühen Kindheit entwickeln Kinder Bindungen und interagieren hauptsächlich mit Erwachsenen. Die Familie und die Eltern spielen zwar weiterhin eine wichtige Rolle für die emotionale Sicherheit des Kindes, doch mit dem Eintritt in die Schule gewinnen Gleichaltrige zunehmend an Einfluss und werden zu wichtigen Sozialisations- und Identifikationsfiguren.

Durch die sozialen Interaktionen mit Gleichaltrigen und neuen erwachsenen Bezugspersonen (Schule, Freizeit usw.) entwickeln und trainieren Kinder wichtige Lebenskompetenzen. Diese

werden die Schaffung von konstruktiven und sinnvollen Beziehungen unterstützen, befähigen sie, prosoziale Verhaltensweisen zu erlernen (Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft, Zuhören, Inklusion, Kooperation, Teilen, Achtung der Vielfalt usw.) und helfen ihnen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Gemeinschaft zu entwickeln. **Das Erlernen prosozialer Verhaltensweisen ist für Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren besonders wichtig. Sie sind unumgänglich, um den Grundstein für konstruktive Beziehungen und ein positives Zusammenleben weit über die Kindheit hinaus zu legen. Um sie zu unterstützen, muss man den Kindern die Möglichkeit geben, ihre Fähigkeiten zur Kommunikation, Empathie, Selbstdezentrierung, Achtung von Unterschieden und Konfliktlösung zu trainieren.**

¹¹ Blair, B. L., Perry, N. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Keane, S. P. et Shanahan, L. (2015). Identifying developmental cascades among differentiated dimensions of social competence and emotion regulation. *Developmental psychology*, 51(8), 1062

Freunde sind Gleichaltrige, denen das Kind einen besonderen Platz in seinem Leben einräumt. Im Alter von 5 bis 8 Jahren sind die Beziehungen zu Gleichaltrigen vorwiegend homophil und symmetrisch, d. h., sie finden hauptsächlich unter Gleichaltrigen desselben Geschlechts und im Rahmen von horizontalen Beziehungen statt, die auf einem gleichen Status basieren. Sie sind auch durch die Bedeutung **gemeinsamer Aktivitäten wie Spielen** geprägt. Gegen Ende der mittleren Kindheit wächst der Wunsch der Kinder nach Autonomie und Unabhängigkeit und gleichzeitig **ihr Bedürfnis nach Anerkennung in der Gruppe**, die vor allem aus ihnen ähnlichen Gleichaltrigen besteht (Alter, Geschlecht, schulische Leistungen, ethnische Herkunft, Einstellungen und Verhaltensweisen, Interessen, Aktivitäten, Werte oder Eigenschaften). In dieser Phase ist ihr Bedürfnis, in ihrem Umfeld (insbesondere in der Schule) und von Gleichaltrigen akzeptiert, respektiert und geschätzt zu werden, so gross, dass manche Kinder problematische Verhaltensweisen (z. B. Aggressivität) zeigen, um sich in Gruppen zu integrieren, die solche Verhaltensweisen wertschätzen. In dieser Phase verändert sich auch ihre Beziehung zu den Eltern. Sie brauchen mehr Freiheit, Verantwortung und Rechte. Sie beginnen, eigene Meinungen, Einstellungen und Überzeugungen zu äussern, die sich von denen der Eltern oder erwachsenen Bezugspersonen unterscheiden.

Das Thema Mobbing – Einschüchterung unter Gleichaltrigen

Beim Mobbing und Bullying unter Schülerinnen und Schülern spielen Merkmale eine Rolle, die mit dem Sozialisationsprozess zusammenhängen. Sie zeichnen sich durch folgende Merkmale aus: Wiederholung von Gewalt, Gruppenphänomen, das eine Asymmetrie ausübt und dazu führt, dass sich das betroffene Kind, nicht wehren kann. Konformitätsdruck und Angst sind der Zement, der die Gruppe zusammenhält, die keinen monolithischen Block bildet.

Caroline Dayer. 2020

Bei ihrem Beziehungslernen können Kinder als Täter, Opfer oder Zeugen in Situationen geraten, in denen sie gemobbt oder belästigt werden. Verschiedene Studien, die zwischen 2003 und 2017 zum Thema Regelverstösse und Mobbing unter Gleichaltrigen durchgeführt wurden, zeigen, dass 10 bis 20% der Schülerinnen und Schüler, d. h. zwei bis vier Schüler pro Klasse, von dieser Problematik betroffen sind. Diese Zahlen können je nach Land und Alter der Kinder variieren. Die neuesten Studien berichten von steigenden Zahlen. <https://www.vd.ch/formation/sante-a-lecole/pres-tations/harcelement-intimidation-et-violences-entre-eleves#c2074901>, wobei die Zahlen je nach Studie variieren.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Methode der geteilten Sorge (Shared Concern Method, SCM) ist ein Ansatz ohne Schuldzuweisungen, um das Risiko von Stigmatisierung und Vergeltungsmassnahmen zu minimieren. Sie ermöglicht es, den Gruppeneffekt durch kurze Einzelgespräche mit den anderen Schülerinnen und Schülern zu durchbrechen und dafür zu sorgen, dass die Leidenssituation für das Opfer endet, das parallel ebenfalls betreut wird. Im Juni 2020 wurde eine Evaluation bei den SCM-Teams der obligatorischen Schule in der Westschweiz durchgeführt: 88% der mit SCM betreuten Mobbing- und Einschüchterungssituationen unter Schülerinnen und Schülern haben sich verbessert und 98% der SCM-Teams sind der Meinung, dass die Methode der geteilten Sorge einen Mehrwert für die Schule darstellt.

<https://www.plaforme-mpp.ch>.

Schoolmatters: Mobbing, Einschüchterung und Gewalt zwischen Schülern <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schoolmatters/buecher/ein-beitrag-zur-entwicklung-der-schule-mit-psychischer-gesundheit/o8-mobbing-nicht-in-unserer-schule/einleitung/>.

Enable Me. Mobbing: Ursachen, Folgen und Prävention <https://www.enableme.ch/de/themen/mobbing-ursachen-folgen-und-praevention-10309>

Was ist Mobbing? – einfach erklärt. Kindervideos SRF Kids: https://www.youtube.com/watch?v=yLB2J_oeyUQ

Moralentwicklung und Gerechtigkeitssinn

In der mittleren Kindheit entwickeln die Kinder sowohl das moralische Denken als auch ihr moralisches Bewusstsein.

Moralentwicklung ist die Fähigkeit oder Neigung, in Situationen, in denen es Konflikte zwischen Werten, Normen, Gesetzen oder Regeln, Bedürfnissen oder Wünschen geben kann, zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen. **Moralbewusstsein** steht für die Fähigkeit, die Ansichten anderer zu berücksichtigen, bevor man handelt. Im mittleren Kindealter unterstützt die Entwicklung des moralischen Denkens allmählich die Entwicklung des moralischen Bewusstseins, das es dem Kind ermöglicht, die Folgen seiner Handlungen für andere abzuschätzen und zu verstehen, welche Verhaltensweisen akzeptabel sind und welche nicht.

Die Entwicklung des Denkvermögens und des moralischen Bewusstseins unterstützt die Fähigkeit der Kinder erheblich, positive Beziehungen aufzubauen und trägt dazu bei, den Grundstein für prosoziales Verhalten zu legen. Sie ermöglicht es ihnen, Werte wie Fairness, Toleranz, Verständnis und Respekt zunehmend zu berücksichtigen, bevor sie sich für ein Verhalten entscheiden. Das Kind entwickelt sein moralisches Bewusstsein nach und nach durch seine Beziehungserfahrungen, durch die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu berücksichtigen und vor allem durch die Reaktion der Erwachsenen auf seine Gesten und Handlungen. Dank des Moralbewusstseins lernt das Kind, sich selbst zu kontrollieren und sich der Verantwortung für seine Handlungen bewusst zu werden. Es ist daher von entscheidender Bedeutung für ein gutes Zusammenleben mit anderen. Um sein moralisches Bewusstsein zu entwickeln, muss sich das Kind auf seine Fähigkeiten zum moralischen Denken und auf zahlreiche Lebenskompetenzen stützen (Rücksichtnahme auf andere, Einfühlungsvermögen, Kenntnis der eigenen Emotionen, positive Kommunikation, kritisches Denken usw.), deren Erlernen nicht selbstverständlich ist. Daher ist es wichtig, dass Erwachsene diesen Kompetenzen Bedeutung beimessen und in ihren Erziehungs- und Betreuungskonzepten einen Schwerpunkt darauf legen.

Gut zu wissen

In der Nachfolge von Piaget hat sich Lawrence Kohlberg mit der moralischen Entwicklung des Menschen befasst. Seiner Meinung nach durchläuft die moralische Entwicklung auf individueller Ebene verschiedene Stadien. Zu Beginn der mittleren Kindheit wählt das Kind hauptsächlich Verhaltensweisen, die auf persönlichen Interessen und der Angst vor den Folgen von Regelverstößen beruhen. Im Alter von 8-9 Jahren wird das Streben nach Belohnung zu einer wichtigen Motivation, und am Ende der mittleren Kindheit ist das Kind in der Lage, ein Verhalten durch ein Verständnis von Gerechtigkeit oder «Pflicht» oder durch soziale Anerkennung zu motivieren. In diesem Alter wird es auch beginnen, Regeln verstehen zu wollen und Regeln, die es nicht versteht, in Frage zu stellen. Einige Ansätze, insbesondere die Theorie der sozialen Domänen von Turiel und Nucci, weisen darauf hin, dass **der Aufbau des moralischen Bewusstseins zwar von persönlichen Faktoren beeinflusst wird, aber auch stark von relationalen und kulturellen Faktoren** www.socialdomaintheory.com. Die jüngsten Beiträge der positiven Psychologie und der Neurowissenschaften heben ebenfalls die Bedeutung der Emotionen in diesem Prozess hervor.

Weiterführende Informationen

Die Phasen von Kohlbergs moralischer Entwicklung: https://studyflix.de/paedagogik-psychologie/stufenmodell-nach-kohlberg-4544?utm_source=chatgpt.com
https://www.jugendarbeit.ch/download/ewk_kohlbergstufen.pdf
<https://www.socialnet.de/Lexikon/Moralische-Erziehung>

Psychosexuelle Entwicklung

Die psychosexuelle Entwicklung des Kindes steht im Mittelpunkt aller Entwicklungsdimensionen. Sie ist eng mit der Gesamtentwicklung des Kindes und der Entwicklung seines Selbstbewusstseins und seiner Identität verknüpft. **Im Alter von 5 bis 11 Jahren betrifft die psychosexuelle Entwicklung sowohl die Erforschung des Körpers, das emotionale Empfinden,**

das Erlernen von Vielfalt, das Verständnis sozialer Normen (z. B. den Unterschied zwischen privat und öffentlich) als auch das Bewusstsein der Geschlechtsidentität. Die Sexualität des Kindes hat nichts mit der Sexualität der Erwachsenen zu tun. Sie wird durch Sinnes-, Beziehungs- und emotionale Erfahrungen geformt und ist nicht auf bestimmte sexuelle Verhaltensweisen beschränkt.

Im Alter von 7 bis 11 Jahren besteht die Erforschung der psychosexuellen Dimension vor allem aus:

- das Entdecken und Experimentieren mit dem Körper, z. B. durch Entdeckungsspiele, die auch die Geschlechterrollen erforschen (z. B. Mama und Papa spielen).
- der Wunsch, mehr über Sexualität zu erfahren, z. B. Fragen nach der Herkunft von Babys, das Entwickeln von Szenarien über Empfängnis und Geburt usw.
- erste vorsichtige Berührungen (Küsse) und erste Fragen darüber, „wie es sich anfühlt, verliebt zu sein“.
- der Reiz, Verbotenes zu betrachten (Schlüsselloch, Umkleidekabine des anderen Geschlechts usw.).
- Witze, Zeichnungen oder Geräusche, die mit Sexualität zu tun haben oder den Geschlechtsverkehr thematisieren.
- die Stärkung des Schamgefühls und der Beginn von Grenzen setzen (Schliessen der Toilettentür usw.).
- das Auftreten von unangenehmen Gefühlen im Zusammenhang mit dem Körper und der Sexualität.
- die ersten pubertären Veränderungen und das allmähliche Erwachen des Interesses an der Sexualität.

Die Begleitung der psychosexuellen Entwicklung ist für die psychische Gesundheit von Kindern im mittleren Alter wichtig. Eine ganzheitliche¹², auf Rechten basierende Sexualerziehung ist sowohl in der Familie (informell) als auch in der Schule (formell) absolut notwendig. Eine solche Erziehung informiert positiv und in einer der Entwicklung der Kinder angepassten Sprache sowohl über die Körperentwicklung als auch über

Emotionen, Beziehungen und soziale Regeln (was erlaubt ist und was nicht, der Unterschied zwischen öffentlich und privat, die Rechte des Kindes). Sie gibt den Kindern Raum für Fragen, geht auf bestimmte Risiken (Missbrauch) ein und vermittelt bei Bedarf Ressourcen (siehe Teil 3, S.105).

WEITERE INFORMATIONEN

<https://www.kinderschutz.ch/> Unterstützt Eltern bei der Begleitung der sexuellen Entwicklung ihrer Kinder.

<https://shop.bioeg.de/ueber-sexualitaet-reden-zwischen-einschulung-und-pubertaet-13660300/>



¹² WHO und BZgA: Standards für die Sexualerziehung in Europa. Köln 2010. Deutsche Version 2013. <https://www.sexuelle-gesundheit.ch/assets/docs/Standards-Sexualaufklaerung-OMS.pdf>.

Die Pubertät: ein wichtiger Übergang

Das Einsetzen der Pubertät ist ein bedeutender und wichtiger Übergang in der Entwicklung des Kindes, insbesondere bei der Identitätssuche. Die Pubertät tritt bei Mädchen durchschnittlich im Alter von 10 bis 12 Jahren und bei Jungen im Alter von 12 bis 14 Jahren ein, wobei es grosse individuelle Unterschiede gibt. Die körperlichen Vorzeichen der Pubertät können sich jedoch schon viel früher, nämlich im Alter von 7 Jahren, bemerkbar machen. Während dieser Zeit werden bestimmte Gene aktiviert, die insbesondere mit der Geschlechtsdifferenzierung in Verbindung stehen und die ersten Veränderungen der Haut, der Behaarung und der Schweißdrüsen auslösen.¹³ Neben den körperlichen Veränderungen bringt die Pubertät auch kognitive, emotionale und soziale Veränderungen mit sich. In dieser Zeit erwerben die Kinder Geschlechtsmerkmale, werden fruchtbar, interessieren sich zunehmend für die menschliche Entwicklung, zeigen exploratives Verhalten und festigen ihre Geschlechtsidentität.

Die Zeit vor der Pubertät und der Eintritt in die Pubertät sind eine sensible Zeit für das psychische Wohlbefinden, denn sie eröffnen zahlreiche Fragen im Zusammenhang mit den Veränderungen des Körpers, dem Körperbild, den Liebesbeziehungen und der Sexualität. Auch hormonelle Veränderungen können einen erheblichen Einfluss auf die Stimmung haben. Manche Kinder finden sich in einem sich veränderten Körper wieder; ihre kognitive und sozial-emotionale Entwicklung erlaubt es ihnen jedoch noch nicht zu verstehen, was vor sich geht und diese Veränderungen zu integrieren. Sie können Situationen erleben, in denen sie verspottet oder belästigt werden, oder sie sind mit Anforderungen von Erwachsenen konfrontiert, die nicht ihren tatsächlichen Fähigkeiten entsprechen. Diese Fragen sind besonders heikel für Kinder, die eine frühe oder verzögerte Pubertät erleben (man spricht von einer vorzeitigen Pubertät vor dem 8. Lebensjahr und einer verzögerten Pubertät nach dem 14. Lebensjahr), und für Kinder mit Geschlechtsvariationen, die eine starke Spannung zwischen ihren starken Gefühlen und der Entwicklung ihres Körpers erleben können.

Die Pubertät vorzubereiten und zu begleiten ist daher unerlässlich, um die psychische Gesundheit der Kinder am Ende der mittleren Kindheit zu unterstützen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-koerper-psyche.cfm

<https://sobinich.org/>

Was passiert in der Pubertät? Fritz+Fränzi. N°8 Oktober. https://www.pezz.ch/fileadmin/user_upload/Redaktion/PDFs/Fritz_Fraenzi_Pubertaet.pdf

<https://kaleiomag.ch/wissen/>

Die Entwicklung der Kommunikation

Die Gesamtheit aller Dimensionen der kindlichen Entwicklung wird stark durch die Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten unterstützt, die sich in der mittleren Kindheit stark entwickeln. Das Erlernen und Verbessern von Sprache, Lesen und Schreiben ermöglicht die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten, die das Kind in seiner Selbstentwicklung und seiner psychosozialen Entwicklung unterstützen. Es kann seine Gefühle in Worte fassen, sich mit anderen austauschen und über die Welt nachdenken. In dieser Lebensphase ist das Erlernen eines Vokabulars, mit dem man über Empfindungen, Emotionen und den Körper sprechen kann, sehr wichtig. Dies ist der erste Schritt, um Gefühle auszudrücken, über sich selbst zu sprechen, aber auch Situationen zu beschreiben, die schwierig oder problematisch sein könnten.

¹³ Scott, S.; Hovey, A.; Fleischer, L. et Walsh, A.M. 2016. Sexual development pathways for children and youth ages 6 to 25 years: Pathways for heterosexual and LGBT children and youth: A research synthesis.

Wechselseitige Dimension

Alle Dimensionen der kindlichen Entwicklung sind voneinander abhängig und werden stark von der Qualität der Lebens- und Sozialisationsumgebungen der Kinder beeinflusst. Während des gesamten Prozesses spielt die Qualität des Umfelds und der Beziehungen eine herausragende Rolle für das Gefühl der Sicherheit, das das Kind braucht, um sich zu trauen, seine Erfahrungen zu machen, zu lernen und angepasste Verhaltensweisen zu entwickeln. Auf der kör-

perlichen Ebene sind eine abwechslungsreiche Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und ausreichender Schlaf wichtig, um die nötige Energie zu liefern und das gesamte Lernen zu unterstützen.

Die folgende Tabelle aus dem INSPQ-Dokument «Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire» fasst die verschiedenen Dimensionen der Kindesentwicklung zusammen.

Abbildung 1. Die Bereiche der Entwicklung. Wichtigste Dimensionen

KOGNITIVER BEREICH	SOZIAL-EMOTIONALER BEREICH	KÖRPERLICHER BEREICH
Entwicklung des Gehirns	Selbstkonzept - Selbsterkenntnis (Entwicklung der persönlichen, sexuellen, sozialen Identität) - Selbstwertgefühl (Wertgefühl, Kompetenzgefühl)	Wachstum Sexuelle Entwicklung (anatomische und physiologische Aspekte)
Verarbeitung von Informationen (Abstraktionsvermögen) - Logisches Denken - Fähigkeit vielfältige und dezentrierte Perspektiven einzunehmen - Moralisches Bewusstsein	Soziale Beziehungen - Familiäre Beziehungen - Freundschaftliche Beziehungen - Liebesbeziehungen	Fein- und Grobmotorik
Sprache	Emotionsregulation (Erkennen und Ausdrücken)	

Quelle: Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire. www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf

1d. Psychosoziale Herausforderungen im Zusammenhang mit den Entwicklungsaufgaben

In den mittleren Kindesjahren setzt die Entwicklung des Gehirns in Verbindung mit neuen Sozialisations- und Lernumgebungen ausserhalb der Familie (Schule, ausserschulische Betreuung, Freizeit usw.) einen Prozess in Gang, welche die kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen des Kindes zunehmend mobilisieren. Neue soziale Situationen werden erprobt, die das Kind vor bestimmte psychosoziale Herausforderungen stellen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Kind zwischen 5 und 11 Jahren seine

Fähigkeiten und Kompetenzen artikulieren muss, um die drei wichtigsten Entwicklungsaufgaben zu meistern: Sein Selbst aufbauen und schrittweise eine persönliche Identität entwickeln; Lernen, Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen in seinem Umfeld zu entwickeln, in verschiedenen Lebensumgebungen zu sozialisieren.

Die folgende Abbildung zeigt zusammenfassend die wichtigsten Herausforderungen, denen ein Kind bei der Lösung dieser Entwicklungsaufgaben begegnet (die in der Beschreibung der Dimensionen der kindlichen Entwicklung verstreut angesprochen werden):

Abbildung 2. Psychosoziale Herausforderungen von 5- bis 11-Jährigen

AUFBAU DES SELBST UND SCHRITTWEISE EINE PERSÖNLICHE IDENTITÄT ENTWICKELN:	POSITIVE BEZIEHUNGEN ZU GLEICHALTIGEN UND DEN ERWACHSENEN UM SICH HERUM AUFBAUEN:	SICH IN VERSCHIEDENEN UMGEBUNGEN ZURECHTFINDEN:
• erkunden, wer man ist und wer man werden will • ein positives Selbstbild, ein Gefühl der Kompetenz und Selbstachtung entwickeln • Sich selbst, seine Gefühle und Impulse kontrollieren lernen • ethisches und kritisches Denken und seine Einstellung gegenüber der Welt, in der man lebt, entwickeln • grundlegende und allgemeine Gewohnheiten, insbesondere im Hinblick auf gesundheitsbewusstes Verhalten, aufbauen • mit der Vorpubertät und ersten körperlichen Veränderungen umgehen und seine Geschlechtsidentität festigen.	• Kommunikationsfähigkeiten durch das Erlernen des Lesens und Schreibens und die Perfektionierung der Sprache verbessern • mit Gleichaltrigen und anderen Erwachsenen konstruktiv in Beziehung treten • Freundschaften schliessen und sich einer Gruppe zugehörig fühlen • die Realität des anderen wahrnehmen und Empathie entwickeln • mögliche Konflikte zwischen Gleichaltrigen lösen • erste Erfahrungen mit Liebesfreundschaften machen.	• die Funktionsweise der Welt verstehen • sich an die Anforderungen und Normen der Schule anpassen und den «Beruf des Schülers» erlernen • Anpassungsstrategien für neue Situationen entwickeln, insbesondere bezüglich den verschiedenen horizontalen (Übergänge zwischen verschiedenen Lebensbereichen wie Schule, ausserschulische Betreuungseinrichtungen, Freizeitumgebungen, digitales Umfeld usw.) und vertikalen Übergängen (Schuleintritt, Wechsel der Schulstufe, Übergang von der Primarstufe in die Sekundarstufe usw.) • die ersten Schritte in Richtung Selbstständigkeit und Unabhängigkeit erproben, indem sie eine kritische Haltung gegenüber den Werten und Vorstellungen ihrer Familie entwickeln und sich nach und nach von ihren Eltern distanzieren • mit Geschlechterrollen umgehen.

Zwei wichtige Übergänge

Die neuen Situationen, in denen sich Kinder wiederfinden, um die verschiedenen Lernprozesse zu durchlaufen, die zur Lösung dieser psychosozialen Herausforderungen notwendig sind, können erheblichen emotionalen Stress auslösen. Während Kinder im Alltag zahlreiche horizontale Übergänge (verschiedene Übergänge zwischen Lebensumfeldern) erleben, begegnen sie auf ihrem Weg der sozialen Entwicklung auch zwei grossen Übergängen, die für ihre psychische Gesundheit besonders sensibel sind: **dem Schuleintritt im Alter von etwa fünf Jahren und dem Übergang in die Sekundarstufe I am Ende der mittleren Kindheit. Diese beiden schulischen Veränderungen finden in Lebensphasen statt, die für die Entwicklung der Kinder anspruchsvoll sind: der Verlust der Milchzähne bei den Kleinsten und der Beginn der Pubertät bei den Grösseren.** Die Trennung mit den Eltern (bei den Kleinsten), die hohen Anforderungen, sich an das neue schulische Umfeld anzupassen und die Herausforderung, neue Freunde zu finden, sind Veränderungen welche das Wohlbefinden der Kinder erheblich beeinträchtigen.

Diese Übergangszeiten sind sensibel für die psychische Gesundheit. Die Erwachsenen, die die Kinder betreuen, müssen ihnen ihre ganze Aufmerksamkeit widmen. Sie erfordern eine angemessene Vorbereitung und Begleitung, damit das Kind das Bekannte betrauern und den Schritt ins Unbekannte wagen kann, indem es sowohl sich selbst als auch der neuen Umgebung vertraut.

Gut zu wissen

Im Alter von 5 bis 7 Jahren durchlaufen Kinder eine wichtige Krise, die «6-Jahres-Krise», die auch als «Wackelzahnpubertät» bezeichnet wird. In dieser Zeit fallen die Milchzähne der Kinder aus und die ersten bleibenden Backenzähne wachsen. Beides kann Schmerzen und Unsicherheit auslösen. Im Gegensatz zu der richtigen Pubertät hat die Wackelzahnpubertät jedoch nichts mit Hormonen zu tun. In der 6-Jahres-Phase entwickeln sich die Kinder trotzdem sehr schnell. In ihrem Kopf geht viel vor. Emotional sind sie mit dem Tempo der Entwicklung oftmals überfordert. Sie können ihre Emotionen noch nicht gut regulieren und reagieren plötzlich wieder sehr sensibel und empfindlich auf ihr Umfeld. Kleinigkeiten werfen sie aus dem Konzept, können Angst, Trauer oder Wut auslösen.

Weiterführende Informationen

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/wackelzahnpubertaet>

1e. Psychosoziale Entwicklung und Herausforderungen in einem sich verändernden gesellschaftlichen Kontext

Der zunehmende Individualismus hat zu einer elterlichen Leistungskultur beigetragen, in der hohe gesellschaftliche Erwartungen und Erfolgsdruck allgegenwärtig sind. Dieser Druck führt zu einem hohen Mass an Ängsten bei den Eltern, die oft durch finanzielle und erzieherische Herausforderungen noch verstärkt werden.
<https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>

Diese Elemente der Entwicklung sind untrennbar mit dem allgemeinen sozialen Kontext und der gesellschaftlichen Entwicklung verbunden, in denen die Kinder leben. Kinder wachsen heute in einer Vielfalt von Familienformen und dynamischen Kontexten auf, die sich schnell verändern. Die Technologie nimmt einen wichtigen Platz in ihrem Leben ein und bringt viele neue Möglichkeiten, aber auch neue Herausforderungen mit sich. Das allgemeine gesellschaftliche Klima kann Angst und Umgebungsstress erzeugen und für manche Familien zu schwierigen Lebenssituationen führen. Da das Kind von den Erwachsenen abhängig ist, kann es die Folgen von Stress oder Situationen der Erwachsenen im Umfeld spüren und erleben.

Im Alter von 5 bis 11 Jahren beginnen Kinder zwar, eine gewisse Autonomie von der Familie zu entwickeln, doch sie brauchen weiterhin starke Unterstützung. Die Qualität des Wohlergehens von Kindern ist eng mit dem Wohlergehen der Erwachsenen in ihrem Umfeld verknüpft. Die Qualität der Antworten, die Familien und Erziehungspersonen auf soziale, wirtschaftliche und erzieherische Herausforderungen geben können, spielt daher eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit von Kindern. Viele Erwachsene stehen heute jedoch selbst vor zahlreichen Herausforderungen im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Entwicklungen. Diese können ihre eigene psychische Gesundheit beeinflussen und auch ihre Fähigkeit, ein für die psychische Gesundheit von Kindern förderliches Lebensumfeld zu gewährleisten.

Zu den Herausforderungen, denen Erwachsene und Familien heute aufgrund der Veränderungen in der heutigen Gesellschaft gegenüberstehen, gehören:

- **unterschiedliche soziale und wirtschaftliche Situationen**, mit einer steigenden Anzahl von Familien, die Herausforderungen im Zusammenhang mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Sorgen im Zusammenhang mit der Prekarisierung erleben.

Immer mehr Familien in der Schweiz sind von Armut betroffen. Zwischen 17 und 20% der Kinder leben in Armut und mehr als eines von zehn Kindern ist von dauerhafter Armut betroffen. Dies hat potenziell erhebliche Auswirkungen sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit der Kinder (Ernährung, Zugang zu medizinischer Versorgung, Freizeitaktivitäten, schulische Versorgung, ein warmes Zuhause usw.) und kann sie in ihren Möglichkeiten, ihre Rechte wahrzunehmen, beeinträchtigen. Die psychische Gesundheit von Kindern ist eng mit den Lebensbedingungen der Familien verknüpft. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, strukturelle Massnahmen und eine solide Familienpolitik zu entwickeln, um einen angemessenen Lebensstandard und Unterstützungsleistungen für Familien zu gewährleisten, damit sie Empfehlungen zum Wohlergehen der Kinder nachgehen können, die sie sich anders möglicherweise nicht leisten können.

Wie leben Familien in der Schweiz von heute?
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.17004156.html>

Bundesamt für Statistik (admin.ch)

<https://www.unicef.ch/de/aktuell/medienmitteilungen/2023-12-06/Wohlstandsland-Schweiz-Steigende-Kinderarmut>

- **ein immer stärker individualisiertes mikrosoziales System** (Familie, Einzelperson usw.) **und ein immer stärkeres Wirtschaftssystem**, das Stress, Druck und manchmal auch Schwierigkeiten beim Abschalten verursacht, um den Kindern eine qualitativ hochwertige Präsenz zu bieten.

Das Stressniveau am Arbeitsplatz wird regelmässig von "Gesundheitsförderung Schweiz" mithilfe des Job Stress Index bewertet. Die Ergebnisse 2022 verdeutlichen, dass fast 30% der Erwerbstätigen ein kritisches Stressniveau erleben. Personen, die mehr Belastungen als Ressourcen haben, ohne langfristige Regenerationsphasen, fühlen sich schliesslich emotional erschöpft. Dies ist häufig der Fall bei Eltern. Im Jahr 2022 überschreitet der Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft fühlen, zum ersten Mal seit 2014 die 30%-Marke.

- Gesundheitsförderung Schweiz. 2021. Unterstützung der psychischen Gesundheit von werdenden Eltern.

- **die vielfältigen elterlichen Pflichten** (Sorge um die Gesundheit, die Entwicklung, das Lernen, die sozialen Beziehungen und die Erziehung des Kindes). Sie gehen häufig mit einem hohen Mass an innerem (elterlicher Perfektionismus) oder äusserem Druck (durch vermittelte Botschaften von Medien oder Fachleuten), mit Schwierigkeiten bei der Familienorganisation und mit mangelnder sozialer Unterstützung einher. Die Allgegenwart einer hypervernetzten Technologie eröffnet auch neue Erziehungsaufgaben, die die Entwicklung zahlreicher Kompetenzen erfordern, um die Nutzung digitaler Medien zu begleiten. Die vom Image geprägte Gesellschaft stellt neue erzieherische Herausforderungen, welche sich schon sehr früh auf die Identitätsentwicklung und das Selbstbild der Kinder auswirken können. All dies kann dazu führen, dass sich manche Eltern in einem Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen fühlen, was zu einem Burnout führen kann.

Gemäss einer internationalen Studie, die 2018-2019 in 40 Ländern auf der ganzen Welt durchgeführt wurde, gehört die Schweiz zu den Top 10 der Länder, die am stärksten von elterlichem Burnout betroffen sind (international Consortium). In der Schweiz erwähnt Profamilia Suisse, dass im Jahr 2020 5% der Schweizer Eltern von elterlichem Burnout betroffen waren. Burnout ist weltweit weit verbreitet, jedoch stärker in den westlichen Ländern ausgeprägt, da die Eltern alleinig die Hauptlast der Kindererziehung tragen.

- https://www.profamilia.ch/images/Downloads/Factsheets/Elterliches_Burnout_d_2022-V2.pdf
- <https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/burnout-bei-eltern>
- <https://en.burnoutparental.com/>
- https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheits/tipps-gegen-burnout-bei-eltern/?utm_source=chatgpt.com
- <https://www.kinderseele.ch/>
- https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/10_Schritte_fuer_deine_psy-chische_Gesundheit.pdf
- <https://stand-by-you.ch/>

- **ein eher angstbesetztes allgemeines Klima**, das stark von den Medien verbreitet wird und bei Kindern durch «Kapillarisation» der Angst der Erwachsenen dieses Gefühl auch auslösen kann.

Ein Elternteil, der unter Stress leidet, hat ein höheres Risiko, sich von seinem Kind abzuwenden. Unter chronischem Stress kann ein Elternteil eine negative Wahrnehmung der Beziehung zu seinem Kind entwickeln und Schwierigkeiten haben, mit seinen eigenen Emotionen umzugehen. Es kann schwieriger sein die Notsignale seines Kindes wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren, und als Konsequenz haben, mangelndes Vertrauen in seine elterlichen Fähigkeiten zu haben. Dieses mangelnde Vertrauen kann zu Zwangs- oder Strafverhalten führen, das die Anpassungsprobleme des Kindes verschärft und damit den Stresspegel des Elternteils erhöht. Elterlicher Stress kann Teil einer Rückkopplungsschleife sein: Abnahme des optimalen elterlichen Verhaltens, Auftreten von Anpassungs- und Verhaltensschwierigkeiten beim Kind, Verstärkung des vom Elternteil empfundenen Stressniveaus.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1304> und Psychische Gesundheit junger Frauen. Informationsblatt 102. <https://gesundheitsfoerderung.ch/news/gesundheitsfoerderung-und-praevention-allgemein/psychische-gesundheit-von-jungen-frauen>

- <https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/gelassenheit-im-familienalltag/umgang-mit-stress>

- **die Migrationsrealität vieler Familien in der Schweiz.** In der Schweiz macht die ständige Wohnbevölkerung über 15 Jahre mit Migrationshintergrund 39.9% der Bevölkerung aus. Darunter sind viele Familien. Sie stehen vor zusätzlichen psychosozialen Herausforderungen, die das Wohlbefinden der Kinder und aller Familienmitglieder beeinflussen (Integrationsschwierigkeiten, mangelndes Verständnis der Sprache und der Funktionsweise der Aufnahmegesellschaft, prekäre Lebensumstände, Schwierigkeiten, auf Bildungs- oder Präventionsempfehlungen zu reagieren usw.).

Die für dieses Heft durchgeführten Fokusgruppen mit Migrantengemeinschaften in Freiburg, im Wallis und im Kanton Waadt haben einige Sorgen dieser Familien im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit ihrer Kinder aufgezeigt:

- Die Angst, nicht zu wissen, wie sie eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern aufrechterhalten können, weil die Lebensweise, die Werte und die Erziehung zwischen der Aufnahmegesellschaft, in der ihre Kinder aufwachsen und ihrer Herkunftskultur auseinanderklaffen; die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, nicht zu verstehen, was sie draussen erleben (Diskrepanz zwischen Zuhause und draussen), nicht zu wissen, wie sie die richtige Mischung aus Grenzen und Freiheit finden können (Angst, als «alt» zu gelten)
- Gewaltsituationen in der Familie, die oft mit einer «patriarchalischen» Haltung mancher Männer und ihren Schwierigkeiten, bestimmte Werte der Aufnahmegesellschaft zu verstehen und zu integrieren, zusammenhängen
- Vorhandensein von Traumata, die mit Kriegen, Migrationshintergründen und Kulturschocks bei Kindern und Eltern zusammenhängen; diese Problematik wird oft durch die Schwierigkeit, einen Psychologen oder Psychiater aufzusuchen, noch verstärkt (Scham, das ist etwas für «Verrückte» usw.)
- die schwierige Integration ihrer Kinder in die Schule, insbesondere die Urteile, die Schweizer Kinder über ihre Kinder fällen (Schulleistung, Integration, Anerkennung usw.) und das mangelnde Wohlwollen der Lehrerinnen und Lehrer, die dazu neigen, die Probleme ihrer Kinder nur unter dem Blickwinkel der Migration zu betrachten (eindeutige Erklärung für Schwierigkeiten, Verallgemeinerung usw.)
- das Fehlen der Grossfamilie als Unterstützung
- eine Aufnahmegesellschaft, die die Kinder zwingt, zu schnell erwachsen zu werden und eine mangelnde Berücksichtigung der Rolle der Eltern durch die Schule, die dazu führt, dass sie sich nutzlos fühlen oder sogar das Gefühl haben, nicht zu existieren.

ELTERNSTIMMEN VON MIGRANTINNEN

Als Mutter existiert man ab der Sekundarstufe nicht mehr.

Die Lehrerinnen und Lehrer sprechen bei den Treffen nicht mit mir. Sie sprechen nur mit meinem Kind oder dem Vater.

Die psychische Gesundheit der 5- bis 11-Jährigen ist eng mit der Qualität ihrer Gesamtentwicklung verknüpft. Diese hängt stark von der Qualität des Umfelds und der Fähigkeit der sie umgebenden Erwachsenen ab, die Kompetenzen zu unterstützen, die sie benötigen, um zu wachsen, zu lernen, ihre Umwelt zu verstehen, sich zu sozialisieren und die psychosozialen Herausforderungen, denen sie begegnen, zu bewältigen. Um das Wohlbefinden von Kindern zu fördern, sind die sozial-emotionale Erziehung und die Unterstützung bei der Entwicklung ihrer Lebenskompetenzen unumgänglich. Ein weiterer Schwerpunkt muss auf die Stärkung der Kompetenzen der Erwachsenen gelegt werden, die sie begleiten: Eltern, Grosseltern, Schul- und Betreuungspersonal sowie Freizeitbetreuerinnen und -betreuer. Da Kinder stark von den Umgebungen abhängen, in denen sie aufwachsen, muss auch individuellen und strukturellen Massnahmen - die das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Erwachsenen sowie die Qualität ihrer Lebensbedingungen unterstützen - besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.



TEIL 2

Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren

2a. Was ist psychische Gesundheit?

Die Gesundheit von Kindern ist das Ausmass, in dem einzelne Kinder oder Gruppen von Kindern in der Lage sind oder befähigt werden, ihr Potenzial zu entwickeln und auszus schöpfen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen und die Fähigkeiten zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, erfolgreich mit ihrer biologischen, physischen und sozialen Umwelt zu interagieren.

National Research Council, Institute of Medicine (Vereinigte Staaten)

Das Konzept der psychischen Gesundheit steht in Zusammenhang mit den Denksystemen und der gesellschaftlichen Entwicklung. Es gibt daher keine einheitliche Definition der psychischen Gesundheit und schon gar nicht der psychischen Gesundheit von Kindern. In diesem Teil versuchen wir, Elemente aufzuzeigen, die ein besseres Verständnis ermöglichen, wobei wir uns auf die Definition der psychischen Gesundheit der WHO und dem Zwei-Kontinuum-Modell von Keyes (2005) stützen. Sie gelten in der Schweiz als Basisreferenzen für die Förderung der psychischen Gesundheit. Ergänzt werden diese Elemente durch Daten aus aktuellen Studien zur psychischen Gesundheit von Kindern sowie durch die Beiträge der Expertinnen und Experten und der Kinder, die zu diesem Heft beigetragen haben.

KINDERSTIMMEN

Wenn es mir gut geht...
sage ich es, rede ich darüber
und zeige es,
teile ich meine gute Laune,
lache ich,
mache ich Blödsinn,
bin ich eine Labertante,
rede ich viel, singe ich die
ganze Zeit,
tanze ich,
mache ich Raketen mit
meinem Papa

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit

Die WHO definiert Gesundheit als «(...) einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Sie besteht nicht nur aus dem Fehlen von Krankheit oder Gebrechen». Diese Definition enthält den wichtigen Aspekt, dass psychische Gesundheit mehr ist als das Fehlen von psychischen Störungen oder Behinderungen. Sie ist «ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person sich selbst verwirklichen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktive Arbeit leisten und zum Leben ihrer Gemeinschaft beitragen kann».

Psychische Gesundheit ist eine Voraussetzung dafür, dass der Mensch auf individueller und kollektiver Ebene denken, fühlen, sich mit anderen austauschen, seinen Lebensunterhalt verdienen und das Leben geniessen kann. Sie hängt von persönlichen Faktoren (biologischen und psychologischen) und auch von strukturellen und sozialen Faktoren (Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen, Beziehungen zur Umwelt usw.) ab. Sie wird von den vorherrschenden kollektiven Werten und den individuellen Werten der einzelnen Personen beeinflusst. Psychische Gesundheit ist daher sowohl ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit als auch die Grundlage für individuelles Wohlbefinden und eine Basis für das Funktionieren einer Gemeinschaft.

WHO. 2022. Mental health. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

Die Expertinnen und Experten, die zu diesem Heft beigetragen haben, heben hervor, dass eine gute psychische Gesundheit für ein Kind im mittleren Kindesalter bedeutet, dass es in der Lage ist:

- sich in seinen Lebensumgebungen sicher und selbstbewusst zu fühlen
- klare Orientierungspunkte in seiner Umgebung und verschiedene Vorbilder zu haben
- zu spielen, zu entdecken, seine Neugierde zu befriedigen, indem es aktiv ist
- mit seiner unmittelbaren Umgebung zu interagieren und Freundschaften ausserhalb der Familie zu schliessen
- Selbsterkenntnis und Lebenskompetenzen zu entwickeln
- seine Fähigkeit zur Empathie zu entwickeln.

Für Kinder im mittleren Kindesalter in unserer heutigen Gesellschaft drückt sich dies in fünf Hauptdimensionen aus:

- eine positive soziale und emotionale Entwicklung, die das Selbstwertgefühl, die Empathiefähigkeit und die Fähigkeit zur Selbstregulation unterstützt
- eine gute körperliche Gesundheit, um die Welt zu erkunden und lernen zu können
- die Möglichkeit, nach der Schule Zeit und Raum zum Spielen zu haben
- Positive Schulerfahrungen
- die Fähigkeit Konnektivität positiv zu nutzen.

Quelle: A Field Guide to Well-Being in Middle Childhood.
<https://discovermdi.ca>

Psychische Gesundheit hängt mit Wohlbefinden zusammen

Das Wohlbefinden umfasst mehrere Dimensionen (WHO 1946):

- **körperliches Wohlbefinden:** das Gefühl, sich in seinem Körper wohlfühlen, die Fähigkeit, für körperliche Bedürfnisse zu sorgen: Essen, Schlaf, Bewegung, sensorisches Wohlbefinden usw.
- **emotionales und psychologisches Wohlbefinden:** allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben, Optimismus, Lebensfreude, Kompetenzgefühl, Zufriedenheit mit dem eigenen Körperbild, Selbstakzeptanz, Kontrolle, Autonomie, Ziele, positive Beziehungen, Selbstwertgefühl, konstruktive Gedanken, Lernbereitschaft etc.
- **soziales Wohlbefinden:** positive Beziehungen zu anderen, Ausdruck von Gefühlen gegenüber anderen, das Gefühl, anerkannt und geliebt zu werden, Zugehörigkeitsgefühl, Vertrauen und Sicherheit in sozialen Beziehungen, sozialer Beitrag und das Gefühl der Nützlichkeit, Aktualisierungsfähigkeit, Kohärenzgefühl usw.

Psychische Gesundheit ist von psychischen Erkrankungen zu unterscheiden

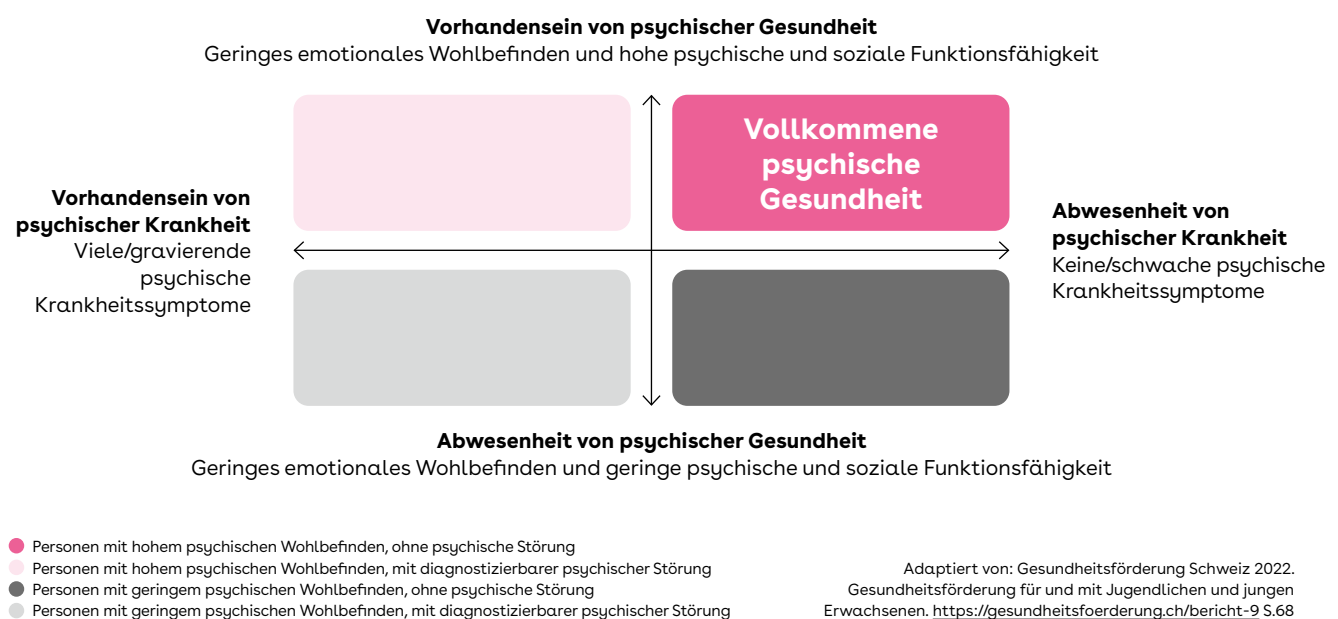
Die WHO-Definition der psychischen Gesundheit folgt der Logik der Salutogenese, wie sie von Aaron Antonovsky¹⁴ konzeptualisiert wurde. Psychische Gesundheit ist kein fester Zustand, sondern ein dynamischer Zustand, der sich im Laufe des Lebens auf einem Kontinuum zwischen Wohlbefinden und psychischer Krankheit entwickelt. Sie wird ständig im Streben nach einem Gleichgewicht zwischen den physischen, kognitiven, psychologischen, emotionalen, spirituellen und sozialen Dimensionen aufgebaut. Zum Verständnis der psychischen Gesundheit ist es daher unerlässlich, zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen zu unterscheiden.

Das Modell der zwei Kontinua von Keyes hebt hervor, dass:

- psychische Gesundheit mit dem emotionalen Wohlbefinden sowie der psychischen und sozialen Funktionsfähigkeit korreliert.
- ein Kind während seines Entwicklungsweges psychisch leiden kann, weil ihm die Werkzeuge fehlen, um seine Emotionen oder seinen Stress zu regulieren oder positive Beziehungen zu Gleichaltrigen zu entwickeln, ohne dass eine psychische Erkrankung vorliegt. Umgekehrt können Menschen mit psychischen Erkrankungen ein hohes Mass an Wohlbefinden empfinden.

Ein hohes Mass an emotionalem und sozialem Wohlbefinden ist für die psychische Gesundheit eines Kindes von entscheidender Bedeutung. Dieses wird massgeblich durch die Entwicklung von Lebenskompetenzen (Selbsterkenntnis, Emotionsregulation, Empathie, Kommunikation) und das Vorhandensein von entwicklungsfördernden Umgebungen unterstützt.

Abbildung 3. Zwei-Kontinua-Modell nach Keyes



¹⁴ Antonovsky A. 1986. The salutogenic model as theory to guide health promotion. Health Promotion International

Psychische Gesundheit hängt mit der Befriedigung von Bedürfnissen zusammen

Die Grundbedürfnisse des Menschen sind diejenigen, die befriedigt werden müssen, um den Lebensprozess nicht zu beeinträchtigen und die Entwicklung des Individuums zu ermöglichen. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden und beeinflusst die psychische Gesundheit.

Die Grundbedürfnisse wurden von Abraham Maslow¹⁵, einem Gründervater der humanistischen Psychologie, beschrieben, der sie in fünf Arten zusammenfasst: die Bedürfnisse nach Leben oder Physiologie, Sicherheit und Schutz, Liebe und Zugehörigkeit, Selbstachtung und Selbstverwirklichung. 2002 brachten Deci und Ryan in ihrer Selbstbestimmungstheorie drei psychologische **Bedürfnisse** hervor, die für das Wachstum, die Integrität und das Wohlbefinden jedes Menschen von zentraler Bedeutung sind: das Bedürfnis nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung zu anderen (Zugehörigkeit).

Die **Grundbedürfnisse der 5- bis 11-Jährigen** erstrecken sich über alle Dimensionen ihrer Entwicklung:

- **körperliche Bedürfnisse:** Zwischen 5 und 11 Jahren befinden sich Kinder im Wachstum und in der vollen Entwicklung ihrer neuronalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten. Sie entwickeln auch ihre Fähigkeit zur sensorischen Aufmerksamkeit, die ihnen helfen wird, die Botschaften ihres Körpers besser zu verstehen. Diese Prozesse sind für den Organismus sehr energieaufwendig, erfordern regelmäßige körperliche Aktivität, eine hochwertige Ernährung und ausreichend Schlaf. Daher muss den körperlichen Bedürfnissen grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden, um das tägliche Wohlbefinden zu unterstützen (Fähigkeit zu spielen, zu lernen, ihre Emotionen zu regulieren usw.). Verschiedene Fachorganisationen geben Empfehlungen heraus, um die körperlichen Bedürfnisse von Kindern bestmöglich zu unterstützen. Zum Beispiel:
 - Körperliche Aktivität: <https://www.hepa.admin.ch/de/kinder-und-jugendliche>
 - Ernährung: https://www.sge-ssn.ch/media/ct_protected_attachments/2d833f5d490d22dbaff86c98315b5f/SGE_MB_Kinder_DE.pdf
 - Schlaf: https://www.chusj.org/getmedia/397ecfe0-4a1e-4b7a-b32c-65896a728c55/depliant_F-592_Hygiene-du-sommeil-2-a-12-ans.pdf.aspx?ext=.pdf

Gut zu wissen

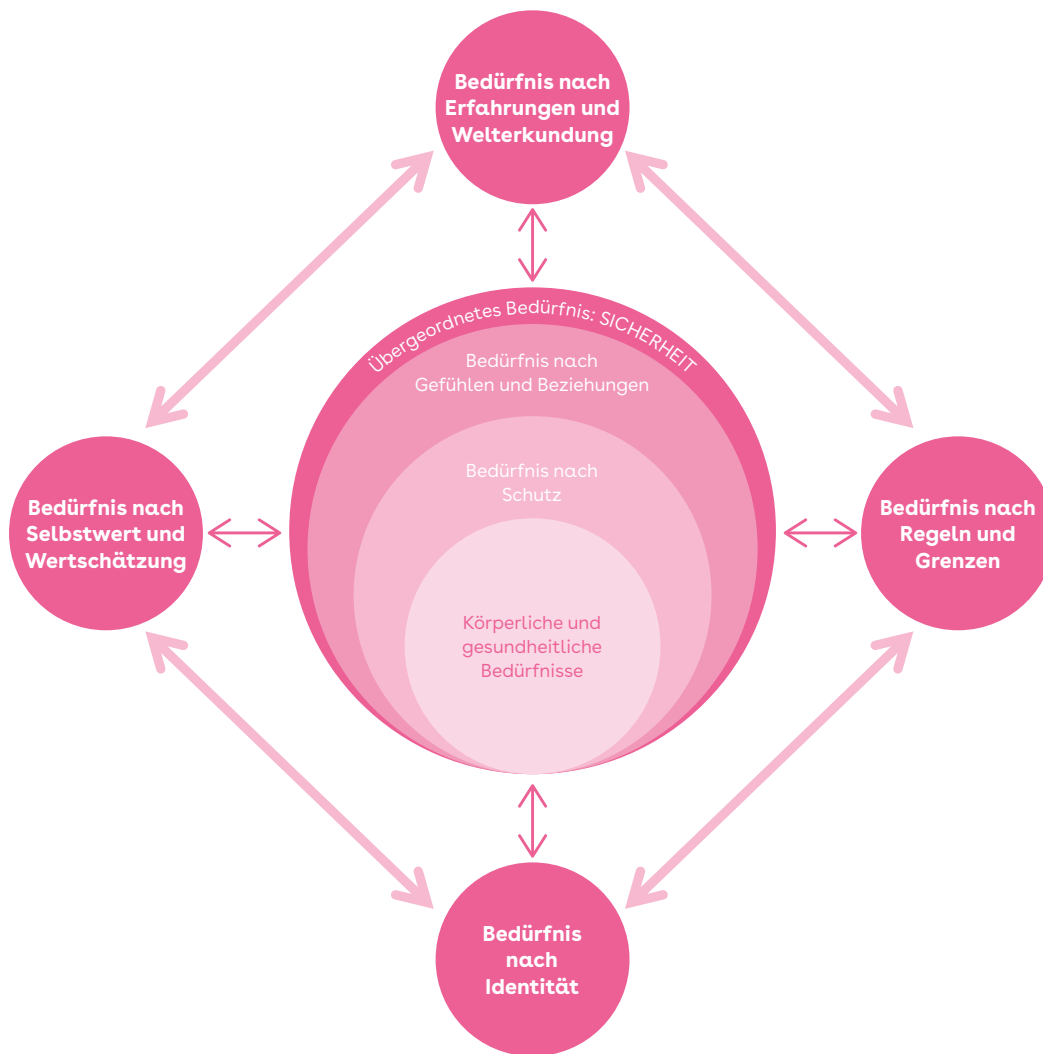
Schlaf spielt eine zentrale Rolle für die Entwicklung, das Wachstum und das Wohlbefinden von Kindern. Er wirkt sich auf die Stimmung, die Regulierung von Emotionen, die Wachsamkeit und die kognitiven Fähigkeiten aus. Schlaf ist auch wichtig für den Spracherwerb und andere Lernprozesse. Bei Kleinkindern fördert die Zeit, die sie mit Schlafen verbringen, die Festigung des Gedächtnisses und die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten. Ein guter Schlaf hilft dem Kind gesund zu sein, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und seine Fähigkeiten für die Zukunft aufzubauen. Ein Kind mit Schlafmangel kann schlecht gelaunt oder hyperaktiv sein. Die daraus resultierende Schläfrigkeit kann seine Aufmerksamkeitsspanne während des Tages beeinträchtigen, was sich negativ auf die schulischen Leistungen auswirken kann. Zwischen 6 und 12 Jahren braucht ein Kind 9 bis 12 Stunden Schlaf.

<https://santepsy.ch/de/schlaf-und-psychische-gesundheit/kinder-schlaf>

- **Kognitive Bedürfnisse** beziehen sich auf die Neugier, den Wissensdurst, das Entdecken und das Verstehen der Funktionsweise der Dinge und der Welt. Um die kognitiven Funktionen (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Motorik, Sprache) zu entwickeln, brauchen Kinder Unterstützung bei der Entwicklung ihrer Beobachtungsgabe, Merkfähigkeit, Konzentration, Vorstellungskraft, Intuition und Urteilsfähigkeit.
- **neuronale Bedürfnisse** beziehen sich auf die Elemente, die eine harmonische Entwicklung des Gehirns unterstützen. Für eine optimale Entwicklung braucht das Gehirn des Kindes Anregungen, aber auch Sicherheit und empathische, wohlwollende und unterstützende Beziehungen. Ein solcher Kontext ist eine Voraussetzung für das Erlernen der Selbstbeherrschung und der emotionalen Regulierung, insbesondere für den Umgang mit Frustration.
- **psychosoziale Bedürfnisse** sind Bedürfnisse psychologischer Art, die nur durch Beziehungen befriedigt werden können. Das Wissen über die Grundbedürfnisse von Kindern hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich erweitert und macht deutlich, dass das **Bedürfnis nach einer sicheren Bindung und emotionaler und sozialer Sicherheit oberste Priorität hat**. Neueste Forschungsergebnisse, auch aus den Neurowissenschaften, bestätigen, wie lebenswichtig das soziale und emotionale Umfeld für die Entwicklung des Kindes von der Geburt an und während der gesamten mittleren Kindheit ist. Diese Sicherheit erfordert, dass die Bedürfnisse des Kindes in Bezug auf die **Identitätsentwicklung, das Ausprobieren der Welt, die Wertschätzung seiner Fähigkeiten und das Vorhandensein klarer und stabiler Rahmenbedingungen** berücksichtigt wird. <https://shs.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2017-1?lang=fr>

¹⁵ <https://sca.online/fr/pyramide-besoins-de-maslow>

Abbildung 4. Die universellen Grundbedürfnisse des Kindes



Quelle: www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-en-action-mars-2019-n-447-les-besoins-fondamentaux-des-enfants

Die Art und Weise, wie eine Gesellschaft auf die Grundbedürfnisse von Kindern reagiert, ist ein entscheidender Faktor für ihre psychische Gesundheit. Die Qualität der Reaktionen spielt eine wesentliche Rolle für ihre Gesamtentwicklung und ihr Wohlbefinden. Da Kinder noch stark von Erwachsenen abhängig sind, ist die Art und Weise, wie Erwachsene (Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Betreuende usw.) Kinder aufnehmen, begleiten, handeln und sich ihnen gegenüber verhalten ebenso entscheidend wie die Qualität des Umfelds und die Angemessenheit der strukturellen Rahmenbedingungen für die Bedürfnisse der Kinder. Psychische Gesundheit ist mit Wohlbefinden verbunden.

Psychische Gesundheit hat viele Determinanten

Die psychische Gesundheit wird von zahlreichen individuellen, wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst. Der ökosystemische Ansatz¹⁶ der Gesundheitsdeterminanten zeigt, dass die Umwelt, in der wir uns entwickeln und bewegen, alle Ebenen unseres Lebens beeinflusst, und ermöglicht es, die Einflüsse des sozialen Umfelds auf die psychische Gesundheit zu berücksichtigen. Sie ermöglicht es auch, den Einfluss zu betrachten, der zwischen verschiedenen Systemen und verschiedenen Schutzfaktoren besteht.

¹⁶ Bronfenbrenner H. 1979. *The ecology of human development: Experiment by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press

Abbildung 5. Determinanten der psychischen Gesundheit aus ökosystemischer Sicht



BIOLOGISCHE UND INDIVIDUELLE FAKTOREN

- Psychische Gesundheit
- Genetische Faktoren
- Geschlecht
- Sexuelle Orientierung
- Ethnische Herkunft

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN

- Persönlichkeit
- Lebenskompetenzen

FAKTOREN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM LEBENS LAUF

- Kindheit
- Negative Erfahrungen in der frühen Kindheit
- Migrationsstatus

ANGEHÖRIGE UND SOZIALER KREIS

- Familie
- Soziale Unterstützung

WIRTSCHAFTSLAGE

- Sozioökonomischer Status
- Beschäftigung
- Einkommen
- Schulden
- Bildungsniveau

SOZIAL- UND WIRTSCHAFTSPOLITIK

- Soziale Ungleichheit
- Sozialhilfe
- Beschäftigungspolitik
- Kindertagesstätten und Schulen
- Selbstbestimmung

UMWELT UND INFRASTRUKTUR

- Infrastruktur
- Gefährdung durch Gewalt und Kriminalität
- Sicherheit und Vertrauen in der Nachbarschaft
- Natur

KULTUR

- Stigmatisierung
- Kulturelle Überzeugungen

Adaptiert von: www.minds-ge.ch/ressources/les-determinants-de-la-sante-mentale

Während auf individueller Ebene die Lebenskompetenzen wichtige Schutzfaktoren sind, auf die man Einfluss nehmen kann und sollte, **sind die Determinanten der psychischen Gesundheit nicht nur individuell.** Die neuesten Erkenntnisse zur Förderung der psychischen Gesundheit machen deutlich, **dass kontextuelle und strukturelle Faktoren insbesondere bei Kindern einen grossen Einfluss auf die Verbesserung der psychischen Gesundheit haben.** Genau diese Faktoren sind es, auf die wir am meisten Einfluss nehmen können: Lebensqualität in den Wohnvierteln, Infrastruktur, Qualität der Schulen und der ausserschulischen Betreuungseinrichtungen, kindgerechte Bildungs- und Erziehungskonzepte, Unterstützung von Familien, öffentliche Bildungs-, Familien-, Beschäftigungs- und Wohnungspolitik oder auch Umweltpolitik.

Gut zu wissen

Die Gesundheit im Allgemeinen und die psychische Gesundheit im Besonderen sind heute untrennbar mit der Umweltgesundheit verbunden. Letztere erscheint nicht explizit in den üblichen Gesundheitsdeterminanten. Das Aufkommen von Begriffen wie Öko-Angst¹⁷ oder Solastalgie¹⁸ macht die Einbeziehung dieser Dimension jedoch unerlässlich, da die Frage der Nachhaltigkeit unseres Ökosystems unsere psychische Gesundheit und die der zukünftigen Generationen stark beeinflusst.

Bei Kindern zwischen 5 und 11 Jahren wird die psychische Gesundheit stark von der Qualität des Lebensumfelds beeinflusst.

Kinder entwickeln sich in verschiedenen Umgebungen und Lebensumfeldern, von denen sie stark abhängig sind. Deren Qualität und diejenige der Erwachsenen, die sich darin bewegen, sind entscheidend für die Unterstützung der Entwicklung von Kindern und die Förderung ihres Wohlbefindens. **Um die psychische Gesundheit von Kindern zu fördern, ist es daher von grosser Bedeutung, auf die Strukturen und Kompetenzen der Erwachsenen einzuwirken.** Im Allgemeinen bewegen sich Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren neben der Nachbarschaft, den Gleichaltrigen und dem digitalen Umfeld in vier wichtigen Lebensbereichen, die eine wesentliche Rolle für ihre psychische Gesundheit spielen: Familie, Schule, ausserschulische Einrichtungen und Freizeitumgebungen (siehe Teil 3, S. 64).

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gesundheitsförderung Schweiz. 2022. *Gesundheitsförderung für und mit Kindern. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis.* Speziell Kapitel 8 zur psychischen Gesundheit. <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/gesundheitsfoerderung-fuer-und-mit-kindern>

Cosentino M., Safer D. L. 2023. Der Einfluss von sozialer Identität, kollektiver Wirksamkeit und positiver Devianz auf die Auswirkungen der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit dem Klimawandel. *Psychiatrie + Neurologie* n°3

Keyes, C. L. M. 2005. *Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health.* *J Consult Clin Psychol*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

<https://www.npg-rsp.ch/home.html>

¹⁷ Öko-Angst ist definiert als ein Gefühl der Angst, dass angesichts der globalen Bedrohung durch den Klimawandel empfunden wird und durch ein Gefühl der Hilflosigkeit und mangelnden Kontrolle über die Situation verstärkt wird.

¹⁸ Solastalgie ist ein Begriff, der von dem australischen Philosophen Glenn Albrecht entwickelt wurde. Er beschreibt das Gefühl der Hilflosigkeit, das bei Menschen durch Veränderungen in der Umwelt ausgelöst wird. Es ist «die Trauer um eine Welt, die man gekannt hat» und die nun untergeht.

2b. Was wissen wir über die psychische Gesundheit von 5- bis 11-Jährigen?

Was uns die Studien sagen

Im Allgemeinen sind die Kinder in der Schweiz psychisch gesund. In mehreren Umfragen, die in den letzten Jahren zur allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität durchgeführt wurden¹⁹, gibt die grosse Mehrheit der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein hohes Mass an Wohlbefinden an <https://www.gesundheitsbericht.ch/de.html#main-content>; <https://ind.obsan.admin.ch/monam>; <https://www.hbsc.ch/de/startseite.html>. Das BAG schätzt, dass 10 bis 20% der Schülerinnen und Schüler mit einem psychischen Problem konfrontiert sind, was in einer Klasse mit 20 Kindern 2 bis 4 Schülerinnen und Schülern entspricht. <https://www.prevention.ch/article/empfehlungen-zum-umgang-mit-m%C3%B6glichen-psychischen-problemen-bei-sch%C3%BClerinnen-und-sch%C3%BClern>. Die Daten aus mehreren internationalen Studien, die das Schweizerische Gesundheitsobservatorium in seinem Nationalen Bericht 2020 zusammengefasst hat, lassen darauf schliessen, dass die wichtigsten psychischen Gesundheitsprobleme in dieser Altersgruppe **Aufmerksamkeits- und Angststörungen (stark vertreten zwischen 6 und 9 Jahren) sowie Verhaltensstörungen oder oppositionelle Störungen** (stark verbreitet zwischen 10 und 13 Jahren) sind.

Abbildung 6. Zusammenfassungen der internationalen OBSAN-Daten

Prozentsätze der Erstmanifestation nach psychischen Störungen (Auswahl) und Altersgruppen

(Daten basierend auf Prävalenzdaten aus internationalen Studien; Auszug aus T5.2 [8.3])

Diagnose	1-5 Jahre	6-9 Jahre	10-13 Jahre
Regulationsstörungen (übermässiges Schreien, Schlafstörungen und ernährungsbezogene Probleme)	>24 %	<1 %	<1 %
Bindungsstörungen	>24 %	<1 %	<1 %
Autismus-Spektrum-Störungen	>24 %	<1 %	<1 %
ADHS	10–24 %	>24 %	10–24 %
Angststörungen	1–10 %	>24 %	10–24 %
Verhaltensstörungen/oppositionelles Trotzverhalten	1–10 %	10–24 %	>24 %
Schwere Depression	1–10 %	1–10 %	1–10 %
Störungen durch den Konsum psychotroper Substanzen	1–10 %	1–10 %	1–10 %
Zwangsstörung	<1 %	1–10 %	1–10 %
Magersucht und Bulimie	<1 %	<1 %	>24 %

Quelle: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Kindern.pdf (gesundheitsfoerderung.ch)

¹⁹ Die gesundheitsbezogene Lebensqualität eines Kindes bezieht sich hier auf das physische und psychische Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl, das Wohlbefinden innerhalb der Familie und die Beziehung zu Freunden, der Schule oder dem Kindergarten.

Die 2021 in Frankreich durchgeführte ENABEE-Studie über das Wohlbefinden von Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren weist ausserdem darauf hin, dass bei einigen Kindern oppositionelle (6,6%), emotionale (5,6%) oder Aufmerksamkeitsstörungen mit oder ohne Hyperaktivität vorliegen www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/enabee-etude-nationale-sur-le-bien-etre-des-enfants (Nationale Studie über das Wohlbefinden von Kindern).

Diese Daten zeigen, dass einige Kinder Schwierigkeiten mit der psychischen Gesundheit haben, geben aber keine Erklärung oder Faktoren an, die diese Gesundheit beeinträchtigen. Generell ist die psychische Gesundheit von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren ein wenig erforschter Bereich. Verfügbare repräsentative Daten über das emotionale, soziale und psychische Wohlbefinden von Kindern sind in der Schweiz sehr selten. Die verfügbaren Daten stammen hauptsächlich aus indirekten Einschätzungen (Eltern, Fachpersonen usw.) zur allgemeinen Gesundheit der Kinder. Aktuelle Daten zu spezifischen Störungen fehlen ebenfalls und die Aussagekraft der Daten zur psychischen Instabilität variiert stark zwischen den Altersgruppen. Die heute verfügbaren Daten reichen daher nicht aus, um das Niveau der psychischen Gesundheit sowie psychische Erkrankungen und Instabilität bei Kindern in der Schweiz zuverlässig zu beurteilen. Es sind daher gezieltere Studien erforderlich, um die Faktoren, die die psychische Gesundheit von Kindern unterstützen, besser zu verstehen und die Massnahmen und Praktiken besser an die Realität der Kinder anzupassen.

In der Praxis beobachten Fachkräfte aus dem Kinder-, Gesundheits- und Schulbereich jedoch immer deutlicher werdende Frühindikatoren für psychische Gesundheit, Verhaltens- und Lernschwierigkeiten sowie **eine Tendenz, dass besorgniserregende oder gar problematische Situationen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit immer früher auftreten** (Herabsetzung des Pubertätsalters und Selbstbild, Burnout in der Schule, Leistungsstress, Mobbing, mangelnde Fähigkeit zur Frustrationsbewältigung, Schwierigkeiten bei der Anpassung an die Verhaltensanforderungen der Schule usw.).

Neben den Zahlen zu psychischen Störungen und Schwierigkeiten müssen auch die Faktoren berücksichtigt werden, die die psychische Gesundheit von Kindern fördern oder beeinträchtigen. Da die psychische Gesundheit von Kindern eng mit ihrer Gesamtentwicklung, der Art und Weise, wie sie die psychosozialen Herausforderungen ihres Alters bewältigen (Selbstwertgefühl, Beziehungen zu Gleichaltrigen, Anpassung an neue Kontexte) und der Qualität der Lebensumstände zusammenhängt, sind Studien, die sich mit dem alltäglichen Lebensumfeld von Kindern sowie mit Themen befassen, die für ihr Wohlbefinden von Bedeutung sind, unverzichtbar. Seit 2020 wurden in der Schweiz einige Forschungsarbeiten durchgeführt, um ein besseres Verständnis der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu erlangen. Die Ergebnisse zeigen, dass die psychische Gesundheit von Kindern häufig beeinträchtigt ist, wenn die Bedürfnisse nach Sicherheit, Erholung und positiven sozialen Bindungen an die Familie und Gleichaltrige nicht befriedigt sind. So sind Stress und das Erleben von Mobbing, Belästigung, Diskriminierung, Gewalt oder Misshandlung (sowohl im physischen als auch im digitalen Umfeld) wichtige Risikofaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern.

Die schädigende Wirkung von Stress

KINDERSTIMMEN

Was mich stresst:

- wenn Veränderungen anstehen: Schulwechsel, Umzug.
- wenn ich etwas nicht sofort verstehe und wenn man mich nicht versteht.
- den Bus zu nehmen.
- wenn ich eine Aufgabe nicht sofort schaffe, stresst mich das.
- wenn ich allein bin.
- wenn meine Eltern sich streiten.
- wenn meine Freundinnen sich über mich ärgern.
- wenn die Lehrerin mich anschreit, obwohl ich nichts getan habe.
- wenn meine Katze und meine Schildkröten Lärm machen.
- wenn meine Schwester mich schlägt.

Die 2021 durchgeführte *Stressstudie* von Pro Juventute macht deutlich, dass in der Schweiz **etwa 1/3 der Kinder und Jugendlichen ein hohes Stressniveau empfinden**, das mit zunehmendem Alter signifikant ansteigt, bei Mädchen mehr als Jungen. Laut der Studie korreliert das Stressniveau von Kindern mit wichtigen Faktoren für die psychische Gesundheit wie dem Selbstwertgefühl, der Qualität der Beziehungen, der Möglichkeit, zu Hause an Entscheidungen, die sie betreffen, teilzuhaben, dem Interesse und der Anerkennung, die ihnen ihre Eltern entgegenbringen, und dem Blick der Lehrerinnen und Lehrer. <https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>.

Die Wahrnehmung von Stress wird durch verschiedene Quellen ausgelöst. Alltägliche Belastungen wie Hausaufgaben, Konflikte zu Hause oder in der Schule und die damit verbundenen Veränderungen im Alltag, Leistungs- und Erwartungsdruck in der Schule (Noten, Schulabschlüsse), Mangel an freier, selbstbestimmter Zeit und Erholung werden von Pro Juventute als Stressauslöser hervorgehoben. In der Vorpubertät und Pubertät sind auch körperliche Veränderungen und das Körperbild (Druck durch Schönheitsideale, sozialer Vergleich) wichtige Stressauslöser. **Oft sind es jedoch kleine, alltägliche Dinge, die vielleicht nicht bemerkt oder von den Erwachsenen nicht verstanden werden, welche die Kinder stressen.**

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/stress>

Die Erfahrung von Mobbing, Belästigung oder Diskriminierung

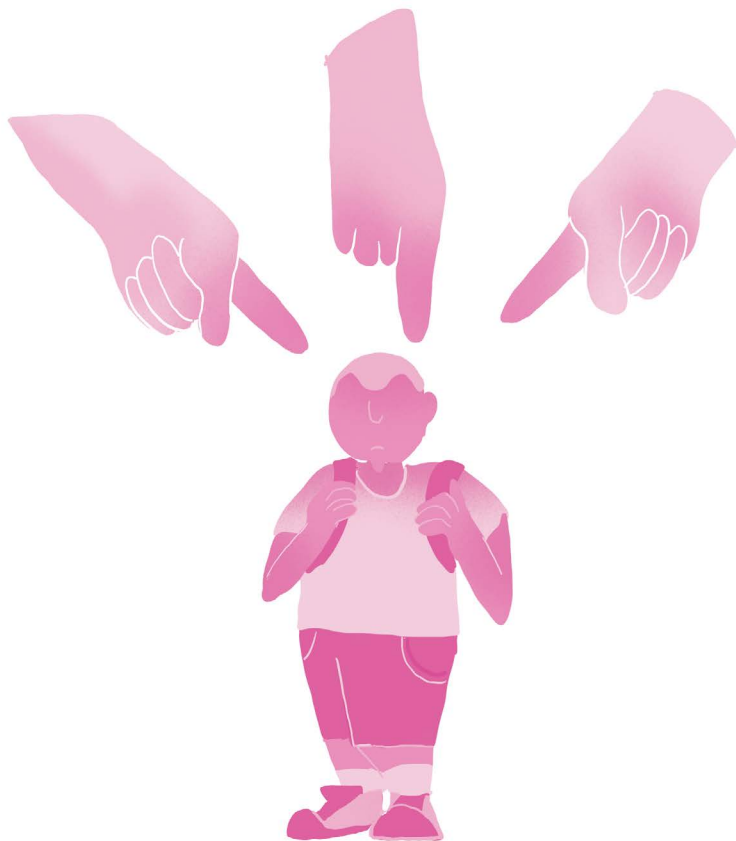
Die soziale Integration und das daraus resultierende Zugehörigkeitsgefühl zur Schule haben eine zentrale Schutzfunktion (Marksteiner et al., 2020). Die Analysen der Daten von PISA 2022 haben gezeigt, dass neben den konkreten Mobbing Erfahrungen auch das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule einen besonderen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler hat. PISA 2022²⁰

Der Forschungskonsens konzentriert sich heute auf das System oder die soziale Situation, die das Mobbing ermöglichen.
Zoé Moody

KINDERSTIMMEN

Mich belastet es, wenn man mir sagt, dass ich dick bin.

Ich mag es nicht, wenn man über mich urteilt. Das macht mich traurig. Denn wenn sie uns sagen, du bist hässlich, du bist fett oder was auch immer, dann glauben wir das, obwohl wir es nicht sind. Wir werden uns schminken oder sonst etwas machen.



In der Studie *Psychische Gesundheit von Jugendlichen. Studie zur Situation in der Schweiz und in Liechtenstein*, die 2021 von Unisanté im Auftrag von UNICEF bei 14- bis 19-Jährigen durchgeführt wurde, berichten 37% der befragten Jugendlichen von Angststörungen oder Depressionen mit einem geringen Gefühl des emotionalen Wohlbefindens und einem niedrigen Selbstwertgefühl <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun-national/wohlergehen-von-kindern/psychische-gesundheit>. 69% der Jugendlichen gaben an, in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht zu haben. Bei den Jugendlichen, die Symptome einer Angststörung und/oder Depression aufweisen, steigt diese Zahl auf 89%.

Die wichtigsten schlechten Erfahrungen in der Kindheit betreffen:

- Belästigung oder Mobbing in der Schule (44%)
- sich hilflos, ungeliebt oder nicht unterstützt fühlen (28.4%)
- verbale Erniedrigungen (25.2%)
- die Erfahrung von Diskriminierung (12.9%, davon 48.7% aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, 38.9% aufgrund ihrer ethnischen Zugehörigkeit, 22.5% aufgrund ihres Geburtsortes, 19.3% aufgrund ihrer Religion und 9.6% aufgrund einer Behinderung).

Laut den Ergebnissen der PISA-Studie 2022 <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-99216.html> geben 15% der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler an, mehrmals im Jahr gemobbt worden zu sein, 3% mehrmals im Monat und 2% mindestens einmal in der Woche. Mehr als 40 % berichten, in ihrer Schulzeit regelmässig gehänselt worden zu sein.

Mobbing oder Belästigung können auch in der digitalen Umgebung stattfinden. Die Plattform Jugend und Medien <https://www.jugendundmedien.ch/themen/cybermobbing> erwähnt, dass 29% der Jugendlichen in der Schweiz bereits Cybermobbing erlebt haben <https://www.educa.ch/de/news/2023/mike-studie-2021> und dass 20% der 7- bis 20-jährigen bereits Mobbing-Täter waren. Fast ein Drittel der Opfer von Cybermobbing leidet noch lange nach dem Vorfall.

Diese verschiedenen Ergebnisse verdeutlichen:

- die Notwendigkeit, schützende Schulumgebungen und Lebens- und Freizeitumgebungen zu entwickeln, die nicht diskriminieren und die Anerkennung und Sicherheit aller Kinder von klein auf gewährleisten
- die Wichtigkeit einer digitalen Bildung, die den Bedürfnissen der Kinder angepasst ist - und dies seit der ersten Erfahrung mit digitalen Hilfsmitteln

Das Erleben von Misshandlung oder Gewalt

Kindesmisshandlung kann verschiedene Formen annehmen und ist nicht leicht zu erkennen. Die Beobachtungsstelle für Kindesmisshandlung der Universität Lausanne hebt hervor, dass im Jahr 2022 in der Schweiz 1889 Kinder aufgrund einer ernsthaften Gefährdung ihres Wohlergehens im Krankenhaus behandelt wurden. Im Vergleich zu 2021 (1669), zeigt dies einen Anstieg um 14%. Körperliche Misshandlung machte 28.3% der Fälle aus, psychische Misshandlung 26.8%, Vernachlässigung 30.1% und sexueller Missbrauch 14.2%. **Fast die Hälfte dieser Fälle (44,8 %) betraf Kinder unter 6 Jahren, wobei die Zahl der Fälle von psychischer Misshandlung zwischen 2010 und 2022 dramatisch anstieg und sich verdoppelte.** Mädchen wurden am häufigsten wegen (vermuteter) Misshandlung registriert (56% der Mädchen gegenüber 44% der Jungen). Jungen werden häufiger körperlich misshandelt (53.2%, gegenüber 46.8% bei den Mädchen), während die Opfer sexuellen Missbrauchs in der überwiegenden Mehrheit Mädchen sind (83.6% gegenüber 16.4% der Jungen). In 75.3% der Fälle gehört der/die Täter/in zur Familie des Kindes. In 36.5% der Fälle ist der Täter ein Mann, in 23.3% der Fälle eine Frau. In 32.3% der Fälle sind die Kinder mit Männern und Frauen konfrontiert, die gemeinsam handeln. www.unil.ch/ome/fr/home/menuinst/bienvenue-a-lome/la-maltraitance-envers-les-enfants/quelques-chiffres/statistique-sur-la-protection-de-lenfance-societe-suisse-de-pedi.html.

Kinderschutz Schweiz berichtet, dass im Jahr 2020 in der Schweiz 1257 Fälle von sexuellem Missbrauch von Kindern registriert wurden (die Spitze des Eisbergs). **80% der Opfer der 289 Cyber-Sexualdelikte, die in der Schweiz von der polizeilichen Kriminalstatistik registriert wurden, waren Kinder zwischen 10 und 14 Jahren** (verbotene Pornografie, Cybergrooming, sexuelle Belästigung von Minderjährigen, Sextortion (Erpressung mit kompromittierenden intimen Videos oder Fotos) und Live-Verbreitung von sexueller Gewalt gegen Kinder).

Diese Zahlen zeigen uns, wie wichtig es ist, die Erziehungskompetenzen der Eltern zu unterstützen, Lebensbedingungen zu entwickeln, die es den Familien ermöglichen, kein übermässiges Stressniveau zu erleben, sowie alle Massnahmen zur Verhinderung von Kindesmisshandlung und sexuellem Missbrauch von Kindern zu ergreifen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

OBSAN.2022. Nationaler Gesundheitsbericht über das Gesundheitsverhalten (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Sexualität, digitale Medien usw.). <https://www.gesundheitsbericht.ch/de.html>

BAG. <https://www.prevention.ch/collection/psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen-von-kindern-und-jugendlichen?lang=de>

WHO. www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

Gesundheitsförderung Schweiz 2022. *Gesundheitsförderung für und mit Kindern Wissenschaftliche Ergebnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Und 2016. *Psychische Gesundheit im Verlauf des Lebens*. Kapitel 7 zur psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern der obligatorischen Schule. Beide verfügbar unter <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/psychische-gesundheit-foerdern>.

Die Juvenir 4.0-Studie der Jacobs Foundation (Stress und Druck): https://jacobsfoundation.org/wp-content/uploads/2017/07/Juvenir-4.0_Kurzfassung_DE_final.pdf.

www.psy-gesundheit.ch, Rubrik Psychische Gesundheit und Stress: <https://santepsy.ch/de/sante-mentale-et-stress/einleitung/>

Was uns die Kinder sagen

Dieser Teil hebt Elemente hervor, die von den Kindern thematisiert wurden, die an den verschiedenen Fokusgruppen zur Erstellung dieses Heftes teilgenommen haben.

Wenn sie sich wohlfühlen, zeigen Kinder ihr Glück und ihre Freude verbal und durch Handlungen. Sie spielen, tauschen sich aus, lachen mit ihren Freunden, verbringen Zeit mit ihren Tieren oder verbringen Zeit im Freien.

KINDERSTIMMEN

Wenn es mir gut geht...

hole ich meine Freunde zum Spielen.

bin ich zufrieden, schlafe ich, spiele ich Fussball, schlafe ich, träume ich. Danach spiele ich wieder Fussball.

Singe ich oder räume meinen Schreibtisch auf, solche Sachen, wenn es mir gut geht.

fahre ich Velo oder gehe joggen.

Spiele ich mit meiner Katze.

Bezüglich der Elemente, die ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, heben sie Folgendes hervor:

KINDERSTIMMEN

Ich mag es nicht, wenn Veränderungen anstehen: die Schule wechseln, umziehen und so weiter...

Ich mag es nicht, wenn man meine Geheimnisse erzählt.

Was mich stört, ist, wenn man mir sagt, dass ich dick bin oder wenn man mich verurteilt.

wenn ich etwas nicht sofort verstehe oder wenn man mich nicht versteht.

wenn ich eine Aufgabe nicht sofort schaffe, das stresst mich oder eine schlechte Note schreibe.

wenn mein Cousin mir sagt, dass ich nicht gut bin.

- **Veränderungen und Elemente, die ihre Gewohnheiten durcheinanderbringen:** Veränderungen und tägliche Übergänge, die eine Neuanpassung oder Neugestaltung der Gewohnheiten erfordern, können als Stress empfunden werden. Auch physische Elemente in ihrer Umgebung können sie stören, wie z. B. die Unordnung, die andere Kinder der Familie in ihrem Raum verursachen (Geschwister, Cousins oder Cousinen), oder störende sensorische Elemente (vor allem Geräusche oder Insekten). Die 4- bis 6-Jährigen geben häufiger als die älteren Kinder an, dass sie durch unangenehme Ereignisse in ihrer physischen Umgebung gestört werden, z. B. durch die Anwesenheit einer Spinne oder einer Fliege.
- **Mangelnde Stabilität in ihrem Umfeld:** Strukturen, die nicht stabil sind, werden häufig als Quelle von Stress und Sorgen genannt. Konflikte zwischen den Eltern, Streitigkeiten oder körperliche Angriffe (z. B. von jüngeren Geschwistern geschlagen zu werden) oder Umzüge wurden von den Kindern als Dinge genannt, die sie besonders beunruhigen und belasten.

- **Vertrauensbruch durch Freundinnen und Freunde:** Der Begriff «Vertrauen» ist für Kinder wichtig (“erzähle meine Geheimnisse nicht weiter”, “verrate mich nicht”). Der Verrat von Freunden, der zu schwierigen Trennungen führen kann, wird von den Kindern immer wieder als Schwierigkeit genannt. Sie sagen, dass dies für sie selbst schwer zu bewältigende Situationen sind und dass sie nicht immer sichere und geschützte Räume und Erwachsene finden, in denen sie ihren Verlust ausdrücken und mit denen sie über ihre Gefühle sprechen können.
- **Beurteilung des Aussehens oder der schulischen Fähigkeiten:** Die Tatsache (oder die Angst), beurteilt zu werden, ist das Element, das am häufigsten als Quelle von Stress oder Unwohlsein genannt wird. Mädchen erwähnen häufiger als Jungen die Beurteilung ihrer kognitiven Fähigkeiten, sei es in der Schule oder ausserhalb der Schule, und die Beurteilung ihres Gewichts und ihres Aussehens als Situationen, denen sie begegnen und die für sie schwierig sind.
- **Angst vor Schulversagen:** In der Schule wurden der Leistungsdruck und die Angst vor dem Versagen von den meisten Kindern als belastende «Sachen» genannt. Mehrere erwähnten auch, dass die Schulwege lang und beschwerlich seien und dass Busfahren grossen Stress bedeutet.

Um sich wohlfühlen, müssen sie sich beruhigt, umgeben und sicher fühlen:

KINDERSTIMMEN

Wenn ich meine Katze streichle, tröstet mich das.

Um mich besser zu fühlen, umarme ich meine Mutter.

Ich schreibe in ein Tagebuch oder gehe auf eine Schlittschuhbahn. Ich schreibe in mein Tagebuch oder in mein Handy, mit einem Code, den meine Mutter nicht kennt.

Ich brauche meine Kuscheltiere für die Nacht. Ich habe etwa zwanzig davon und ich tue so, als wären sie echt.

Ihre Umgebung spielt eine wichtige Rolle für ihr Wohlbefinden. Zu wissen, dass es in ihrer Umgebung Menschen gibt, denen sie vertrauen können, hilft ihnen, sich sicher zu fühlen. Dabei sind vor allem die Menschen, mit denen sie zusammen sind, entscheidend, ob ein Raum sicher ist oder nicht. Am häufigsten werden Freundinnen und Freunde als Vertrauenspersonen genannt. Mit Freundinnen und Freunden können sie sich selbst sein, Witze machen, lachen, auslassen spielen, ohne verurteilt zu werden. Vor allem können sie ihnen Dinge sagen, die sie sich nicht trauen, ihren Eltern zu sagen. Auch enge Familienmitglieder (Eltern) oder erweiterte Familienmitglieder (Onkel, Tante, Pate, Patin) werden als Vertrauenspersonen genannt. Manche Kinder vertrauen ihrem Tagebuch ihre Gedanken an (symbolische Ressource).

Neben Vertrauensräumen, in denen sie sie selbst sein können, ohne beurteilt zu werden, nennen sie auch Tiere und Kuscheltiere als Ressourcen, die ihnen helfen, sich zu beruhigen und durch ihre Ängste hindurchzugehen. Kuscheltiere sind sehr wichtig, wenn sie allein sind. Sie helfen ihnen, in Zustände der Entspannung oder des Trostes zu gelangen (z. B. ein Kuscheltier in den Arm nehmen, um einen Albtraum zu überstehen). Tiere helfen ihnen vor allem dabei, «Stress abzubauen». Sie mögen es, mit ihnen zu kuscheln, mit ihnen zu sprechen oder sie an sich zu drücken.

Um sich gut zu fühlen, sprechen sie mit Freunden, bauen Spannungen körperlich ab oder hören Musik:

KINDERSTIMMEN

Um mich besser zu fühlen, zeichne ich, schreibe oder bete ich.

Was mir gut tut, ist, mit Mama oder meinen Freunden zu reden oder einfach nur zu reden.

Wenn ich umarmt werde, hilft mir das, mich gut zu fühlen.

Ich höre Musik oder benutze meinen Boxsack.

Kinder berichten, dass sie sich am meisten durch Handeln oder Austausch mit anderen erholen. Jungen erwähnen vor allem Aktivitäten, bei denen sie sich körperlich betätigen und «Ärger» abbauen (laufen, einen Punchingball oder ein Kissen schlagen usw.) um sich danach besser zu fühlen. Sie nennen auch Videospiele, Schlafen oder Zeit allein als wichtige Ressourcen. Mädchen nennen häufiger Aktivitäten, bei denen sie sich verbal austauschen, als Ressource. Sie sprechen mit Vertrauenspersonen über ihre Probleme, vor allem mit Freundinnen und Freunden und ihrer Mutter. Musikhören und das Kuscheln mit der Mutter sind weitere wichtige Ressourcen, die von den Kindern genannt werden.

KINDERSTIMMEN

Wenn ich einen Zauberstab hätte ...

würde ich die Streitereien in der Familie verschwinden lassen, damit mein Papa, meine Mama und meine Schwester nicht mehr mit der Familie meines Papas streiten.

würde ich die Aufgaben besser unter meinen Geschwistern aufteilen, dass sie auch mit dem Hund spazieren gehen.

würde ich meine Schwester zu einer normalen Schwester machen.

hätte ich ein luxuriöses Haus mit einem Swimmingpool, einem begehbaren Kleiderschrank und einem Zimmer für mich, viel Playmobil und Videospiele.

hätte ich alle Tiere, die ich will, Katzen, Schildkröten usw.

hätte ich ein Auto, um meine Familie zu besuchen, die weit weg wohnt.

2c. Förderung der psychischen Gesundheit der 5 bis 11-Jährigen: Handlungsgrundsätze

*Der psychische Gesundheitszustand von Kindern während ihrer Entwicklung hängt von ihrer Fähigkeit ab, **interne (eigene) und externe (Familie, Fachkräfte usw.) Ressourcen** zu mobilisieren. Die Kindheit ist eine relevante Zeit, um ein gesundheitsförderndes Verhalten anzunehmen. Die Entwicklung oder Stärkung dieser Ressourcen ist daher auf mehreren Ebenen unerlässlich: Kinder, Eltern und Fachkräfte.*

Gesundheitsförderung Schweiz. 2022. Gesundheitsförderung für und mit Kindern

Die psychische Gesundheit eines Kindes hängt sowohl von seiner Fähigkeit ab, die Herausforderungen seines sozio-kulturellen Umfelds wirksam zu bewältigen (z. B. Anpassung an die Schule, Schulerfolg, Umgang mit verschiedenen Umgebungen, einschliesslich der digitalen), als auch von seiner Fähigkeit, die Herausforderungen seiner biopsychosozialen Entwicklung zu bewältigen (Entwicklung von Freundschaften und psychosozialen Kompetenzen) und die Grundlagen für die Entwicklung seiner Identität zu legen (Entwicklung eines stabilen Selbstkonzepts). **Ein psychisch gesundes Kind ist also ein Kind, das ein biopsychosoziales Gleichgewicht findet, das es ihm ermöglicht, sein Leben als Kind zu leben und im Einklang mit seinem Entwicklungsrhythmus aufzuwachsen.**

Um dieses Gleichgewicht zu finden, sind Kinder stark von den Erwachsenen und dem Umfeld, in dem sie leben, abhängig. Um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen, **ist eine ökosystemische Betrachtung ihrer Bedürfnisse unerlässlich. Die wichtigsten Faktoren, auf die wir Einfluss nehmen können, sind die (sozioökonomischen) Lebensbedingungen, die Kompetenzen der Eltern und anderer erwachsener Bezugspersonen sowie die Qualität der Erziehung und der Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen.** Auf der Seite des Kindes muss der Schwerpunkt auf die Unterstützung der Entwicklung derjenigen psychosozialen Kompetenzen gelegt werden, welche in diesem Lebensabschnitt vorrangig sind (Selbsterkenntnis, Kommunikation, emotionale Regulierung, Empathie, Kreativität, kritisches Denken), damit sie in den verschiedenen Bereichen ihres Lebens ein **Gefühl der Selbstwirksamkeit** und ein angemessenes Selbstwertgefühl entwickeln und **ihre Widerstandsfähigkeit stärken können.**

Dieser Teil hebt die übergreifenden Handlungsprinzipien sowie die vorrangigen Hebel hervor, die in der Literatur sowie von den Expertinnen und Experten dieses Heftes zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern identifiziert wurden.

Die Rechte des Kindes als Grundprinzip, auf dem die Praxis aufgebaut werden kann

Das Internationale Übereinkommen über die Rechte des Kindes von 1989 (Kinderrechtskonvention) wurde 1997 von der Schweiz ratifiziert. Sie erkennt die Bedürfnisse von Kindern auf rechtlicher Ebene an und misst der Berücksichtigung des Kindeswohls, der Erfüllung der Grundbedürfnisse des Kindes bezüglich seiner körperlichen, emotionalen, intellektuellen und sozialen Entwicklung sowie seinen Rechten grosse Bedeutung bei.

Die Konvention garantiert unter anderem:

- die Anerkennung des Kindes als Rechtssubjekt
- das Grundprinzip des Kindeswohls
- das Recht auf Leben und persönliche Entwicklung
- das Recht auf Gleichbehandlung
- das Recht auf Meinungsäusserung und Beteiligung.

Psychische Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung der Rechte der Kinderrechtskonvention.

Das Prinzip des Kindeswohls ist ein Grundprinzip der Kinderrechtskonvention von 1989. Die Einführung dieses Prinzips in Artikel 3 des Übereinkommens stellt eine Revolution dar, da das Kind ab diesem Zeitpunkt (endlich), als Rechtssubjekt betrachtet wird. Bis dahin wurde es vor allem als Schutzobjekt angesehen. **Dies bedeutet, dass die Person und die Perspektive des Kindes berücksichtigt werden und dass es an allen Entscheidungen, die es betreffen können, beteiligt wird.** Dazu müssen Kinder wie auch ihre Familien und andere Betreuungspersonen die entsprechenden Informationen in einer angemessenen Sprache erhalten. Auf diese Weise sollen dem Kind die Mittel an die Hand gegeben werden, sich sachkundig zu äussern und zu erleben, dass seine Meinung ernst genommen wird.

Konkret bedeutet dies, dass das Interesse des Kindes und damit sein Wohlergehen die Richtschnur für alle Entscheidungen und Massnahmen sein muss, die für das Kind getroffen werden. Die Beurteilung des Kindeswohls zielt auf Lösungen ab, die das Wohlergehen des Kindes fördern, d. h. die Befriedigung seiner materiellen, körperlichen, emotionalen, erzieherischen, gesundheitlichen und sicherheitsbezogenen Bedürfnisse. Diese Bewertung soll einem Staat, einer öffentlichen oder privaten Einrichtung, einem Gericht oder einer Behörde dabei helfen, die richtigen Lösungen zu wählen. Darüber hinaus müssen die Fachkräfte, die die Kinder betreuen, über verschiedene Kompetenzen im Bereich der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen verfügen, die es ihnen ermöglichen, die Situation objektiv zu beurteilen. Sie haben auch die Aufgabe, diese Beurteilung des Kindeswohls in einem wohlwollenden und sicheren Klima durchzuführen.

Der Begriff des Kindeswohls ist des Weiteren ein Kontroll-»Werkzeug«, mit dem sichergestellt werden soll, dass die Ausübung der Rechte und Pflichten gegenüber Kindern ordnungsgemäss erfolgt ²¹.

Weiterführende Informationen

<https://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home/sozialpolitische-themen/kinder-und-jugendfragen/kinderrechte.html>
 Infografik UNO-Kinderrechtskonvention <https://www.kinderschutz.ch/angebote/herunterladen-bestellen/infografik-uno-kinderrechtskonvention>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Kindesinteresse>
<https://childsrighs.org/publications-de-lide/>

Die Grundsätze der Kinderrechtskonvention sind von grosser Bedeutung für die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern. Ihre offizielle Bestätigung bedeutet heute für die Einrichtungen und Fachkräfte, dass sie die Situationen, die das Kind betreffen, unter dem Gesichtspunkt seiner Bedürfnisse im Hinblick auf seine Entwicklung, seine Rechte und sein höchstes Interesse betrachtet werden müssen. Sie betreffen alle Ebenen der Intervention: Kinderpolitik, elterliche Fähigkeiten, Bildungsansätze, Partizipation, Lehrpläne, Berufspraktiken und -haltungen. Sie müssen überall durchdacht und umgesetzt werden. <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/aussenpolitik/voelkerrecht/internationale-uebereinkommenezumschutzdermenschrechte/uebereinkommen-ueber-die-rechte-des-kindes.html>

Den Interessen des Kindes am besten gerecht zu werden, bedeutet also, auf seine spezifischen Bedürfnisse einzugehen, um seinem Wohlbefinden zu dienen. Dies erfordert, sich von «standardisierten» Lösungen entfernen zu können, um die für jedes Kind am besten geeigneten Lösungen in Betracht zu ziehen.

Zwei Beispiele für die Bedeutung der Kinderrechtskonvention im familiären und schulischen Kontext

- Die Familie gilt als der grundlegende Lebensraum und Schutzkern des Kindes. Bei den Eltern leben zu können ist ein Grundrecht des Kindes. Wenn ein Kind innerhalb der Familie missbraucht oder vernachlässigt wird, müssen die Behörden das Kind möglicherweise von der Familie trennen und es vorübergehend oder für längere Zeit in einer Pflegefamilie oder einer Einrichtung unterbringen. Eine solche Entscheidung muss vom Grundsatz des Kindeswohls geleitet sein, d. h. es muss eine schwierige Abwägung vorgenommen werden zwischen dem Bedürfnis des Kindes, vor dem Verhalten seiner Eltern geschützt zu werden, den Risiken, die es eingeht, wenn es bei seinen Eltern bleibt, und den Risiken, die eine Trennung für das Kind in Bezug auf seine Entwicklung, seine geistige, emotionale und emotionale Gesundheit usw. mit sich bringt. Bei dieser Abwägung muss die spezifische Situation des betroffenen Kindes berücksichtigt werden und es muss daran beteiligt werden. Dieser Prozess soll dazu führen, dass die bestmögliche Entscheidung für ihn/sie getroffen wird. Ausserdem muss dem Kind eine Rückmeldung darüber gegeben werden, ob die von ihm geäusserte Meinung berücksichtigt wurde. Im Falle einer Familientrennung sollte das Kind immer im Mittelpunkt der Entscheidungen stehen, z. B. durch Mediation und Dialog, die das Kind wieder in den Mittelpunkt stellen.

²¹ Jean Zermatten: https://childsrighs.org/wp-content/uploads/2025/01/wr_interet-superieur-enfant2003.pdf

- Wenn ein Kind Schwierigkeiten in der Schule hat oder dem Lehrplan nicht folgen kann, ist es wichtig, dass geeignete Massnahmen zur Unterstützung des Kindes getroffen werden können. Bei der Auswahl der Massnahmen muss das Wohl des Kindes im Vordergrund stehen. Auch hier bedeutet dies, dass die spezifische Situation des Kindes unter Beteiligung des Kindes beurteilt werden muss, um die bestmögliche Lösung für das Kind erarbeiten zu können (welche Schwierigkeiten hat das Kind, worauf sind sie zurückzuführen, leidet das Kind, welche Bedürfnisse hat es usw.). Für manche Kinder wird dies durch die Unterstützung einer Helferin oder eines Helfers innerhalb der Klasse ein- oder mehrmals pro Woche geschehen; für andere ist eine Unterstützung ausserhalb der Klasse (Nachhilfeunterricht, Konsultationen bei einem Psychologen oder einer Psychologin usw.) geeigneter; für wieder andere ist die Überweisung an einen spezialisierten Studiengang die beste Option.

Die Stärkung externer und interner Schutzfaktoren

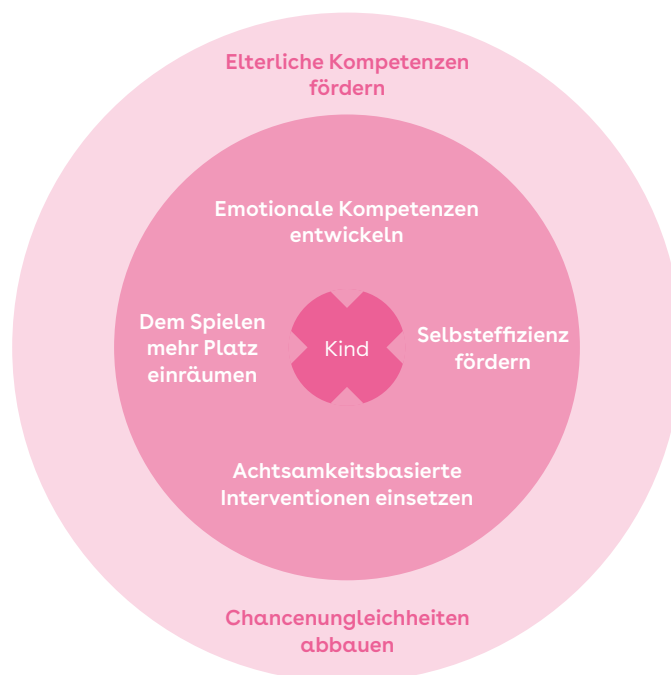
Die psychische Gesundheit eines Kindes zwischen 5 und 11 Jahren ist eng mit der Qualität seiner Gesamtentwicklung verbunden, die wiederum von den Lebens- und Erziehungsbedingungen, in denen es sich bewegt, sowie von der Qualität der Präsenz und der Fürsorge der Erwachsenen, die es umgeben, abhängt. Die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern erfordert daher die gleichzeitige Arbeit an zwei Achsen:

- externe Schutzfaktoren stärken (Qualität der Präsenz und Kompetenz von Erwachsenen, sichere soziale Situationen, Kohärenz der Strukturen, kindgerechte Bildungskonzepte usw.) und die Risiken verringern, die mit den Lebensumständen und -umfeldern verbunden sind.
- Unterstützung einer harmonischen Gesamtentwicklung des Kindes durch eine ganzheitliche Erziehung, Stärkung der persönlichen und (psycho-)sozialen Kompetenzen (Lebenskompetenzen); Hilfe bei der Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung; Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, die altersgerechten Aufgaben zu bewältigen (Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit).

Abbildung 7. Durch Forschung validierte Dimensionen, auf die laut Gesundheitsförderung Schweiz eingewirkt werden soll

Die folgende Abbildung verdeutlicht die Dimensionen, auf die eingewirkt werden muss, um die Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern zu stärken.

Dimensionen, die durch Forschungsarbeiten validiert wurden und auf die eingewirkt werden kann, um sowohl die internen (kindsspezifischen) als auch die externen Ressourcen (Eltern, Fachkräfte) zu fördern und dadurch die psychische Gesundheit zu stärken.



- interne Ressourcen
- externe Ressourcen

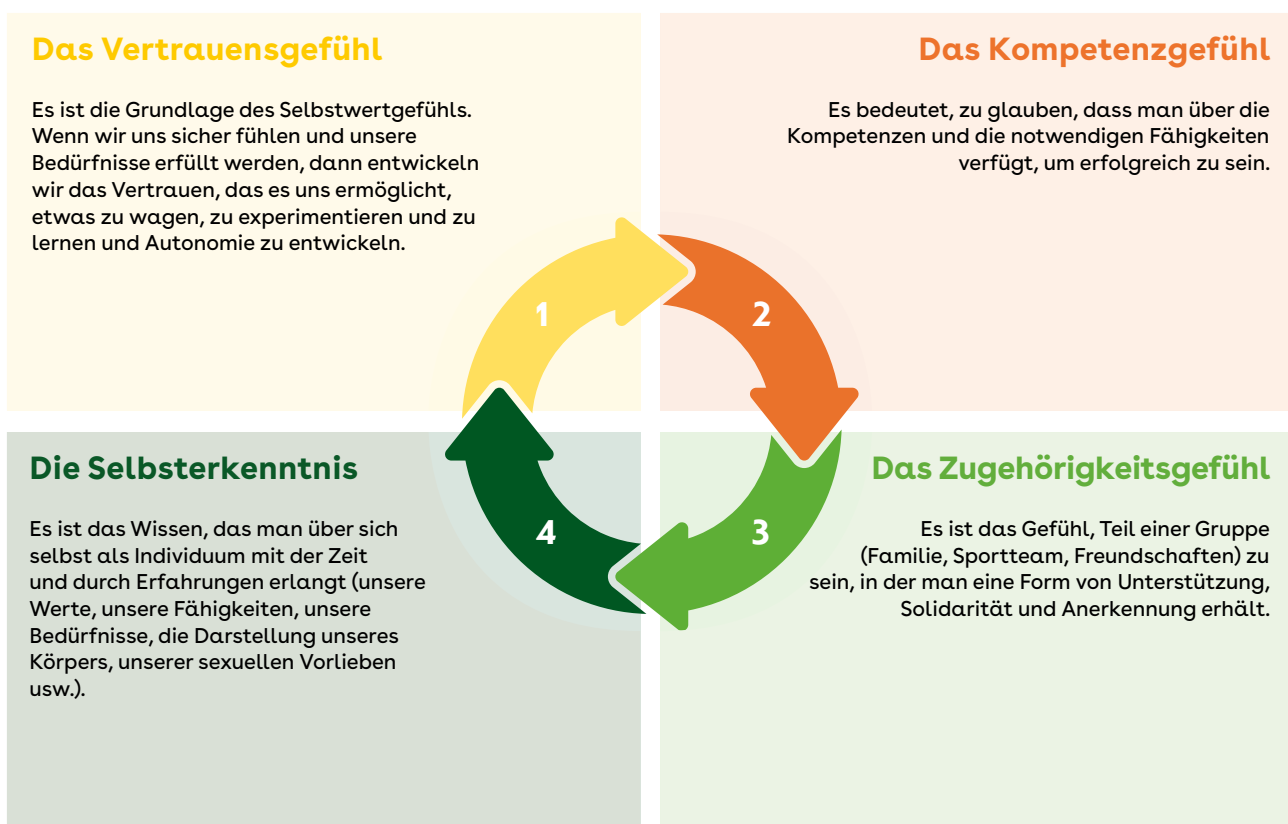
Quelle: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Kindern.pdf

Die Unterstützung des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und der Resilienz

Das Selbstwertgefühl bezieht sich auf das Gesamturteil, das wir über uns selbst haben und umfasst unsere Vorstellungen von dem, was andere über uns denken. Das Selbstwertgefühl äussert sich durch unsere Gefühle (Stolz oder Scham), unser Verhalten (sich zurücknehmen oder sich behaupten) und unsere Gedanken (Selbstverleugnung oder innere Wertschätzung). <https://santepsy.ch/de/psychische-gesundheit-diversitaet-und-inklusion/selbstwertgefuehl>.

Das Selbstwertgefühl hat mehrere Komponenten:

Abbildung 8. Die Komponenten des Selbstwertgefühls nach G. Duclos²²



Source: Adaptiert von: https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2024/01/saccepter_revue_fr.pdf

Kinder erleben nicht unbedingt alle diese Gefühle gleichzeitig, und ihr Selbstwertgefühl ist nicht zeitlich festgelegt. Es entwickelt und festigt sich mit den Begegnungen, Lebenserfahrungen und der Art der Bestätigung (Feedback), die die Kinder von Erwachsenen erhalten, die sie für wichtig halten.

Als erwachsene Person, die Kinder begleitet, muss man sich daher fragen, wie man die harmonische Entwicklung dieser vier Komponenten des Selbstwertgefühls in unserem Interventionskontext unterstützen kann.

Selbstwirksamkeit bezeichnet die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund der eigenen Kompetenzen

effektiv ausführen zu können. Sie hat einen Einfluss auf die psychische Gesundheit, da sie unter anderem zu einem psychologischen Grundbedürfnis beiträgt: dem Bedürfnis nach Kompetenz, das der selbstbestimmten Motivation zugrunde liegt. Personen, die ein gewisses Mass an Selbstwirksamkeit erlangt haben, sehen komplexe Aufgaben als Herausforderungen, die bewältigt werden können, und nicht als Bedrohungen, die es zu vermeiden gilt. Ob eine Person eine anspruchsvolle Aufgabe in Angriff nimmt oder nicht, hängt also nicht ausschliesslich von ihren Fähigkeiten ab, sondern in erster Linie davon, wie sie ihre eigenen Fähigkeiten einschätzt. Das Konzept der Selbstwirksamkeit, das massgeblich

²² Duclos G. 2000. L'estime de soi. Un passeport pour la vie. Ed. du CHU Ste-Justine. (3e édition 2018). ISBN papier: 9782896198481; ISBN PDF: 9782896198498; ISBN EPUB: 9782896198504

von dem Psychologen Albert Bandura²³ beeinflusst wurde, hat im Gesundheitssektor grosse Bedeutung erlangt. **Damit sich das Gefühl der Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl von Kindern entwickeln können, müssen sie ihre Autonomie trainieren können. Dazu brauchen sie Erwachsene, die sie schrittweise loslassen und ihnen erlauben, Risiken einzugehen – und die sie dabei unterstützend begleiten.**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gesundheitsförderung Schweiz. Broschüre *Selbstwirksamkeit*.

https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschue-re_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf und das Video *Was ist Selbstwirksamkeit und wie kann man sie stärken?* <https://www.youtube.com/watch?v=3YQmqle5y2o>

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/selbstwirksamkeit>.

Der Begriff **Resilienz** stammt aus der Physik und bezeichnet die Fähigkeit bestimmter Materialien, nach einem Schock wieder ihre ursprüngliche Form anzunehmen. In der Psychologie stammt der Begriff der Resilienz aus den Arbeiten über die Bindung von John Bowlby. Seit den 1990er Jahren wurde er in Frankreich von Boris Cyrulnik weiterentwickelt, der ihn als «die Kunst, zwischen den Sturzbächen zu navigieren» beschreibt. Resilienz bezeichnet also die Fähigkeit einer Person, Krisen im Lebenszyklus zu bewältigen und an Widrigkeiten abzuweichen, indem sie persönliche und soziale Ressourcen nutzt und diese als Entwicklungschance einsetzt. Resilienz stellt die Umsetzung der Fähigkeit dar, sich mit anderen und der Umwelt auseinanderzusetzen. Sie ist eine Anpassungskompetenz, die durch die Interaktion mit anderen und der Umwelt erworben wird. Sie kann also erlernt werden und ist nicht notwendigerweise konstant. Kinder können in bestimmten Bereichen ihres Lebens und zu bestimmten Zeitpunkten ihrer Entwicklung mehr oder weniger resilient sein.

In der Literatur wird hervorgehoben, **dass das Gefühl, von einer anderen Person grundsätzlich akzeptiert zu werden, ohne dass dies notwendigerweise eine Billigung des Verhaltens bedeutet, der wichtigste unterstützende Faktor für die Resilienz ist.** Dies unterstreicht die wichtige Rolle von erwachsenen Bezugspersonen und Fachleuten aus dem Bereich der Kinderbetreuung und -erziehung. Neben diesem wichtigen Unterstützungsfaktor wird Resilienz auch durch andere Faktoren gefördert: die Entdeckung eines positiven Lebenssinns, klare Orientierungspunkte für das Funktionieren, das Gefühl, eine gewisse Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ein positives, aber illusionsloses Selbstbild, eine Reihe psychosozialer Kompetenzen, die Fähigkeit, sich selbst zu projizieren, und einen konstruktiven Sinn für Humor.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Cyrulnik B. & Jorland G. (2012). Resilienz. Basic knowledge. (Odile Jacob)

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/resilienz-bei-kindern>.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/dossiers/resilienz/>

Eine umfassende Bildung die auf Lebenskompetenzen basiert

Das Wohlbefinden eines Kindes wird auch von seiner Fähigkeit beeinflusst, mit den Herausforderungen seiner Umwelt und seiner psychosozialen Entwicklung umzugehen. In diesem Sinne ist es von entscheidender Bedeutung, wie es seine Fähigkeiten trainieren, sich in allen Bereichen seines Lebens weiterentwickeln und sich der verschiedenen Zusammenhänge bewusst werden kann. **Der Zusammenhang zwischen Erziehungs- und Bildungskonzepten und der psychischen Gesundheit von Kindern ist mittlerweile erwiesen. Ansätze, die die Gesamtentwicklung des Kindes unterstützen, sind zu bevorzugen.**

Eine umfassende Bildung der Kinder ermöglicht es, den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden und sie bestmöglich auf die Anforderungen der heutigen Welt vorzubereiten. Sie sollte in allen Bildungs- und Schulkontexten angestrebt werden. Eine solche Bildung bezieht alle Dimensionen des menschlichen Wesens in Verbindung mit seiner Umwelt ein. Sie berücksichtigt die Gesamtheit der Entwicklungsbedürfnisse des Kindes und fördert gleichzeitig seine Entwicklung auf kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene. Sie berücksichtigt auch die Komplexität der Realität und die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen und -zusammenhängen. **Sie baut auf den menschenrechtlichen Werten Respekt, Gleichheit, Nichtdiskriminierung und Selbstbestimmung auf.** Sie erkennt den Wert sowohl des formalen (institutionalisierten) als auch des informellen (beabsichtigten, aber ausserhalb des Bildungskontexts stattfindenden) und nicht formalen Lernens (unbeabsichtigt, Selbstlernen in allen möglichen Lebenssituationen) an. Sie stützt sich auf die Grundsätze der Kinderrechte, vertraut auf die Ressourcen des Kindes und legt den Schwerpunkt auf Lebenskompetenzen für alle Beteiligten: Kinder, Eltern, Fachkräfte, andere Erwachsene und Strukturen. **Eine ganzheitliche Bildung trägt auch zu den Zielen der nachhaltigen Entwicklung bei, insbesondere zu den Zielen 3 und 4, die sich auf Gesundheit und Bildung beziehen und heute sowohl von der WHO als auch von der UNESCO und der OECD gefördert werden.** Ihre Etablierung ist für die psychische Gesundheit der Kinder von entscheidender Bedeutung.

²³ Bandura, A. (1978). «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change». *Advances in Behaviour Research and Therapy, Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change*, 1 (4): 139-61. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)

Die Bedeutung und Notwendigkeit von Lebenskompetenzen (psychosoziale Kompetenzen) wird heute weit über den Bereich der Gesundheitsförderung hinaus anerkannt. Ursprünglich von der WHO gefördert (siehe Teil 1, S. 15), tauchen sie heute unter verschiedenen Bezeichnungen in zahlreichen Bereichen wieder auf: sozial-emotionale Kompetenzen im Bereich der positiven Psychologie, transversale Kompetenzen im Bildungsreich (z. B. im Westschweizer Lehrplan), soziale Kompetenzen im Bereich der Wirtschaft. Die UNESCO stellt sie als Grundlage für die heutige Bildung in ihren vier Bildungssäulen als Kompetenzen dar, die das Wohlbefinden und den sozialen Fortschritt fördern und die für das Funktionieren in der modernen Welt unerlässlich sind

Weiterführende Informationen

- Skills for Social Progress
https://www.oecd.org/en/publications/skills-for-social-progress_9789264226159-en.html
- Education for Sustainable Development Goals: learning objectives
<https://www.unesco.org/en/articles/education-sustainable-development-goals-learning-objectives>

Kompetente Erwachsene, die sich ihrer Rolle gegenüber den Kindern bewusst sind

Ein wichtiger Schutzfaktor ist die Anwesenheit kompetenter Erwachsener, die eine gemeinsame Sprache in Bezug auf psychische Gesundheit sprechen und gemeinsam aus verschiedenen Blickwinkeln rund um das Kind arbeiten. Die Erwachsenen müssen sich der wichtigen Rolle bewusst sein, die sie für die Entwicklung der Kinder spielen. Es ist unerlässlich, dass sie über die Herausforderungen der kindlichen Entwicklung und die für die psychische Gesundheit der Kinder sensiblen Elemente im Zusammenhang mit ihren aktuellen Erfahrungen (Übergänge zwischen Einrichtungen, zwischen Umgebungen, Herausforderungen der Digitalisierung und der Entwicklung der Autonomie usw.) informiert und in sozial-emotionalen und neuropädagogischen Ansätzen geschult werden. **Fortbildungen, Supervision, Intervention und Austausch von Praktiken sollten Teil ihres Pflichtenhefts sein.** Ausserdem muss die Entwicklung ihrer eigenen Kompetenzen im Bereich der psychischen Gesundheit unterstützt werden, damit sie wissen, wie sie sich um ihre eigene psychische Gesundheit kümmern können, wie sie mit Kindern über psychische Gesundheit sprechen und wie sie ihnen Instrumente zum Umgang mit ihrer psychischen Gesundheit vermitteln können. Es ist notwendig, dass alle Beteiligten ein ähnliches Verständnis von psychischer Gesundheit sowie gemeinsame Ziele haben, damit alle gemeinsam ihr eigenes Wohlbefinden und das der Kinder unterstützen.

Gleichzeitiges, kohärentes und koordiniertes Handeln auf allen Ebenen

Das Wohlbefinden von Kindern und die Qualität ihrer Gesamtentwicklung werden von vielen Faktoren beeinflusst, von denen die wichtigsten stark mit der Qualität des Umfelds zusammenhängen, in dem sie sich bewegen. **Die positive Verstärkung dieser Faktoren muss auf jeder Interventions-ebene ökosystemisch gedacht werden, wobei auf die Kohärenz zwischen den Massnahmen geachtet werden soll.** Es ist von entscheidender Bedeutung, die Lebenswelten zu öffnen und Synergien zwischen den verschiedenen sozialen Umfeldern, in denen sich die Kinder bewegen, zu schaffen. Für Kinder im mittleren Kindesalter, die stark von diesen Umfeldern abhängig sind, muss die Entwicklung einer unterstützenden Familien- und Bildungspolitik sowie die Qualität des Umfelds (Familie, Schule, Freizeit), die ihnen geboten werden, Priorität haben. Die Arbeit an den direkten persönlichen und sozialen Kompetenzen (Lebenskompetenzen) der Kinder ist ebenfalls wichtig. Da diese jedoch stark von den Erwachsenen, die das Kind umgeben, abhängt, kann sie nur dann sinnvoll und effizient sein, wenn diese über die notwendigen Ressourcen (Wissen, Kompetenzen, Zeit, strategische Unterstützung) zur Entwicklung von Ansätzen verfügen, die diese Kompetenzen unterstützen.

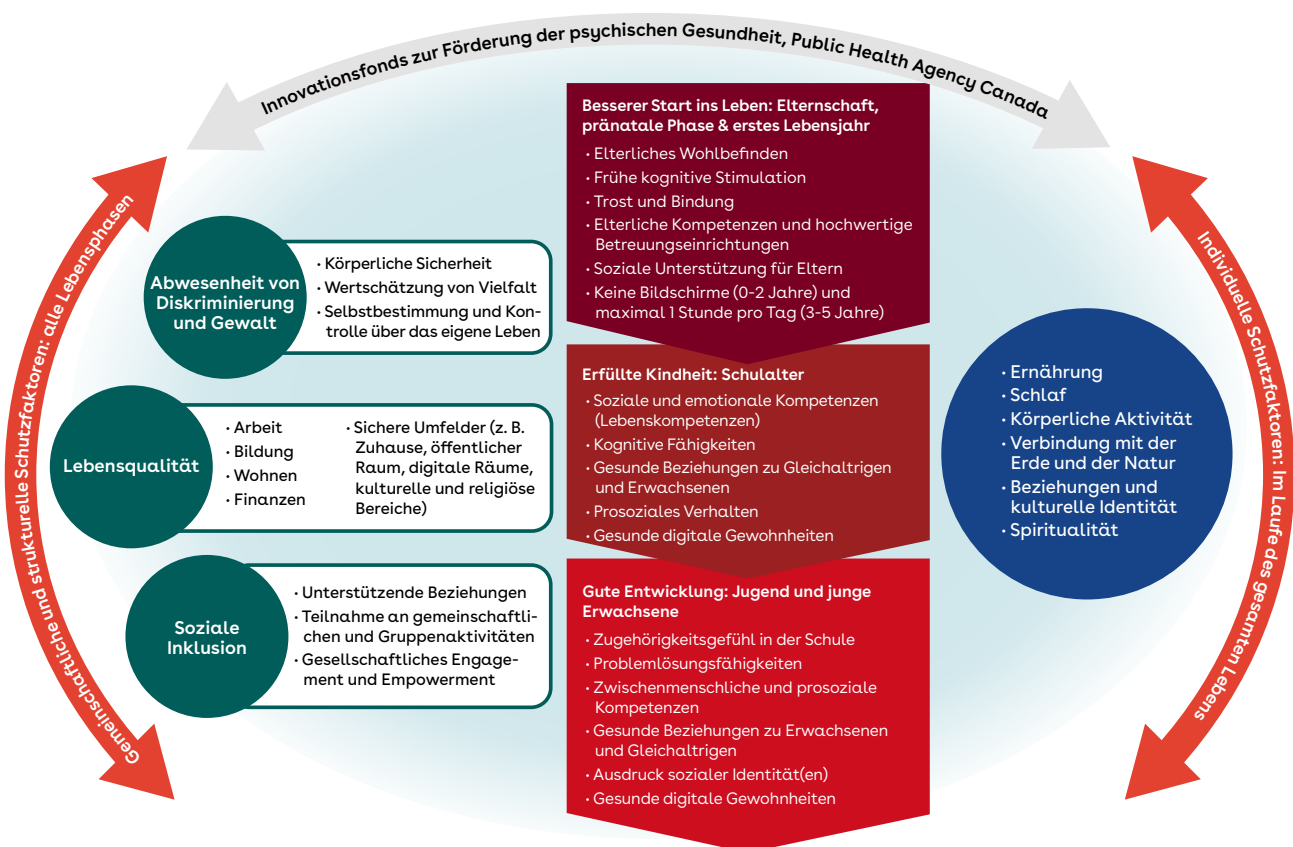
Die Expertinnen und Experten in diesem Heft geben Handlungsempfehlungen auf verschiedenen Ebenen:

- **auf gesellschaftlicher Ebene:** Entwicklung von Massnahmen, die das Wohlbefinden von Kindern und Familien positiv beeinflussen:
 - die Lebensbedingungen von Familien unterstützen
 - Vielfalt und soziale Eingliederung fördern
 - Eine umfassende, positive, nachhaltige und integrative Bildung in den Schulen fördern und unterstützen, bei der nicht nur kognitive Kompetenzen, sondern auch Lebenskompetenzen im Vordergrund stehen, die die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und ein positives Zusammenleben unterstützen.
- **auf der Ebene der Kontexte und Lebenswelten:** Umgebungen begünstigen, die dem Lernen und der Entwicklung von Kindern förderlich sind:
 - Unterstützung der Elternschaft und der Kompetenzen aller Erwachsenen, die sich um Kinder kümmern, durch geeignete Bildungsangebote, Raum für Austausch und Gespräche, Verbreitung von Informationen
 - Stärkung der Kompetenzen von Personen im Bereich Freizeitaktivitäten in Bezug auf die psychische Gesundheit und Entwicklung von Kindern.
- **Auf der schulischen Ebene und der ausser-schulischen Betreuungseinrichtungen:** Fokus auf das Schulklima setzen, das positive Zusammenleben sowie den Schwerpunkt auf die Kohärenz unter den Erwachsenen und den eingesetzten Massnahmen legen. Ziel ist es dadurch jedem Kind ein sicheres Umfeld zu bieten, in dem es sich ohne Risiken entwickeln kann und sich akzeptiert und anerkannt fühlt:

- Bildungskonzepte fördern, die die ganzheitliche Entwicklung und die Kreativität der Kinder unterstützen und die aktuellen Erkenntnisse – insbesondere in der Neuropädagogik und der sozial-emotionalen Erziehung – berücksichtigen
- Fachpersonen und Erwachsene, die Kinder betreuen, bezüglich den Herausforderungen des mittleren Lebensalters für die psychische Gesundheit ausbilden: in ihren Lehrplan die notwendigen Elemente aufnehmen, damit sie die Kinder dazu befähigen können, die Herausforderungen, denen sie begegnen, zu bewältigen (sozial-emotionales Lernen, Kommunikation, Stressbewältigung, Kenntnisse über die psycho-emotionale und psychosexuelle Entwicklung des Kindes usw.)
- die Vernetzung und Öffnung von Strukturen und Lebenswelten stärken, um die Kohärenz zu erhöhen und die vertikalen und horizontalen Übergänge, die Kinder durchlaufen, zu unterstützen.
- **auf der Ebene der Kinder:** Unterstützung des Gefühls der Selbstwirksamkeit, Ermöglichung der Entwicklung eines optimalen Selbstwertgefühls und Stärkung der Resilienzfähigkeit:
 - die Entwicklung von Lebenskompetenzen unterstützen, indem sie explizite Ziele für das sozial-emotionale Lernen haben (Selbsterkenntnis, Empathie, Kommunikation, zwischenmenschliche Beziehungen, Emotionsregulation)
 - dem Lernen durch Experimentieren den Vorzug geben, indem dem Kind verschiedene Aktivitäten angeboten werden, die es ihm ermöglichen, alle seine sich entwickelnden Fähigkeiten zu trainieren; die Ansätze variieren, kreative und ausdrucksstarke Aktivitäten anbieten und das Spiel als zentrales Lernvehikel für Kinder bevorzugen
 - das Erlernen von Wissen und Fähigkeiten in Bezug auf Gesundheit und psychische Gesundheit bei Kindern (Gesundheitskompetenz) fördern, indem sie mit ihnen über psychische Gesundheit sprechen, Verbindungen dazu herstellen, wie sich diese in ihre Erfahrungen als Kinder niederschlägt, und ihnen Instrumente zur Selbstversorgung vorstellen.

Die folgende Infografik des kanadischen Innovationsfonds für psychische Gesundheit fasst die Handlungsschwerpunkte zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern anschaulich zusammen:

Abbildung 9. Infografik Psychische Gesundheit, Wohlbefinden von Kindern und Schutzfaktoren



Quelle: www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/infographie-sante-mental-bien-etre-enfants-jeunes-facteurs-protection.html

Kinder sind stark abhängig von ihrem Umfeld und von der Qualität der Beziehungen zu den Erwachsenen, die sie umgeben. **Um ihre psychische Gesundheit zu fördern, muss der Schwerpunkt vorrangig auf der Stärkung der externen Schutzfaktoren liegen.** Diese umfassen sowohl eine öffentliche Politik, die sich auf die Rechte des Kindes stützt, als auch Bildungsstrukturen (Schulen, außerschulische Betreuungseinrichtungen usw.), die das Umfeld und die Massnahmen im Hinblick auf die Bedürfnisse der Kinder gestalten, als auch kompetente Erwachsene, die sich der Bedeutung ihrer Rolle bei der Betreuung von Kindern und der Qualität der Beziehungen bewusst sind.



TEIL 3

Handeln als Fachperson oder Einrichtung, die Kinder begleitet: fünf Handlungsschwerpunkte

Handeln als Fachperson oder Einrichtung, die Kinder begleitet: fünf Handlungsschwerpunkte

Expertinnen und Experten der Fokusgruppe sagen, ein psychisch gesundes Kind:

- **fühlt sich sicher und vertraut:** fühlt sich geliebt; kann sich auf eine sichere Bindung und vertrauenswürdige Erwachsene stützen; erlebt keine Ängste oder Sorgen; hat Vertrauen in die Zukunft; wird im Umgang mit seinen Emotionen begleitet (Identifikation, Ausdruck und Verbalisierung)
- **ist fröhlich und hat Freude an seinem Leben**
- **spielt, entdeckt, kann seine Neugierde befriedigen:** kann alleine und/oder zu zweit oder mit mehreren spielen; stellt viele Fragen; bewegt sich; ist neugierig auf seinen Körper und seine Entwicklung; erfindet Welten; hat Träume
- **hat Anhaltspunkte in seiner Umgebung:** trifft auf verschiedene Lebens- und Funktionsmodelle; wächst in einer Umgebung mit klaren Orientierungspunkten auf (bestehende und explizite Grenzen, Schutz, Autonomie usw.); baut Freundschaften und Zugehörigkeiten auf und kann auch mit seinen Eltern interagieren (wesentlich für Kinder im Alter von 5–11 Jahren); sozialisiert sich mit Gleichaltrigen; findet ein Gleichgewicht in verschiedenen Zugehörigkeiten, die immer früher entstehen (heute insbesondere digital)
- **ist anpassungsfähig;** kann Grenzen erfahren und austesten (der Identitätsprozess beginnt immer früher)
- **findet ein Gleichgewicht zwischen dem digitalen Leben und dem Leben in seinem lokalen Beziehungsumfeld**
- **entwickelt Lebenskompetenzen:** kann Selbsterkenntnis entwickeln: ist mit seinem Körper verbunden und verankert; kann körperliche Empfindungen erkennen und interpretieren; lernt, seine Emotionen – insbesondere Wut oder Frustration – zu regulieren; kann Empathie entwickeln (kann sich in die Lage des anderen hineinversetzen)
- **ist von kompetenten Erwachsenen umgeben.**

EXPERTENMEINUNG

Die psychische Gesundheit von Kindern ist stark mit ihrem emotionalen und sozialen Wohlbefinden verknüpft und hängt sehr stark von den Erwachsenen in ihrer Umgebung, der Qualität der Umgebungen, Lern- und Freizeitaktivitäten sowie erzieherischen Haltungen ab.

Für die psychische Gesundheit ist die psychosoziale Entwicklung im Alter von 5 bis 11 Jahren von grosser Bedeutung. Die Kinder legen den Grundstein für das Wissen über sich selbst, die Art und Weise, wie sie mit anderen interagieren und ihre Gesundheitsgewohnheiten. **Mit dem Eintritt in die Schule und dem Besuch kollektiver ausserschulischer Betreuungseinrichtungen durchlaufen sie eine wichtige Phase der Sozialisierung ausserhalb der Familie.** Sie erweitern ihre sozialen Interaktionen, lernen Vielfalt und neue Funktionsnormen kennen und passen sich an neue Anforderungen und Regeln an.

Sie stoßen auf Situationen, in denen sie ihre eigenen Gefühle und die anderer regulieren, von Gleichaltrigen akzeptiert werden, Lösungen für Konflikte finden oder ihre schulischen Fähigkeiten unter Beweis stellen müssen. Diese ersten Schritte in die Welt der Selbstständigkeit und des Zusammenlebens werden schrittweise mit der Entwicklung ihrer kognitiven und motorischen Fähigkeiten und in einem sich entwickelnden neuronalen Kontext unternommen. In ihrem Lernprozess werden sie ihre Fühler ausstrecken, ausprobieren, Fehler machen, neu beginnen, verstehen, ihre Strategien anpassen, erfolgreich sein und nach und nach ihre neuen Erfahrungen integrieren. **In diesem Prozess brauchen sie Sicherheit, Zeit und einen unterstützenden Blick der sie umgebenden Erwachsenen.**

Während strukturelle Massnahmen zur Unterstützung des multiplen Lernens (Qualität des Umfelds und der Beziehungen, die eine emotionale und emotionale Sicherheit unterstützen) vorrangig sind, spielen die erwachsenen Bezugspersonen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung dieses kognitiven und psychosozialen Lernens. **Sie können der Qualität des Umfelds und ihrer eigenen Haltung gegenüber den Kindern besondere Aufmerksamkeit schenken und den Kindern vielfältige Gelegenheiten für emotionales und soziales Lernen bieten.** Jeder Erwachsene hat also in seinem eigenen Interventionskontext (Familie, Schule, außerschulische Betreuungseinrichtungen, Freizeit usw.) die Möglichkeit, auf Schutzfaktoren einzuwirken und die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen.

In diesem Teil werden Handlungsachsen vorgeschlagen, die sich aus dem Austausch mit den Expertinnen und Experten, die an der Erstellung dieses Heftes beteiligt waren, ergeben haben. Jede Achse stellt ein übergreifendes Prinzip dar, das von allen Erwachsenen oder Fachkräften, die in den verschiedenen Lebensbereichen mit Kindern in Kontakt kommen, verfolgt werden sollte, wobei die Umsetzung je nach den Gegebenheiten des jeweiligen Kontexts variieren kann. **Jede Achse enthält allgemeine Elemente, die in allen Lebensumfeldern gültig sind. Die vorgeschlagenen Beispiele oder Handlungsmöglichkeiten können sich stärker an einen bestimmten Kontext richten.**

Schwerpunkt 1

Die Qualität und Kohärenz der verschiedenen Lebensräume pflegen

Schwerpunkt 2

Die Perspektive des Kindes einnehmen

Schwerpunkt 3

Sichere Lebens- und Lernumgebungen bieten

Schwerpunkt 4

Kinder mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie zum Aufwachsen brauchen

Schwerpunkt 5

Synergien zwischen den verschiedenen Lebenswelten der Kinder schaffen

3a. Schwerpunkt 1: Die Qualität und Kohärenz der verschiedenen Lebensräume pflegen

Die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen beziehen sich auf die verschiedenen Milieus, in denen sie sich bewegen (Familie, Schule, Gesellschaft usw.), sowie auf das Wohlbefinden, eine Dimension, die die Lebensqualität im weitesten Sinne umfasst. Laut Ben-Arieh und Frones (2007) bezieht sich das Wohlbefinden auf die wirtschaftliche Situation des Kindes, seine Beziehungen zu Gleichaltrigen, seine politischen Rechte und die Möglichkeiten, die ihm zur Entfaltung zur Verfügung stehen.

OLEJ²⁴

Kinder entwickeln sich in verschiedenen Umgebungen und Lebensumfeldern, von denen sie stark abhängig sind. Ihre Rolle und Qualität sowie die Haltung der Erwachsenen in ihrer Umgebung sind entscheidend, um die Entwicklung der Kinder zu unterstützen und ihr Wohlbefinden zu fördern. **Die Qualität des Umfelds, die Funktionsweise der Einrichtungen, die Qualität ihrer Interaktionen und die Kohärenz zwischen den verschiedenen Erwachsenen und Fachkräften, die die Kinder umgeben, zu beeinflussen, ist daher eine Priorität, um die psychische Gesundheit der Kinder zu unterstützen.**

EXPERTENMEINUNG

Der grösste Hebel zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern besteht darin, auf die Qualität des Bildungsumfelds und die Stärkung der Kenntnisse und Fähigkeiten der Erwachsenen, die sie begleiten, einzuwirken.

Ein hochwertiges Schul- und Bildungsumfeld schaffen

Generell gilt, dass sich Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren neben der Nachbarschaft, den Gleichaltrigen und der digitalen Umgebung in vier **grossen Lebenswelten** bewegen, die für ihre psychische Gesundheit eine wesentliche Rolle spielen: Familie, Schule, ausserschulische Einrichtungen und Freizeitumgebungen.

Die Familie ist der erste Lebensraum, in dem Kinder leben. Sie muss die grundlegende Sicherheit gewährleisten, die das Kind zum Aufwachen und zur Entwicklung seiner Autonomie braucht: Zuneigung und sichere Bindung. Das familiäre Lebensumfeld hat auch einen grossen Einfluss auf das Verhalten der Kinder, insbesondere auf ihre Gesundheits- und Wohlfühlgewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Sexualerziehung, Bildschirmnutzung usw.) und die Entwicklung von Lebenskompetenzen (psychosozialer Grundfertigkeiten wie Selbsterkenntnis, Kommunikation, emotionale Kompetenz, Selbstregulierung usw.). Die Eltern sind am ehesten in der Lage, die Gesundheit ihres Kindes zu fördern. Sie vermitteln ihm Informationen und Wissen, damit es seinerseits ein gesundheitsförderliches Verhalten an den Tag legen kann. **Die Unterstützung der Eltern und der elterlichen Kompetenzen ist daher von entscheidender Bedeutung, um ein familiäres Umfeld zu fördern, das das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der Kinder unterstützt.**

Gut zu wissen

Die Bindungstheorie wurde in den 1970^{er} Jahren von John Bowlby entwickelt. Bowlby meint: «Nur wenn die Bindungsbedürfnisse befriedigt sind, kann sich das Kleinkind sicher von seiner Bindungsperson oder seinen Bindungspersonen entfernen, um die Welt um sich herum zu erkunden». Die Qualität der Bindung hat also einen wichtigen Einfluss auf die Fähigkeit zur Selbstständigkeit des heranwachsenden Kindes. Bindung entwickelt sich in der Qualität der Interaktionen mit dem Kind, der Aufmerksamkeit und dem Interesse, die man ihm entgegenbringt, der Verfügbarkeit und der Präsenz, um auf seine Bedürfnisse schnell, beständig und warmherzig zu reagieren. Sie ermöglicht es dem Kind, sich bei der Erkundung seiner Umgebung sicher zu fühlen und mit zunehmendem Alter auf andere zuzugehen, sich anzupassen, zu kooperieren und sich selbst zu kontrollieren. Eine gesunde Bindung beruht auch auf der Fähigkeit der Eltern und der Fachkräfte, auf die spezifischen Bedürfnisse des Kindes angemessen, konsequent und kohärent zu reagieren und sich ihnen anzupassen. Dr. Cherine Fahim erwähnt, dass neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Menschen (Kinder, Erwachsene und ältere Menschen), die eine liebevolle Präsenz erfahren, weniger Cortisol (das Stressreaktionshormon, das das Gehirnwachstum hemmt) und mehr Oxytocin (das Hormon, das für emotionale und soziale Fähigkeiten verantwortlich ist) produzieren. Laut Neurowissenschaften hinterlässt jede frühe Erfahrung eine beobachtbare Spur im Gehirn, aber glücklicherweise ist nichts im Verlauf der Entwicklung fixiert und kann durch neue Erfahrungen-Lernen verändert werden.

²⁴ OLEJ ist das 2022 gegründete Observatoire latin de l'enfance et de la jeunesse (Lateinisches Observatorium für Kinder und Jugendliche). Es dokumentiert und verfolgt die Entwicklung der Situation von Kindern und Jugendlichen sowie der sie betreffenden öffentlichen Politiken, mit dem Ziel, die Rechte des Kindes zu stärken und zukünftige Entwicklungen zu antizipieren. <https://olej.ch/thematiques/conditions-de-vie/>

Familien unterstützen bedeutet zum Beispiel:

- auf die Herausforderungen der Elternschaft vorbereiten und Hilfsmittel vermitteln, um das Kind in seiner Entwicklung und den gesellschaftlichen Herausforderungen, denen es begegnen wird, zu begleiten (Medienerziehung, Sexualerziehung, geschlechtsneutrale Erziehung, sozial-emotionale Erziehung, positive Disziplin usw.). Zum Beispiel: <https://www.elternbildung.ch>.
- Information, Bereitstellung und Verbreitung von Fachwissen über verschiedene Medien (z. B. Bücher, Broschüren, Dokumentarfilme, soziale Netzwerke), aber auch über Fachleute, die mit Eltern in Kontakt kommen (insbesondere Schulgesundheitsdienste). Dieses Wissen trägt zur Entwicklung der Vorstellungen und sozialen Repräsentationen bei, die Erwachsene von Kindern und ihren Kompetenzen haben. Dies gilt nicht nur für die Eltern, aber auch für alle anderen Personen, die sich um das Kind herum bewegen. Sie beeinflussen die Art und Weise, wie wir sie in ihrer Entwicklung begleiten. Zum Beispiel: <https://www.projuventute.ch/de>; <https://www.kinderschutz.ch/>; <https://takecare.ch/home/dokumente/?dir=28988> -Unterstützung der psychischen Gesundheit meines Kindes (6-12 Jahre) in verschiedenen Sprachen- ; <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/wohlergehen-von-kindern/mental-health>.
- strukturelle Massnahmen in Angriff nehmen, die menschenwürdige Lebensbedingungen unterstützen, damit Familien die Empfehlungen für die Erziehung und psychische Gesundheit ihrer Kinder in die Praxis umsetzen können: bessere Verteilung des Elternurlaubs; Unterstützung von Einelternhaushalten durch Sozialhilfe und eine wirksame Arbeitslosenversicherung; ausreichende Plätze in Kitas und Tagesstrukturen; Prävention von elterlichem Burn-out; Förderung der Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ausbildung; Förderung des gemeinsamen Sorgerechts im Falle einer Trennung; Massnahmen für eine geschlechtergerechte Erziehung in der Kindheit; Förderung guter Ernährungsgewohnheiten etc.

Die Schule und die ausserschulische Betreuung gehören zum grundlegenden Lebensumfeld für die 5- bis 11-Jährigen, die eine beträchtliche Anzahl von Stunden in der Schule verbringen und viele von ihnen regelmässig eine Betreuungseinrichtung besuchen. Sie sind wichtige Orte der Sozialisierung, an denen die Kinder verschiedene zwischenmenschliche Beziehungen ausserhalb der Anwesenheit der Eltern erlernen. Sie knüpfen neue Freundschaften mit Gleichaltrigen, lernen, sich in neue Umgebungen (Klassenwechsel, Wechsel des Betreuungsortes usw.) einzufügen und sich mit anderen Erwachsenen als den Eltern auszutauschen. Es sind auch Orte, an denen sie sich an Anforderungen anpassen müssen, die sich von denen ihrer Familie unterscheiden, und welche zahlreiche Stressfaktoren auslösen können (z. B. Leistungserwartungen, Schulstress, Gruppendruck, horizontale Übergänge zwischen Lebensumfeldern usw.). Da Schulen und schulergänzende Betreuungseinrichtungen eine grosse Anzahl von Kindern betreffen (im Falle der Schule sogar alle Kinder), spielen sie eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit und der Chancengleichheit.

Die Schule und die ausserschulischen Betreuungseinrichtungen können auf vielen Ebenen tätig werden und verschiedene Hebel in Bewegung setzen:

- Durch die **Qualität der Infrastruktur und der physischen Umgebung** den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden. Zum Beispiel: Grüner Unterricht <https://www.naturnahspielen.ch>; flexible Klassen <https://www.bdrp.ch/lien-pedagogique/classe-flexible>, verschiedene Spiele zur Verfügung stellen, Label fourchette verte www.fourchetteverte.ch, etc.
- Durch die **Qualität des psychosozialen Umfelds**: Schulkultur und -klima; Einstellungen und Überzeugungen der Kinder und des Personals; Art und Weise des Zusammenlebens; sozio-emotionale Sicherheit der Kinder; ein nicht diskriminierendes Schulklima, psychologische Sicherheit etc. Zum Beispiel: <https://www.climatscolaire.ch/>, www.radix.ch; <https://www.kibesuisse.ch/qualikita>.
- Durch die **Qualität der sozialen und psychologischen Bedingungen**, die sich auf Bildung und Gesundheit auswirken: das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Behandlung des Personals, Stressniveau, Berücksichtigung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen, emotionales Wohlbefinden usw. Zum Beispiel: Allianz BGF <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/allianz-bgf-in-schulen>. Wohlbefinden am Arbeitsplatz mit Kleinkindern <https://proenfance.ch/le-bien-etre-au-travail-dans-la-petite-enfance>.
- Durch die **Qualität der pädagogischen und erzieherischen Ansätze**: ganzheitliche Bildung; Betonung der Lebenskompetenzen; Berücksichtigung des Spiels und neuerer Erkenntnisse der Neuropädagogik beim Lernen; Bedeutung, die erlebnisorientierten und partizipativen Ansätzen beigemessen wird usw.

Im Jahr 2021 haben das Bundesamt für Gesundheit (BAG), das Schweizer Netzwerk für Bildung und Gesundheit und die Gesundheitsförderung Schweiz Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern veröffentlicht, die Handlungsfelder aufzeigen, um im schulischen Kontext aktiv zu werden. Diese Handlungsfelder sind unter dem folgenden Link verfügbar und können auch auf Betreuungsstrukturen angewendet werden.

https://www.bildungundgesundheit.ch/app/download/16772063624/DE_2021-12-01_M1_Wohlbefinden%20f%C3%B6rderung_DE_DEF.pdf?t=1722939003

Das Freizeitumfeld (Vereinsmilieu) ist ein weiterer wichtiger Lebensraum, in dem Kinder mit sozialen Normen vertraut gemacht werden und ausserhalb des Elternhauses Kompetenzen erwerben können. Die Vereine, die mit Kindern arbeiten, sind daher wichtige Multiplikatoren für die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern. **In diesem Rahmen, wie auch in der Schule, sind diejenigen Massnahmen am wirksamsten, die auf die Qualität der Strukturen und die Kompetenzen der Erwachsenen einwirken. Diese Bezugspersonen sind wichtige Multiplikatoren, um das Erlernen von Lebenskompetenzen zu unterstützen, insbesondere durch das Angebot gemeinsamer und spielerischer Aktivitäten, die eine hohe soziale Akzeptanz haben und eine grosse Anzahl von Kindern erreichen können.** Zum Beispiel: «Cool and Clean» <https://www.coolandclean.ch/de/>; Projekt Voilà der SAJV www.sajv.ch; Peer Power von Idée Sport <https://www.ideesport.ch/idee-sport-news/peerpower-in-der-romandie-etabliert/>.

Umfassende und integrierte Ansätze anwenden

Massnahmen und Aktionen zur Förderung der psychischen Gesundheit sollen sich nicht nur an Kinder richten, sondern auch Erwachsene einbeziehen und gleichzeitig auf Individuen, Strukturen, Gruppen und die Gemeinschaft einwirken. Dies ist mit dem Begriff «ganzheitlicher und integrierter Ansatz» gemeint. Diese Ansätze werden heute als besonders wirksam bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern und als unverzichtbar für die Arbeit an Lebenskompetenzen anerkannt. Sie müssen Teil eines Ansatzes sein, der **geplant** (mit erklärten Zielen und klaren Strategien), **integriert** (sich in das Leben der Einrichtung einfügen und alle einbeziehen) **und ganzheitlich** (die Komplexität berücksichtigen, auf verschiedene Komponenten einwirken und Synergien mit anderen Netzwerken schaffen) ist. Dies erfordert:

- politischen Willen und tiefgreifende Veränderungen im Denken und in der Arbeitsweise, insbesondere auf der Ebene des Schulsystems und der Erstausbildung der Lehrerinnen und Lehrer.
- die Anerkennung und Berücksichtigung der Rolle, die diese Strukturen selbst bei der Erzeugung von Bedingungen spielen, die Stress verursachen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem Sinne sind auch das Schulklima, die Bewertungssysteme, die Stundenpläne und die Leistungsanforderungen betroffen. Mit anderen Worten: Das gesamte Bildungsumfeld der Kinder, aber auch die Arbeitsbedingungen der Lehrkräfte und der erwachsenen Bezugspersonen müssen überdacht werden.
- die Kohärenz zwischen allen Erwachsenen und Fachkräften in und zwischen den verschiedenen Strukturen und Umgebungen.



3b. **Schwerpunkt 2:** Die Perspektive der Kinder einnehmen

EXPERTENMEINUNG

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Kind kein kleiner Erwachsener ist und dass es spezielle Bedürfnisse hat, um sich zu entwickeln.

Es ist die Aufgabe des Erwachsenen, sich den Bedürfnissen des Kindes anzupassen, nicht umgekehrt.

Kindern unsere bedingungslose Unterstützung zu zeigen, ist für ihre Entwicklung von grundlegender Bedeutung.

Um erwachsen zu werden, brauchen Kinder die Möglichkeit, Kinder zu sein. Sie sind keine Miniatur-Erwachsenen und haben ihre eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten. Um die wichtigen Lernprozesse zu vollziehen, die die Grundlage für ihr Leben bilden, müssen Kinder als vollwertige Wesen betrachtet werden. Das bedeutet, dass Erwachsene in der Lage sein müssen, sich selbst zurückzunehmen und sich in die Perspektive der Kinder zu versetzen. Sie müssen Empathie für Kinder entwickeln und sich der Vorstellungen bewusst werden, die sie von ihnen haben.

Eines der wichtigsten Dinge im Umgang mit Kindern ist es, sie zu bitten, uns etwas beizubringen. Es ist ein Vergnügen, nicht derjenige zu sein, der Ratschläge gibt, sondern von ihnen lernt.
Hubert Reeves

Für die Expertinnen und Experten, die zu diesem Heft beigetragen haben, bedeutet die Perspektive der Kinder einnehmen...

- **sich für sie zu interessieren:** sie verstehen, sich den biopsychosozialen Herausforderungen bewusst sein, mit denen sie konfrontiert sind; verstehen, wie sie lernen und wie wichtig Interaktionssituationen für ihr Lernen sind; verstehen, was sie brauchen, um zu wachsen; die Bedürfnisse des Gehirns berücksichtigen und die Entwicklung der Exekutivfunktionen unterstützen.
- **sich von der erwachsenen Sichtweise zu lösen, um die Bedürfnisse und die Realität der Kinder zu berücksichtigen:** das Kind verstehen und die Situationen aus seiner Sicht beobachten: sich bewusst bemühen, sich in sie hineinzuversetzen, mit den Elementen und Fähigkeiten, über die es im Moment T verfügt, um sie zu verstehen; aus unseren Vorstellungen als Erwachsene und unseren Ängsten ausbrechen, um sie nicht auf die Kinder zu projizieren (ein Kind, das spielt, verschwendet nicht seine Zeit, die Sexualität eines Kindes ist nicht die Sexualität eines Erwachsenen etc.). Das Kind verstehen, bedeutet nicht, auf alle seine Wünsche einzugehen, sobald sie geäußert werden, sondern alle Wünsche zu berücksichtigen, d. h. ihnen zuzuhören, sie zu bestätigen und sie als legitim zu betrachten, da sie immer einen Grund haben, zu existieren. Es bedeutet auch, zu versuchen, zu erfassen, was sich hinter den Forderungen «versteckt», selbst wenn sie «extravagant» erscheinen oder die Art und Weise, wie sie geäußert werden, nicht angemessen ist.
- **den Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden der Kinder und der Erziehungspraxis zu verstehen:** sich bewusst sein, dass Kinder in hohem Masse von ihrer Umwelt abhängig sind; in der Lage sein, Erziehungs- und Betreuungsangebote an die spezifischen Bedürfnisse der Kinder und ihre Entwicklungsfähigkeiten anzupassen, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen und sie in den eigenen Interventionskontext zu übertragen; Erziehungs- und Bildungsansätze anwenden, die den aktuellsten Erkenntnissen über die Entwicklung und die psychische Gesundheit von Kindern entsprechen. Dazu gehört auch, die Bedeutung des Spiels für das Kind zu verstehen und es darin zu unterstützen: Zeit damit verbringen, ihre Spiele zu teilen, die echten Lernfelder sind, in denen sie ihre kognitiven, körperlichen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten trainieren; verschiedene Spielformen anbieten, das freie Spiel bevorzugen, dem Kind genügend Zeit zum Spielen lassen (nicht den Terminkalender mit Aktivitäten vollstopfen).
- **Ausgehend von einer positiven Sicht auf Kinder, die auf ihren Potenzialen und nicht auf ihren Einschränkungen beruht, zu handeln:** ihre Kompetenzen entsprechend ihrem Entwicklungsstand und nicht entsprechend den Erwartungen der Erwachsenen anerkennen und wertschätzen; erkennen, dass die Ressourcen, die sie aktivieren, für sie selbst sinnvoll sind; ihre Beteiligung an Entscheidungen und Handlungen, die sie betreffen, fördern (nicht alles für sie tun, sondern ihre Handlungen absichern); ihnen vertrauen; ihnen Verantwortung übertragen, die ihren Fähigkeiten entspricht; ihren Fortschritt wertschätzen oder auch Fehler als Lernmöglichkeit betrachten.
- **bedingungslose Unterstützung für ihre Entwicklung zu zeigen:** Das Interesse des Kindes in den Mittelpunkt stellen; sich in jeder Situation fragen, was das Beste für das Kind ist, und danach handeln; dem Kind bei der Erkundung der Welt vielfältige Möglichkeiten zum Experimentieren und zur Risikoübernahme bieten, die seiner Entwicklung entsprechen; auf die Diskrepanzen achten, die während der Wachstumsphase zwischen der Entwicklung des Körpers und der emotionalen Entwicklung auftreten können (man neigt dazu, von einem grossen Kind im gleichen Alter mehr zu erwarten als von einem kleineren Kind, ebenso wie man die Kompetenzen eines kleineren Kindes unterschätzen kann).
- **eine kindgerechte Haltung als Erwachsener einzunehmen:** sich der Bedeutung unserer Verhaltensweisen und Einstellungen bewusst sein; auf das Bedürfnis der Kinder nach Sicherheit achten; sie so annehmen, wie sie sind; ein positiver Bezugspunkt sein, der ihnen ein Gefühl der Sicherheit vermittelt; den Schwerpunkt auf Freude und Neugier legen, die für die Lernmotivation der Kinder von zentraler Bedeutung sind.

Verstehen, wie ein Kind lernt

Wenn Kinder in die Schule kommen, entwickeln sich ihre exekutiven Funktionen zunehmend und sie sind in der Lage, komplexere Aufgaben zu bewältigen. Während der Schulzeit spielen Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und Betreuende eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung der exekutiven Funktionen von Kindern. Indem Eltern und Lehrerinnen und Lehrer auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen und ihnen die Möglichkeit geben, über ihre Aktivitäten zu entscheiden, schaffen sie ein Umfeld, das die Entwicklung der exekutiven Funktionen fördert.

Cherine Fahim-Te Cööl.

Die Entwicklung der kognitiven Neurowissenschaften zeigt, dass **es vier wichtige Säulen des Lernens gibt**, auf die man sich konzentrieren sollte, um die harmonische Entwicklung von Kindern auf kognitiver, neuronaler und psychosozialer Ebene zu fördern:

- **Aufmerksamkeit: Um zu lernen, muss ein Kind in der Lage sein, seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel zu richten.** Daher ist es wichtig, die Aufmerksamkeit des Kindes durch attraktive Aktivitäten und Materialien zu gewinnen und ihm dabei zu helfen, seine Aufmerksamkeit zu kanalisieren: Zeit geben um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, klare und kurze Anweisungen geben, diese wiederholen usw. Aktivitäten wie Meditation, das Spielen eines Musikinstruments und alle Aktivitäten, die die Feinmotorik schulen (kreative handwerkliche Tätigkeiten, Konstruktionsspiele usw.), unterstützen die Entwicklung der Aufmerksamkeitsspanne von Kindern positiv.
- **Aktives Engagement: Ein Kind lernt durch Handeln.** Es ist vielmehr das Experimentieren und die Möglichkeit,

eine Fähigkeit oder ein Wissen wiederholt zu testen und nicht das stundenlange Lernen, das das Lernen der Kinder unterstützt. Ein Kind wird sich umso mehr mit einer Aufgabe beschäftigen, wenn es ein Interesse daran sieht, versteht, wozu sie dient, und darin einen Sinn und Freude findet. Daher sollte darauf geachtet werden, den Kindern das Lernen durch vielfältige Aktivitäten zu ermöglichen, bei denen sie sich engagieren möchten, und nicht nur durch Zwangsaufgaben.

- **Feedback: Um aus seinen Erfahrungen zu lernen, braucht ein Kind eine Rückmeldung (Feedback) zu seinem Handeln.** Dieses Feedback kann direkt durch das Ergebnis der Handlung gegeben werden, aber auch durch Gleichaltrige und Erwachsene in der Umgebung des Kindes. Je zeitnäher das Feedback zur aktuellen Handlung ist, desto effektiver ist es beim Lernen. Fehler sind im Lernprozess normal und positiv. Sie drücken sowohl die mentale Vorstellung des Kindes von einem Begriff oder einer Handlung aus als auch eine Herausforderung (oder ein Hindernis), die das Kind überwinden muss. Sie sind also wichtige Informationsquellen für das Kind, sofern sie von seiner Umgebung positiv verarbeitet und von einem qualitativ hochwertigen Feedback begleitet werden.
- **Konsolidierung: Durch die Automatisierung von Wissen oder Verhalten wird im präfrontalen Kortex Platz geschaffen, um neue Lerninhalte aufnehmen zu können.** Die Automatisierung erfolgt durch Wiederholung und Übung: Um neu erworbenes Wissen zu speichern, benötigt das Gehirn mindestens drei Durchgänge und um eine neue Gewohnheit zu verinnerlichen, braucht es 21 Tage. In diesem Prozess spielt der Schlaf eine wesentliche Rolle.

Gut zu wissen

Feedback ist ein wesentlicher Hebel für das Lernen, wird aber in der Bildungspraxis immer noch stark vernachlässigt. (Hattie 2018 und 2023). Qualitativ hochwertiges Feedback ist zentral für das kognitive Lernen, aber auch und vor allem für die Entwicklung von Lebenskompetenzen und des Wohlbefindens der Kinder. Kindern konstruktives Feedback zu ihren Erfahrungen und Lernprozessen in allen Dimensionen ihrer Entwicklung geben zu können, ist eine Fähigkeit, die alle Erwachsenen entwickeln sollten, um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen.

Das Forschungsteam des Fachgebietes «Emotionen, Lernen und Wohlbefinden in der Schule» der PH Wallis hat auf der Grundlage von validierten wissenschaftlichen Studien die «Feedback-Regel» entwickelt. Sie zeigt wie man in sechs Schritten ein qualitativ hochwertiges Feedback geben kann.

Abbildung 10. Die Feedback-Regel

NACHFRAGE	STÄRKEN	FORTSCHRITT	HERAUSFORDERUNG	AKTIONSPLAN	RÜCKMELDUNG
Ist jetzt der richtige Zeitpunkt... Ist es für dich in Ordnung?	Was gefällt dir am besten in deiner Arbeit? Wie hast du das erreicht?	Wenn wir es mit deiner letzten ... vergleichen?	Was kann deiner Meinung nach noch verbessert werden?	Konkret: Welche Methode ... ? Womit wirst du beginnen? Wann wirst du anfangen?	Welche Schlussfolgerungen ziehst du? Hast du irgendwelche Anmerkungen? Wie fühlst du dich? Was sind deine Eindrücke?
Das Ziel ist es, ... Es wird ... dauern	Ich war wirklich beeindruckt als du... Es ist schön, wenn du ...	Die Fortschritte, die ich beobachtet habe ...	Die Bereiche, die du noch verbessern könntest ...	Um deine Stärken zu entwickeln ... Um deine Arbeit zu optimieren ...	Danke!

Quelle: www.competences-emotionnelles.ch. Verfügbar unter www.editions-savitri.ch/produit/regle-du-feedback

- **Nachfrage:** Stellen Sie sicher, dass das Kind für einen Austausch zur Verfügung steht. Dafür sollte man um seine Zustimmung bitten und einen Rahmen setzen (z. B. zeitlich, Ziele usw.).
- **Stärken:** Erklären Sie die Stärken der Arbeit oder des Verhaltens, d. h. das, was Sie wertschätzen.
- **Fortschritte:** Vergleichen Sie mit früheren Fertigkeiten oder Verhaltensweisen des Kindes und nicht mit anderen Kindern.
- **Herausforderung:** Identifizieren Sie die Elemente, die optimiert werden müssen. Heben Sie z. B. hervor, was an einem Verhalten nicht ok ist, und erklären Sie, warum.
- **Aktionsplan:** Setzen Sie klare, verständliche und erreichbare Ziele (kleine Schritte). Man kann z.B. das Kind darüber nachdenken lassen, was es beim nächsten Mal anders machen könnte, was ihm helfen würde usw.
- **Eröffnung:** Schliessen Sie das Gespräch ab, bedanken Sie sich und legen Sie ggf. einen weiteren Zeitpunkt für einen Austausch fest.

Neben diesen vier Elementen heben Studien der affektiven und sozialen Neurowissenschaften heute die **Bedeutung der sozio-emotionalen Sicherheit** für das Lernen von Kindern hervor. Die Qualität der Beziehung zu einem Kind ist einer der wesentlichen Faktoren seiner Entwicklung, der alle seine Lernprozesse und seine allgemeine Entfaltung unterstützt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Céline Alvarez: *Les 4 piliers de l'apprentissage / deutsche Untertitel*. <https://www.youtube.com/watch?v=YErOLqx-uDk>

Fit 4 future. https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/uebungssammlung-exekutive-funktionen_de.pdf.

<https://www.kaernten-digital.at/news-detail/s%C3%A4ulen-des-lernens.html>.

<https://www.kinderschutz.ch/themen/gewalt-freie-erziehung/anleitende-erziehung/kindliche-grundbeduerfnisse>

Hattie, J., & Clarke, S. 2018. *Visible learning: feedback*. Routledge. www.researchgate.net/publication/372663244_Review_of_Visible_Learning_The_sequel_a_synthesis_of_over_2100_metaanalyses_relating_to_achievement_by_John_Hattie.

Die Bedeutung der Neurowissenschaften für die empirische Lehr- und Lernforschung. https://ethz.ch/content/dam/ethz/special-interest/gess/ifv/professur-lehr-und-lernforschung/publikationen-sterne/ab-2005/Interviews/Stern_Schumacher_Bedeutung_Neuro_2010.pdf

OECD : *Das Gehirn verstehen. Die Geburt einer Wissenschaft des Lernens*. 2007. <https://www.oecd.org/en/about/programmes/ceri.html>

Lucciarini, E., Bétrisey, I., Gomez, J-M. and Bres-soud, N. 2022. *La Règle du Feedback (Feedbackruler): un outil pour optimiser les apprentissages et le bien-être des élèves*. Congrès international d'Actualité de la Recherche en Éducation et en Formation (AREF). University of Lausanne.

Den Stellenwert der verschiedenen Spielformen und der Freude am Spiel stärken

Das Spiel ist ein wesentlicher Eingangstor zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Es gibt dem Kind die Möglichkeit, zu kontrollieren, was passiert und was es weiss.

Edouard Gentaz

Kinder brauchen das Spiel, um zu wachsen und psychisch gesund zu sein. Das Spiel ist ein konstitutives Element ihres Lernens und ihres Wohlbefindens.

In seinen verschiedenen Formen ermöglicht das Spiel den Kindern, vielfältige Lebenskompetenzen (kognitive und psychosoziale Kompetenzen wie Kommunikation, Problemlösung, Emotionsregulation) zu trainieren, mit anderen Gleichaltrigen oder Erwachsenen zu interagieren, ihre Motorik zu trainieren und zu lernen, mit Regeln zu funktionieren. Es unterstützt die für ihre Gesamtentwicklung notwendigen Fortschritte. In Kapitel 8.3 des Berichts 2022 «Gesundheitsförderung für und mit Kindern» von Gesundheitsförderung Schweiz betont Edouard Gentaz, *die Forschung zeigt einen insgesamt erheblichen Effekt des Spielens auf die kognitive, sprachliche und soziale Entwicklung von Kindern. So verbessert das Spielen die Fortschritte in der frühen Entwicklung, weil dadurch Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der schulischen Anpassung, Sprachproblemen oder sozio-emotionalen Schwierigkeiten verringert werden.* https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Kindern.pdf.

Spielen ist auch ein **Grundrecht des Kindes**, das im Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes verankert ist. Diese Konvention fordert: «Die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf Ruhe und Freizeit, auf Spiel und altersgemässe aktive Erholung sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben an. Die Vertragsstaaten achten und fördern das Recht des Kindes auf volle Beteiligung am kulturellen und künstlerischen Leben und fördern die Bereitstellung geeigneter und gleicher Möglichkeiten für die kulturelle und künstlerische Betätigung sowie für aktive Erholung und Freizeitbeschäftigung».²⁵

Ein ausgewogenes Verhältnis verschiedener Spielarten ist für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes notwendig. Daher sollten Kindern im Rahmen von Erziehungskonzepten in der Familie, in der Schule und in Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen regelmässig vielfältige Möglichkeiten zum spielerischen Lernen geboten werden, die ihrer Entwicklung entsprechen. Insbesondere:

- **Das freie Spiel**, das alle Formen des Spiels umfasst, bei denen die Kinder ihren eigenen Ideen folgen, ohne ein vorgegebenes Ziel oder Ergebnis vor Augen zu haben. Das freie Spiel ermöglicht es dem Kind, seine Vorstellungskraft zu erforschen, seine Kreativität zu entwickeln und seine

²⁵ <https://www.humanium.org/fr/article-31-la-necessite-de-jouer-dans-la-vie-des-enfants/#:~:text=L%E2%80%99article%2031%20de%20la%20Convention%20relative%20aux%20droits,participer%20librement%20%C3%A0%20la%20vie%20culturelle%20et%20artistique>.

Selbstständigkeit zu trainieren. Gemeinsame Merkmale des freien Spielens sind: Entscheidungen treffen, Fehler machen, nachdenken, Risiken eingehen, nach Lösungen suchen, erforschen und neugierig sein. Weder organisierter Sport noch Gesellschaftsspiele oder Bildschirmzeit werden als Formen des freien Spiels betrachtet.

- **Übungsspiele**, bei denen das Kind seine Umgebung erkundet, mit Bewegungen experimentiert und seinen Körper entdecken kann (bevorzugt in der frühen Kindheit, insbesondere im Alter von 0–2 Jahren).
- **Bewegungs- und Körperspiele**, die wichtige Möglichkeiten zum Ausdruck und zur Regulierung von Emotionen und Stress darstellen und bei Kindern im Vorschulalter (zwischen 1 und 5 Jahren) sehr wichtig sind.
- **Konstruktionsspiele**, die die sensomotorische Entwicklung und die Entwicklung prosozialer Fähigkeiten fördern, wenn sie gemeinsam mit anderen durchgeführt werden. Sie sind wichtig für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.
- **Das spielerische Nachahmen** (Pantomime, Verbalisierung, Rollenspiele) trägt zur Entwicklung der Fähigkeit zur Selbstregulation bei, erleichtert die Dezentrierung und fördert die Entwicklung kognitiver Funktionen (Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Planung, geistige Flexibilität). Das spielerische Nachahmen ist für das Kind wichtig, weil es ihm ermöglicht, in einem sicheren Rahmen komplexe Emotionen sowie soziale Situationen zu erleben, ohne die Konsequenzen der realen Welt erleiden zu müssen (Antizipation, die in der Prävention sehr wichtig ist).
- **Das regelbasierte Spielen**, bei welchem das Kind üben kann, im Rahmen von symbolischen Regeln zu funktionieren, die aus sozialen Verträgen hervorgehen. Die Regeln werden nicht vom Kind aufgestellt und an die Entwicklung seines Spiels angepasst, wie es beim Spiel «so tun, als ob» der Fall ist. Durch Regelspiele muss das Kind vordefinierte Regeln akzeptieren und sich an diese anpassen, wodurch es lernt, dass Regeln für das soziale Funktionieren notwendig sind.
- **Kooperative Spiele**, die das Erlernen psychosozialer Kompetenzen fördern, die in allen Lebenssituationen nützlich sind und die Entwicklung und prosoziale Verhaltensweisen unterstützen: Respekt, Hilfsbereitschaft, Solidarität, Einfühlungsvermögen, Selbstvertrauen, Problemlösung, Kommunikation, Freude am Spiel.

Spielen ist wichtig für die Entwicklung und die Gesundheit, aber nicht alle Kinder spielen auf die gleiche Weise. In der Familie und in der Freizeit ist es daher wichtig, ihre Vorlieben und ihre Motivation zu berücksichtigen und ihnen Ansätze zu bieten, die sie ansprechen. Je stärker der Wille des Kindes im Spiel zum Ausdruck kommt, desto grösser ist der Nutzen für seine Entwicklung und insbesondere für die Entfaltung seiner Kreativität. Im kollektiven Rahmen (Schule, Betreuungseinrichtungen usw.) ist es wesentlich, über den Stellenwert des Spiels nachzudenken, ihm in den Lehrplänen Zeit zu widmen und es als Lernansatz zu integrieren. Es ist wichtig die Spielangebote zu variieren, um jedem Kind die Möglichkeit zu geben, zu experimentieren und das Spiel zu finden, das ihm am besten zusagt. Unabhängig von den angebotenen Spielarten kommt den Erwachsenen eine wesentliche Rolle dabei zu, den Stellenwert der verschiedenen Spielformen zu stärken. Je nach Kontext und Kind weist Edouard Gentaz auf vier verschiedene Möglichkeiten hin, in das Spiel einzugreifen, um es zu unterstützen:

- **«Machen lassen»**: Die Erwachsene Person lässt das Kind etwas tun, steuert die Aktivität, gibt Regeln und Anweisungen und ist Schiedsrichter des Spiels.
- **«Mitmachen»**: Der Erwachsene kann mit dem Kind spielen und hat im Spiel denselben Status.
- **«Etwas zum Spielen geben»**: Die erwachsene Person zieht sich während des Spiels zurück, nachdem sie alle erforderlichen Materialien bereitgestellt hat. Sie bereitet Spielgruppen und Spielbereiche vor, steuert die Aktivität danach nicht mehr. Das Kind spielt allein und kommt zurecht.
- **«Erlauben»**: Die erwachsene Person greift nicht ein, ausser um die Sicherheit des Kindes zu gewährleisten.

Gut zu wissen

Die von Gesundheitsförderung Schweiz veröffentlichten Studien zeigen, dass sich das regelmässige «spielerische Nachahmen» mit einem erfahreneren Partner (wie einem Elternteil, einer Lehrkraft oder einem erfahreneren Kind) positiv auf die Fähigkeit der Kinder auswirken und hilft, ihre Emotionen zu regulieren. Es fördert die Empathie und das emotionale Selbstbewusstsein in alltäglichen Interaktionen.

In den letzten Jahrzehnten haben die veränderten soziokulturellen Lebensbedingungen (frühe Einführung neuer Technologien, weniger Interaktionen zwischen Kindern unterschiedlichen Alters, weniger Beteiligung der Erwachsenen an der Kindererziehung, mehr Zeit für Schule und strukturierte Freizeitaktivitäten, erhöhte Risikobereitschaft, öffentliche Infrastrukturen wie Parks und städtische Spielplätze, die nicht auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten sind usw.) dazu geführt, dass die Zeit für das Spielen und insbesondere das freie Spielen draussen deutlich abgenommen hat.

Das freie Spiel ist jedoch ein wesentlicher Bestandteil der gesunden Entwicklung von Kindern. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit und des Wohlbefindens. Leider ist der Zugang von Kindern zu dieser Art von Spiel immer weniger selbstverständlich und die Zeit und die Möglichkeiten für freies Spiel nehmen in vielen europäischen und entwickelten Ländern stetig ab. In der Schweiz spielen laut den von der Genfer Stiftung «La maison de la créativité²⁶» im Jahr 2022 veröffentlichten Zahlen 15% der Kinder nie im Freien und 20% können dies nur unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen tun <https://maisondelacreativite.ch/app/uploads/2022/02/Jeu-libre-SBI-MC-1.pdf>. Zudem spielen Kinder, die im Freien spielen können, deutlich seltener als früher. So sind die durchschnittlichen Spielzeiten von drei bis vier Stunden pro Tag in den 1970er Jahren auf 47 Minuten gesunken, von denen 29 Minuten selbstständig sind. Darüber hinaus variiert diese Zeit je nach sozialer Schicht und Lebensumfeld.²⁷

Auch wenn sich das freie Spiel abseits der Augen der Erwachsenen stärker entfalten kann, bedeutet das nicht, dass das Kind sich selbst überlassen bleibt. Erwachsene spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, die Bedingungen für das freie Spiel zu schaffen: eine reiche und sichere Umgebung anbieten, Eigeninitiative fördern, sich dem Kind zur Verfügung stellen usw. **Wichtig ist, die spontanen Entdeckungen des Kindes nicht zu behindern und seine Denkprozesse zuzulassen, ohne zu versuchen, es auf ein bestimmtes Ziel hinzuführen.** Das freie Spiel der Kinder ist also zu einem grossen Teil eine Angelegenheit der Erwachsenen. Es ins Zentrum der Kindheit zu stellen, erfordert die Zustimmung und das Engagement aller Akteure. Es muss überall gehandelt werden (Eltern, Lehrer, Schule, Kinderbetreuungseinrichtungen, Fachkräfte des Gesundheitswesens, Gemeinden usw.), um den Zugang zum freien, vom Kind gesteuerten Spiel zu erweitern und die Hindernisse abzubauen, die die Möglichkeiten der Kinder, in der Schule und in ihrer Nachbarschaft frei zu spielen, einschränken.

Das Spiel der Kinder unterstützen:

- **dem Spiel in der Schule einen Platz geben, auch in den höheren Jahrgangsstufen**
- **das Spiel aufwerten, indem man dem Kind zeigt, dass es eine wichtige Aktivität ist:** Interesse am Spiel zeigen; sagen, dass es eine gute Möglichkeit ist, sich zu amüsieren und die Fantasie zu nutzen; nach dem Spiel Fragen stellen, um zu erfahren, was sie gemacht haben usw.
- **sicherstellen, dass Kinder über sichere Spielräume verfügen**, in denen sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen können (in der Familie oder in der Klasse), wobei vielfältiges Material zur Verfügung steht.
- **Vermeiden Sie** es, ohne Aufforderung des Kindes **einzugreifen**, um diesen kreativen Moment nicht zu unterbrechen.
- **Spiele im Freien und Gruppenaktivitäten fördern:** Die Umgebung im Freien fördert das freie Spiel, vor allem weil die Kinder mehr Platz zum Spielen haben und Zugang zu einer Vielzahl von Materialien haben (z. B. Erde, Sand, Steine, Äste, Baumstämme). Für ältere Kinder sind Gruppenspiele im Freien (Verstecken, Fangis usw.) wichtig, bei denen viele kognitive, physische und psychosoziale Fähigkeiten entwickelt werden.

²⁶ La maison de la créativité (das Haus der Kreativität) ist eine Genfer Stiftung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, durch die Förderung der Kreativität, der Sensibilität, des Sinns für Ästhetik und des kritischen Sinns von Kindern anhand kultureller und künstlerischer Anregungen und Entdeckungen zur Entstehung erfüllter, freier und verantwortungsbewusster Erwachsener beizutragen. Sie fördert aktiv das freie Spiel in der Schweiz. Ende 2021 organisierte sie in Partnerschaft mit dem Social Brain Institute eine interdisziplinäre Podiumsdiskussion mit dem Titel *Rendre au jeu sa liberté (Dem Spiel seine Freiheit zurückgeben)*.

²⁷ Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 443-463.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Bonhoeffer, J. Jenni O. 2018. *Das frühkindliche Spielverhalten – ein Spiegel der kognitiven Entwicklung*. Pädiatrie up-to-date, DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0043-115419>.

Högger D., Güntert I., Wullschlegler S. 2023. *Mut zum freien Spiel*. Verlag LCH.

Spielressourcen, welche die Lebenskompetenzen unterstützen

Psy-Gesundheit. Spiel & Memory der Emotionen. <https://santepsy.ch/de/portal-fachpersonen/material-bestellen/>

CompAct: Kompetenzen stärken – Kinder schützen. <https://www.kinderschutz.ch/angebote/praeventionsangebote/compact>

Gemeinsam für Bildung. <https://www.betzold.ch/>

Krenz A. *Das Spiel ist der Beruf jedes Kindes!* <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/freispiel-spiele/das-kindliche-spiel-als-selbsterfahrungsfeld-und-bildungsmittelpunkt-fuer-kinder/>

Bechheim Y. 2023. *Erfolgreiche Kooperationsspiele – Soziales Lernen durch Spiel und Sport*. Limpert Verlag GmbH.

Center of the Developing Child. *What Is Executive Function? And How Does It Relate to Child Development?* Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/resources/infographics/what-is-executive-function-and-how-does-it-relate-to-child-development/>

Bewegung und motorische Aktivitäten fördern

Ein Kind muss sich bewegen, um aufzuwachsen und gesund zu sein. Regelmässige körperliche Aktivität, aber auch die Möglichkeit, sich in den verschiedenen Lernumgebungen, insbesondere in der Schule, zu bewegen, unterstützen das Wohlbefinden der Kinder stark.

Die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten und die Bewegung spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Kinder. Dies sind wichtige Fähigkeiten, **die es ihnen ermöglichen, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln, aber auch ihren Körper zu spüren, ihre Lernfähigkeit zu verbessern und Aktivitäten durchzuführen, bei denen sie neue Energie tanken, Stress und Emotionen regulieren oder ihre Kreativität zum Ausdruck bringen können.** Dies ist ein wichtiger Bereich für die Entwicklung des Kompetenzgefühls in der mittleren Kindheit.

Der Erwerb motorischer Fähigkeiten ist weniger altersabhängig als vielmehr eine Frage des Wachstums und der körperlichen Reife. Der Lernprozess vollzieht sich am besten in Sequenzen, je nach den Eigenschaften des Kindes. Es wird auch stark von der Umgebung beeinflusst, in der das Kind aufwächst. **Je mehr Möglichkeiten für motorische Erfahrungen eine Umgebung bietet, desto besser werden die Entwicklung der kognitiven, emotionalen und sozialen Funktionen und das**

schulische Lernen unterstützt und erleichtert. Daher ist es wichtig, den Kindern während ihrer gesamten Entwicklung und in allen Lebensumfeldern verschiedene Spiel-, Sport-, Kreativ- oder Freizeitaktivitäten anzubieten.

Die motorischen Aktivitäten und die Bewegung der Kinder zu fördern bedeutet z. B.:

- vielfältige Möglichkeiten zum Experimentieren anbieten (körperliche, künstlerische, kulturelle, beziehungsorientierte, kognitive Aktivitäten usw.), sowohl in der Familie als auch in der Schule oder bei Freizeitaktivitäten
- die Möglichkeit zur körperlichen Betätigung auf eine für alle Kinder zugängliche Weise anbieten (Chancengleichheit), z. B. Aktivitäten wie den freiwilligen Schulsport <https://guide-ecole.ch/sport-scolaire-facultatif/> oder die Aktivitäten von Idée Sport (Open Sundays für Jugendliche im mittleren Kindesalter <https://www.ideesport.ch/programme/opensunday/>) entwickeln und bekanntmachen
- Spielräume schaffen, in denen Natur und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Zum Beispiel Schulen mit Gärten ausstatten <https://www.naturnahspielen.ch/>; das Lernen von und in der Natur fördern <https://www.silviva.ch/>; oder die kinderfreundliche Gestaltung öffentlicher Räume fördern <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/national/wohlergehen-von-kindern/kinderfreundliche-lebensraeume>.

Eine Stadt für Kinder zu gestalten bedeutet nicht, mehr Rutschbahnen aufzustellen. In Interviews mit Kindern sprechen sie von Farben, Vegetation, kleinen Böschungen ... der Tatsache, dass es ein Relief gibt, dass sie auf Vorsprünge klettern können, sich hinter einem Baum verstecken können, aber auch Möbel bewegen, die Umgebung umgestalten, Dinge zeichnen können.

Madeleine Masse, Stadtplanerin

Der Wandel der elterlichen Normen in Bezug auf die Autonomie der Kinder, zusammen mit der Tatsache, dass die öffentlichen und städtischen Räume nicht mehr den Bedürfnissen der Kinder entsprechen, scheinen zwei wichtige Faktoren für den Rückgang der freien Spielzeit im Freien zu sein. Der Soziologe Clément Rivière²⁸ hebt hervor, dass Kinder zunehmend als verletzte Wesen wahrgenommen werden. Dies zeigt sich vor allem darin, dass sie sich immer seltener in öffentlichen Räumen aufhalten, die von Erwachsenen zunehmend als gefährlich angesehen werden und oft nicht an die tatsächlichen Bedürfnisse von Kindern angepasst sind (Strassen, Schulhöfe, Parks und geschlossene städtische Spielplätze, zu denen die Kinder gebracht und beaufsichtigt werden, begrenzte und stark kodifizierte Räume usw.). Um ihr Kompetenzgefühl zu entwickeln und stolz auf ihre Fortschritte zu sein, müssen sich Kinder jedoch ein wenig autonom fühlen und in ihrem Alltag ein Gefühl von Abenteuer erleben. Dazu müssen sie sich in öffentlichen Räumen bewegen können, die ihren Bedürfnissen entsprechen und in denen sie frei und kreativ spielen können.

Daher ist es wichtig, dass die Gemeinden den Schwerpunkt auf die Entwicklung kinderfreundlicher öffentlicher Räume legen, sowohl in Bezug auf die Mobilität als auch auf die Spielräume.

Weiterführende Informationen

- Die Stadt Basel aus der Sicht von Kindern (1m20) https://media.bs.ch/original_file/f059b0a68a2bdccbd027962a0c5815a-59d5a3904/leitfaden-1.pdf.
- Pro Juventute Richtlinien für Spielplätze <https://www.projuventute.ch/de/elftern/lehrpersonen-fachpersonen/richtlinien-spielraeume>.
- Unterstützung bei kindergerechten Freiräumen <https://www.espacesuisse.ch/de/news/unterstuetzung-bei-kindergerechten-freiraemen>.
- UNICEF. Handbuch zur Planung und Gestaltung von «kinderfreundlichen Lebensräumen». <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/national/wohergehen-von-kindern/kinderfreundliche-lebensraeume>.
- Praxishilfe QuAKTIV «Naturnahe Freiräume für Kinder und mit Kindern planen und gestalten» <https://www.quaktiv.ch/>.
- Kinder- und Jugendgerechte Freiräume. Anleitung und Planung zur Gestaltung. <https://freiraum-stadt.ch/de/>
- Raumgestaltung durch die Partizipation von Kindern und Jugendlichen https://doj.ch/files/DOJ/wissen/Fachpublikationen/DE_Fachpublikationen/DOJ-AFAJ-Plakat-Nachhaltige-Raumgestaltung-durch-Partizipation-von-Kindern-und-Jugendlichen.pdf

²⁸ Clément Rivière ist Soziologe mit den Schwerpunkten Stadtsoziologie, Bildung, Sozialisation und Elternschaft an der Universität Lille. Er veröffentlichte 2021 «Leurs enfants dans la ville. Enquête auprès de parents à Paris et Milan» <https://journals.openedition.org/lectures/54148>

Erweiterung der Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der psychischen Gesundheit von Kindern

Psychische Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, die Merkmale psychischer Erkrankungen (Symptome, Risiken und Ursachen) zu erkennen und zu verstehen und zu wissen, wann und wie man Hilfe und Zugang zu Versorgungsdiensten erhält. Sie umfasst auch das Verständnis, wie man eine gute psychische Verfassung erreicht und aufrechterhält, sowie die Verringerung der Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen.

Ilaria Montagni, 2019

Um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen, ist es notwendig, dass die Erwachsenen, die sie begleiten (Eltern und Fachkräfte), die Herausforderungen bezüglich psychischer Gesundheit und die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Bereichen kennen und sich mit den anzusprechenden Themen wohlfühlen. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, sich zu informieren und weiterzubilden. Für Fachkräfte oder Freiwillige in der Freizeit sollte dies auch durch regelmässige Interventionen und Supervisionen erfolgen.

WEITERE INFORMATIONEN

Psy-Gesundheit.ch. Ausbildungen. <https://santepsy.ch/de/portal-fachpersonen/bildungsangebote-psy-ge-sundheit-ch/>

Ensa. Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit. <https://www.ensa.swiss/de/ersthelfer/>.

Forschungs- und Entwicklungsschwerpunkt "Gefühl, Lernen und Wohlbefinden in der Schule" der HEP Wallis. <https://www.hepvs.ch/de/forschung-innovation/forschungsteams/gefuehl-lernen-und-wohlbefinden-in-der-schule-13061/>

Universität Freiburg. CAS in Erziehungsneurowissenschaften. <https://admin.unifr.ch/srv-doc-rest/public/documents/1653274>.

Weiterbildungen im Bereich Kindesentwicklung:

HEP latines in Verbindung mit dem Querschnittsthema "Gesundheit und Wohlbefinden".

Waadt <https://www.hepl.ch/accueil/formations.html> ;

Wallis <https://www.hepvs.ch/de/sich-bilden/weiterbildung-67/>;

Bejune https://formationcontinue.hep-bejune.ch/ords_web/f?p=FC:ACCUEIL ;

Freiburg <https://hepfr.ch/de/> ;

SUSPI Tessin www.supsi.ch/web/dfa/formazione-continua-panoramica.

Sexuelle Gesundheit Schweiz. Weiterbildung zum Flaggensystem <https://www.sexuelle-gesundheit.ch/was-wir-tun/schulungen-vortraege/flaggensystem-flag-system>.

CREDE. Centre de ressources en éducation de l'enfance. <https://crede-vd.ch>.

Heds Genf. Online-MOOC über ein positives Körperbild. www.hesge.ch/heds/la-heds/actualites/mooc-proposer-la-heds-geneve-promouvoir-image-corporelle-positive.

MPP. «No Blame Approach»-Methode (Mobbing und Belästigung verhindern) für Schulen oder andere kollektive Strukturen. www.plateforme-mpp.ch/formations.

OLEJ. Lateinisches Observatorium für Kinder und Jugendliche <https://olej.ch/evenements/#colloques>.

Pro-enfance. Kolloquien und Weiterbildungen von Pro-enfance. www.proenfance.ch/prestations-de-pro-enfance.

3c. Schwerpunkt 3: Sichere Lebens- und Lernumgebungen bieten

Kinder brauchen Liebe, um zu wachsen. Sie müssen sich in ihrem Umfeld körperlich, emotional und psychisch sicher fühlen, indem sie von Erwachsenen, die auf ihre Bedürfnisse eingehen, und von Einrichtungen, die auf ein positives Zusammenleben Wert legen, willkommen geheißen, verstanden, geschätzt, anerkannt und unterstützt werden. Das Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit von Kindern wird stark von den ethischen Grundsätzen beeinflusst, auf denen das Funktionieren der Umgebungen und Strukturen, in denen sie betreut werden, beruht. Die internationalen Referenzorganisationen für Gesundheit (WHO) und Bildung (UNESCO) betonen, dass **die Achtung der Kinderrechte, Chancengleichheit und Gleichbehandlung, Inklusion, Nichtdiskriminierung und Partizipation** die Grundlage unseres Handelns bilden müssen. Um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen, müssen diese Prinzipien in den Strukturen, Praktiken, Angeboten und Methoden sowie in der beruflichen Haltung zum Ausdruck kommen.

Das Gefühl der Sicherheit ist für die psychische Gesundheit jedes Menschen von entscheidender Bedeutung, insbesondere aber für Kinder, die sich noch in der Entwicklung befinden und zahlreiche Übergänge erleben, sowohl in ihrem Tagesablauf (Übergang von der Familie zur Schule, zu Betreuungseinrichtungen etc.) als auch in ihrer Schullaufbahn (Schuleintritt, Klassenwechsel, Übergang von der Primarstufe zur Sekundarstufe I etc.) und in der Entwicklung ihrer Selbstwahrnehmung (Entwicklung des Kompetenzgefühls, Übergang vom „Ich“ über das „Du“ zum „Wir“, Eintritt in die Pubertät usw.).

Um sich harmonisch zu entwickeln, gesund zu sein und diese verschiedenen Übergänge bestmöglich zu bewältigen, müssen Kinder in ihrer Familie, in der Schule und in den Gemeinschaftseinrichtungen, die sie besuchen, Sicherheit und eine gewisse Stabilität finden können. Sie müssen auch Kohärenz und eine gewisse Kontinuität zwischen ihren verschiedenen Lebensumfeldern spüren können. Um die psychische Gesundheit von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren zu unterstützen, muss **ein starker Fokus auf die affektive und emotionale Sicherheit in allen Kontexten und auf die Begleitung der Übergänge gelegt werden, die ihren Alltag und ihren schulischen und persönlichen Werdegang prägen.**

Die Entwicklung qualitativ hochwertiger schulischer, auserschulischer und freizeitbezogener Umgebungen stellt **einen starken Hebel dar, der aktiviert werden muss, um das Wohlbefinden der Kinder zu unterstützen. Schulen, Kindertagesstätten, Freizeitvereine, Sportvereine und alle erwachsenen Bezugspersonen** müssen daher bewusst darauf hinwirken, dass diese verschiedenen Umgebungen zu Lebens- und Bildungsräumen werden, die ausreichend Sicherheit bieten und den Bedürfnissen der Kinder entsprechen. Dadurch können sie Erfahrungen sammeln, Fähigkeiten trainieren, die für ihre Entwicklung erforderlich sind, und eine solide Grundlage für ihre sich entwickelnde Identität legen. **Mit anderen Worten: bewusst dazu beitragen, dass Kinder eine innere Sicherheit und ein Kompetenzgefühl entwickeln können, die ihnen ihr ganzes Leben lang von Nutzen sein werden.**



In der Familie wird das Gefühl der Sicherheit durch eine sichere Bindung vermittelt. Das Kind weiss, dass es geliebt wird, egal was passiert und dass es durch einen klaren und sicheren Rahmen geschützt ist. Es weiss, dass es Fürsorge erhält, dass seine Familie «Start- und Landeplatz» auf seinem Entwicklungsweg ist und dass es seine Gefühle mitteilen kann und dabei bedingungslos empfangen wird.

In der Schule bedeutet Sicherheit, dass man sich so akzeptiert fühlt, wie man ist, ohne beurteilt zu werden; dass man ausdrücken kann, wer man ist, ohne Gefahr zu laufen, diskriminiert, ausgegrenzt oder missbraucht zu werden; dass man sich gerecht behandelt fühlt; dass man Freundschaften schliessen, Wissen erwerben und Fähigkeiten entwickeln kann, und zwar in einem ruhigen und lernfördernden Klima und ohne Gefahr zu laufen, bei Fehlern verspottet, abgewertet oder stigmatisiert zu werden.

In ausserschulischen Betreuungs- oder Freizeiteinrichtungen besteht das Gefühl der Sicherheit neben den für die Schule genannten Elementen auch darin, dass das Kind versteht, was mit ihm geschieht: *Ich weiss, wer auf mich aufpasst/ für mich sorgt; ich weiss, was mit mir geschehen wird; ich weiss, dass jemand da ist, um meine täglichen oder aussergewöhnlichen Bedürfnisse zu befriedigen, und ich kenne diese Person; ich weiss, dass man weiss, dass ich da bin; ich weiss, dass man mich kennt; dass man meine Mama, meinen Papa, meine Familie kennt.* <https://www.reiso.org/articles/themes/pratiques/93-interroger-la-qualite-dans-l-accueil-du-jeune-enfant>. Fachkräfte und alle ehrenamtlichen oder halb ehrenamtlichen Personen in Freizeitkontexten sollten die Möglichkeit haben, ihr Wissen über die wichtigsten Themen der kindlichen Entwicklung zu erweitern.

In Gleichaltrigengruppen besteht das Gefühl der Sicherheit darin, Freundinnen und Freunde zu haben, sich geschätzt zu fühlen und in den von der Gruppe bevorzugten Kompetenzen (Sport, Schule, Beziehungen usw.) anerkannt zu werden; sich am Austausch über Themen beteiligen zu können, die für Gleichaltrige von Interesse sind (Musik, Filme, Spiele usw.); nicht gemobbt oder belästigt zu werden und sich in der Lage zu fühlen, bestimmte Beziehungsprobleme (Meinungsverschiedenheiten, Konflikte usw.) zu lösen, ohne den Verlust von Freundschaften zu riskieren.

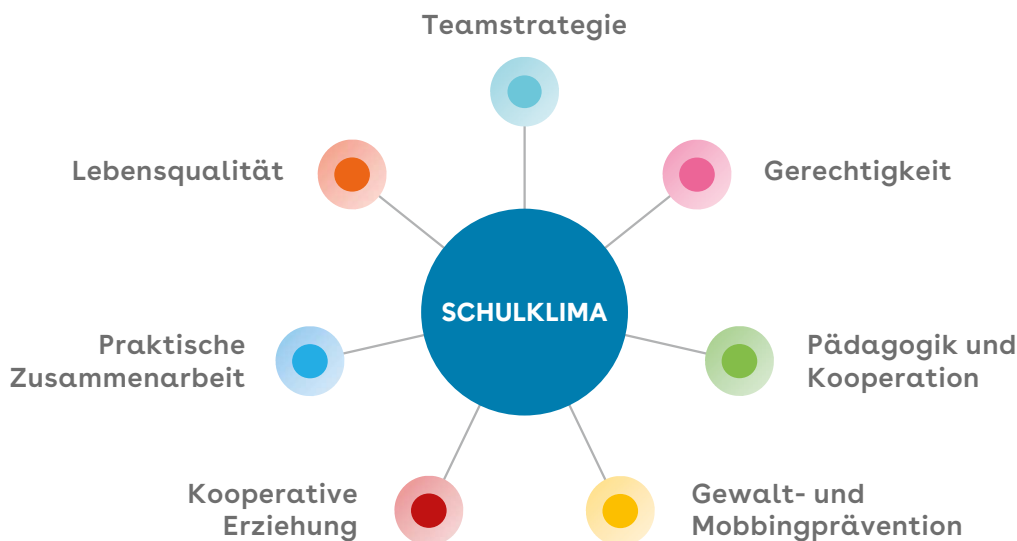
Pflege des Schulklimas oder des Klimas in der Aufnahmeeinrichtung

Kinder verbringen viel Zeit in der Schule, ein wichtiger Ort der Sozialisation und des Lernens. Das allgemeine Klima, das dort herrscht (das gilt auch für andere Gemeinschaftseinrichtungen), ist ein wichtiger Bestandteil des Sicherheitsgefühls und des Wohlbefindens der Kinder.

Auf Schulebene hängt das Schulklima von einer Atmosphäre ab, die durch soziale Beziehungen geprägt ist, sowie von den Werten, Einstellungen und Gefühlen, die von allen Beteiligten in der Schule geteilt werden. Das Schulklima bezieht sich auf die wahrgenommene Lebensqualität und die Kommunikation in der Schule. 1998 stellte Janosz fünf Komponenten des Schulklimas heraus: das Beziehungsklima, das Bildungsklima, das Sicherheitsklima, das Gerechtigkeitsklima und das Klima der Zugehörigkeit. Diese verschiedenen Komponenten umfassen jeweils Herausforderungen, die in der folgenden Abbildung aus dem französischen Netzwerk für pädagogische Gestaltung und Begleitung Canopé ersichtlich sind:

Das Schulklima ist ein zentrales Thema für eine gesunde und nachhaltige Schule und steht im Mittelpunkt vieler Ansätze der Mitgliedsschulen des **Schweizerischen Netzwerks gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen schulnetz21**. Das Netzwerk unterstützt Schulen in ihrem Engagement für die Gesundheitsförderung und die Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Sich um das Schulklima zu kümmern – sowohl in seiner kollektiven Organisation als auch durch positive und wertschätzende Beziehungen – ist ein Schlüsselfaktor für das Wohlbefinden und den Erfolg der Schülerinnen und Schüler sowie für die psychische Gesundheit des Schulpersonals. Dies wird sowohl durch Studien als auch durch Erfahrungen aus der Praxis bestätigt. Ein positives Schulklima schafft eine günstige Lernumgebung und unterstützt die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Protagonisten in der Schule. Es fördert die Entwicklung von Vertrauensbeziehungen, sorgt für Stabilität, fördert die interne und externe Zusammenarbeit und legt Wert auf soziale Unterstützung. All diese Elemente spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit. Das Schulklima betrifft die Verwaltung und Organisation der Schule als Ganzes. **Es soll Sicherheit und Nichtdiskriminierung gewährleisten und einen Rahmen entwickeln, in dem sich alle Beteiligten entfalten können.**

Abbildung 11. Einflüsse auf das Schulklima



Quelle: <https://www.reseau-canope.fr> gehostet unter <https://eduscol.education.fr>

Ein Klima in der Schule oder ausserschulischen Einrichtung, das die psychische Gesundheit der Kinder unterstützt, legt den Schwerpunkt auf:

- **die Qualität der Betreuung:** berücksichtigt ihre Bedürfnisse und Vorstellungen, erkennt ihre Bedeutung und Kompetenzen an, pflegt den Kontakt zu den Eltern und die Beziehung zu den Familien usw.
- **Sicherheit:** garantiert Gleichberechtigung und verhindert Diskriminierung aufgrund von Merkmalen der Kinder – Hautfarbe, Behinderung, Schulschwierigkeiten, Körperbild, Geschlechtsidentität –, stellt die notwendige Stabilität im Lernprozess sicher, macht die Regeln des Zusammenlebens sowie die Konsequenzen bei Nichteinhaltung deutlich und setzt sie konsequent um, und vermittelt den Kindern die erforderlichen Fähigkeiten, um diese Regeln zu befolgen usw.
- **die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen:** zwischen den Schülerinnen und Schülern, zwischen dem Schulpersonal und den Schülerinnen und Schülern, zwischen den Fachkräften und den Eltern: Gleichberechtigung in den Beziehungen, Berücksichtigung der Schüler als wertvolle Gesprächspartner, Austausch von Fähigkeiten und Erfahrungen und nicht nur von Wissen, Authentizität im Austausch, wohlwollender Umgang mit den Eltern (einladen und nicht vorladen, Berücksichtigung ihrer Realität – Zeitpläne, soziale Realität –, Hervorhebung der Dinge, die mit ihrem Kind gut laufen, und nicht nur der Probleme usw.).

In der Schule ist das Schulklima ein zentraler Faktor für die Förderung der psychischen Gesundheit, aber auch andere Faktoren wie die Arbeitsmethoden und die Haltung der Lehrpersonen in der Klasse spielen eine Rolle.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Schulen <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/allianz-bgf-in-schulen/>

BAG, Schweizerisches Netzwerk Bildung + Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz. 2021. Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern <https://www.prevention.ch/article/empfehlungen-zur-f%C3%B6rderung-der-psychischen-gesundheit-von-sch%C3%BClerinnen-und-sch%C3%BClern>.

Bildungslandschaften. <https://education21.ch/de/bildungslandschaften21>.

Schulnetzwerk 21. <https://www.schulnetz21.ch/gesundheitspsychische-gesundheit>.

Schoolmatters. <https://www.radix.ch/de/gesund-schulen/angebote/schoolmatters/>.

Unterstützende und kohärente Berufs- und Erziehungshaltungen einnehmen

Neben der Familie, den Angehörigen und Gleichaltrigen sind auch Fachkräfte aus den Bereichen Schule, Gesundheit, schulergänzende Betreuung, Sozialpädagogik und Freizeitgestaltung integraler Bestandteil des Umfelds, in dem sich die Kinder bewegen. Ihre Haltung, d. h. die Art und Weise, wie sie sich verhalten, ihre Einstellungen gegenüber den Kindern, ihre Art, sie zu empfangen und in der Situation zu handeln, spielen eine entscheidende Rolle, sowohl für die Qualität der Umgebung der Kinder als auch für ihre Fähigkeit, sich sicher zu fühlen.

Die Haltung, die Erwachsene gegenüber Kindern einnehmen, ist ein weiterer Schlüsselfaktor für die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern. Sie spielt eine grundlegende Rolle dabei, wie sich die Kinder in ihrer Umgebung (Schule, Kinderbetreuung, Freizeit) fühlen oder ob sie es wagen, Hilfe oder Unterstützung zu suchen. Sie beeinflusst nicht nur die Lernbedingungen, sondern auch die Qualität der Beziehungen und des Zusammenlebens. Des Weiteren ist sie ein zentraler Hebel für Ansätze, die auf Lebenskompetenzen basieren, die im Zentrum der Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern stehen.

Eine unterstützende professionelle Haltung basiert auf einer **authentischen, Sicherheit vermittelnden Beziehung, gibt der Kompetenzautorität den Vorrang** vor altersbezogener Autorität und strebt Kohärenz an. Sie ermöglicht es, die psychologische Sicherheit des Kindes zu fördern, damit es angstfrei erkunden, lernen und seine Fähigkeiten sowie seine Identität entwickeln kann.

Eine unterstützende Haltung gegenüber den Kindern einzunehmen, bedeutet zum Beispiel:

- **das Gefühl der Sicherheit fördern, das für ihre Gesamtentwicklung grundlegend ist:** auf eine gute Qualität der eigenen Präsenz gegenüber dem Kind achten, z. B. auf die eigenen Verhaltensweisen und Einstellungen achten, damit sie empathisch, stabil und kohärent sind, in ihren Aktionen und Reaktionen gerecht sind, in der Lage sind, sich von ihrer Erwachsenenwelt zu distanzieren, eine sichere physische Umgebung und den Zugang zu den Mitteln gewährleisten, die es braucht, um seine Aufgaben zu erfüllen (physische und materielle Sicherheit), usw.
- **die Qualität der Beziehungen pflegen:** die emotionale Sicherheit unterstützen, indem man ihre Emotionen ohne Urteil aufnimmt; sie in ihren Ideen und Vorschlägen berücksichtigen; ihre Kompetenzen anerkennen; ihre Fortschritte wertschätzen; ihnen in jeder Situation bedingungslose Präsenz zusichern (Beziehungssicherheit); sie in verschiedenen Situationen willkommen heißen und dabei Freude am Umgang mit ihnen zeigen; den Schwerpunkt auf die Wertschätzung ihrer Fortschritte und Erfolge legen, nicht nur auf ihre Fehler; das Erlernen von pro-sozialen Verhaltensweisen fördern und würdigen usw.
- **dem Kind einen klaren und stabilen Rahmen setzen:** konstruktive Disziplin entwickeln und Erwartungen an das Kind haben, die es erfüllen muss, um sich zurechtzufinden. Das Kind sollte sich in Bezug auf sein Verhalten an transparenten und klar verständlichen Regeln und Grenzen orientieren können. Um zu experimentieren und Erfahrungen zu machen, braucht ein Kind einen Rahmen, in dem es sich sicher (geschützt) fühlt. Nur so kann es funktionieren und lernen, mit Regeln umzugehen, seine Emotionen zu regulieren, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und nach und nach den Weg zur Selbstständigkeit erlernen.

KINDERSTIMMEN

Um sie bestmöglich zu unterstützen, wünschen sich die Kinder Erwachsene, die...

- nett sind.
- ihnen bei der Prüfungsvorbereitung helfen.
- sie nicht bestrafen.
- die ihnen nicht sagen, dass sie kein Recht haben, in einer Beziehung zu sein oder dass sie nicht frei wählen dürfen, wen sie lieben möchten.
- die sie verstehen, mit ihnen sprechen, sie fragen, ob es ihnen gut geht, was in ihrem Leben passiert, und sie auffordern, sich zu äussern.

EXPERTENMEINUNG

Um sich optimal entwickeln zu können, brauchen Kinder eine gute Bindung und ein Umfeld, das ihnen Sicherheit bietet. Sie brauchen informierte, ausgebildete und kompetente Erwachsene, die in der Lage sind, sie in ihrer Entwicklung zu begleiten, die Herausforderungen, denen sie begegnen, zu verstehen und so angemessen wie möglich darauf zu reagieren.

Bei Schwierigkeiten sollte so früh wie möglich gehandelt werden (Frühintervention).

Gewährleistung der emotionalen Sicherheit von Kindern in der Gemeinschaft

Die Neurowissenschaften haben gezeigt, dass für eine gesunde und ausgewogene Entwicklung in der frühen Kindheit vor allem stabile, unterstützende und sichere Beziehungen entscheidend sind. Ohne diese ist es viel schwieriger, sich zu einem vollendeten Menschen zu entwickeln.

N.Séverac²⁹

Damit Kinder gesund aufwachsen und sich ihrem Potenzial entsprechend entwickeln können, **brauchen sie stabile und verlässliche emotionale Beziehungen zu Eltern und Verwandten, aber auch zu anderen erwachsenen Bezugspersonen, von denen sie oft stark abhängig sind** (Lehrerinnen und Lehrer, Fachkräfte in der schulergänzenden Betreuung, Freizeitbetreuerinnen und -betreuer, Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im schulischen Gesundheitswesen usw.).

KINDERSTIMMEN

Eine vertrauensvolle Person ist jemand, der...

uns vertraut und uns Vertrauen schenkt.

uns tröstet.

dich nicht verurteilt, die Dinge für sich behält, Geheimnisse für sich behalten kann.

spricht und sagt, wenn etwas nicht in Ordnung ist, und nicht hinter deinem Rücken falsche Dinge sagt – jemand für den man kein Lückenbüsser ist.

Eine stabile und verlässliche emotionale Beziehung ist z. B.:

- **eine Beziehung, in der sie Fürsorge, Zärtlichkeit und Zuneigung erhalten:** Kinder, die eine stabile emotionale Bindung erfahren, haben es leichter, die Welt um sich herum zu erkunden und Beziehungen zu anderen aufzubauen. Sie gehen oft besser mit Misserfolgen um. Diese Zuwendung stärkt das Selbstwertgefühl, weil das Kind sicher ist, dass es geliebt wird, und weiss, dass es auf die Zuneigung der Eltern oder einer erwachsenen Bezugsperson (Verwandte, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer usw.) zählen kann, auch wenn es sich manchmal «unangenehm» verhält. Eine solche Beziehung äussert sich in einer wohlwollenden und konkreten Zuwendung durch einen liebevollen Blick, eine Umarmung, ein freundliches Anstupsen oder ein «Ich liebe dich».
- **Eine Beziehung, in der sie sich akzeptiert und anerkannt fühlen,** unabhängig von ihrem Verhalten, ihren schulischen, sportlichen oder künstlerischen Leistungen. Es ist eine Beziehung, in der sich das Kind so geliebt fühlt, wie es ist, und sich traut, seine Gefühle auszudrücken. Das bedeutet nicht, dass alle seine Verhaltensweisen akzeptiert werden müssen, sondern dass der Wert seiner Person durch seine Verhaltensweisen weder beurteilt noch in Frage gestellt wird.
- **eine Beziehung, in der sie sich sicher fühlen und bei den Herausforderungen, denen sie begegnen, begleitet werden:** Das Kind spürt, dass die Erwachsenen Vertrauen in seine Fähigkeiten haben und dass es in seinen Lernprozessen unterstützt wird. Es ist von Erwachsenen umgeben, die ihm Orientierung bieten, indem sie ihm Dinge erklären und es dazu anregen, selbstständig zu handeln. Gleichzeitig geben sie ihm einen klaren Handlungsrahmen mit transparenten und verständlichen Regeln und Grenzen, sodass es sich von den äusseren Herausforderungen, denen es begegnet, nicht überfordert fühlt. Dies trägt auch dazu bei, sein Selbstwertgefühl zu stärken.

Einen klaren, stabilen und verlässlichen Rahmen setzen

Kinder sind auf erwachsene Bezugspersonen angewiesen, die ihre Würde wahren und ihre Persönlichkeit anerkennen und akzeptieren. Kinder brauchen Vertrauen und Freiheit, um die Welt um sie herum spielerisch zu erkunden und sich zu entfalten. Sie brauchen aber auch Grenzen, die ihnen einen Rahmen, Sicherheit und Orientierung geben.

<https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/anleitende-erziehung/kindliche-grundbeduerfnisse>.

Der Rahmen unterstützt das Kind dabei, nicht von seinen Gefühlen überwältigt zu werden, und ermöglicht ihm gleichzeitig, diese zu erkennen und auszudrücken. Ein kohärenter und wohlwollender Rahmen ermöglicht es dem Kind, eine Vielzahl von Codes und sozialen Werten zu verinnerlichen,

²⁹ Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Centre de recherche sur les liens sociaux (Universität Paris Descartes) und wissenschaftliche Beraterin beim Konsensprozess in Frankreich

die seine Fähigkeit fördern, sich anzupassen und sich in die Gesellschaft einzugliedern. Das Bedürfnis nach einem klaren Rahmen trägt ebenfalls zur Fähigkeit des Kindes bei, sich emotional und verhaltensmässig zu regulieren. Das Setzen eines klaren, kohärenten und stabilen Rahmens gehört zu den Pflichten der Erwachsenen, damit sich die Kinder entwickeln können.

Damit Kinder eine Regel verstehen und sich an sie halten können, muss sie folgende Eigenschaften aufweisen:

- **klar und bekannt:** Verwenden Sie einfache Wörter, die das Kind versteht; formulieren Sie die Regel positiv. Sagen Sie z. B.: «Ich möchte, dass du in einem ruhigen Ton sprichst», anstatt: «Wenn du nicht aufhörst zu schreien, gehst du ohne Fernsehen in dein Zimmer zurück». Erklären Sie dem Kind, warum Sie möchten, dass es die Regel einhält usw.
- **konkret:** Formulieren Sie die Regel so, dass sie das erwartete Verhalten beschreibt und nicht das, was das Kind vermeiden soll. Man sollte zum Beispiel sagen: «Wenn du in die Schule kommst, hänge deine Jacke in der Garderobe auf und stelle deine Schuhe auf den Ständer in der Garderobe», anstatt «Lass deinen Mantel und deine Schuhe nicht im Gang herumliegen!» Die Regel und ihre Konsequenz sollten nur ein- oder zweimal in Erinnerung gerufen werden. Bei jeder nachfolgenden Nichteinhaltung der Regel spürt das Kind die Konsequenz und lernt so, in Zukunft Grenzen zu respektieren.
- **konstant:** Es sollten immer dieselben Regeln gelten, egal welcher Erwachsene anwesend ist. Konstanz gibt dem Kind Sicherheit, da es im Voraus weiss, wie der Erwachsene auf ein bestimmtes Verhalten reagieren wird. Die Regeln sollten auch für alle Kinder in der Schule oder in der Familie gleich sein. Wenn ein Kind ein besonderes Recht hat (z. B. später ins Bett zu gehen oder früher aus dem Klassenzimmer zu gehen), sollte man den anderen diese Ausnahmeregel erklären.
- **kohärent:** Bevor man eine Regel aufstellt, muss man sie auch selbst einhalten können. Verlangt man von einem Kind ein bestimmtes Verhalten, muss man dieses Verhalten auch selbst vorzeigen können. Erwachsene sind wichtige Orientierungspunkte für Kinder, die durch Beobachtung und Nachahmung lernen. Kohärenz ist sehr wichtig.
- **konsequent:** Eine klar formulierte Regel sollte immer mit einer Information darüber verbunden sein, welche Konsequenzen eintreten, wenn sie nicht beachtet wird. Wenn das Kind die Regel bricht, wird die zuvor festgelegte Konsequenz angewendet.

Eine wirkungsvolle Konsequenz muss mit dem Verhalten in Verbindung stehen. Stellt ein Kind z.B. ein elektronisches Gerät nicht zum vereinbarten Zeitpunkt aus, ist die Benutzung elektronischer Geräte während des restlichen Abends nicht erlaubt. Wenn eine Regel und die Folgen ihrer Nichteinhaltung mit dem Kind klar im Voraus kommuniziert wurden, sollten Sie die Konsequenz durchsetzen, um Ihre Glaubwürdigkeit zu behalten.

Einen klaren und stabilen Rahmen zu setzen, bedeutet nicht, unflexibel zu sein. Ein solcher Rahmen muss regelmässig überprüft und angepasst werden, je nach der Entwicklung des Kindes oder Veränderungen der Situation. Mit zunehmendem Alter der Kinder wird es immer wichtiger, sie in die Festlegung des Rahmens einzubeziehen. Das gemeinsame Aufstellen von Regeln ist eine Möglichkeit, ihnen Verantwortung zu übertragen und ihr Engagement für die Einhaltung der Regeln zu fördern. Auch Humor ist eine wichtige Zutat.

Gut zu wissen

Expertinnen und Experten sind sich einig: **Körperliche Bestrafungsformen sind weder hilfreich noch wirksam.** Sie sollten immer vermieden werden. Sie ermöglichen kein Lernen und führen zu einem Gefühl der Erniedrigung und Angst beim Kind sowie zu einem Vertrauensverlust gegenüber dem Elternteil oder dem Erwachsenen. Körperliche Bestrafung führt eher zu einem Gewaltreflex als zu positivem Verhalten, da das Kind durch Nachahmung von Erwachsenen lernt. Körperliche und verbale Demütigungen, Bestrafungen und Drohungen können für das Gehirn des Kindes verheerende Auswirkungen haben. Wenn dieser Stress täglich und wiederholt auftritt, kann er die Neurogenese verringern und sogar zur Zerstörung von Neuronen in sehr wichtigen Gehirnstrukturen wie dem präfrontalen Cortex, dem orbitofrontalen Cortex, dem Hippocampus und anderen Gehirnstrukturen führen³⁰. Ein Kind, das von strengen, unflexiblen und empathielosen Erwachsenen umgeben ist, kann daher gravierende Auswirkungen auf seine physische und psychische Gesundheit sowie auf seine kognitive Entwicklung erfahren.

Positive Disziplin ist eine Möglichkeit, einen festen und zugleich wohlwollenden Rahmen zu setzen, der es ermöglicht, gleichzeitig die Bedürfnisse des Erwachsenen und des Kindes zu respektieren und der zu einer friedlichen Kind-Erwachsenen-Beziehung beiträgt. Der Ansatz der positiven Disziplin basiert auf der Studie der Kinderpsychologie und ist Teil der Bewegung der positiven Erziehung. Er wurde in den 1970er Jahren von Jane Nelsen und Lynn Lott auf der Grundlage der Arbeiten von Alfred Adler und Rudolf Dreikurs entwickelt und verbreitet. Ihr Schwerpunkt liegt auf der körperlichen und verbalen Gewaltfreiheit.

³⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258110/pdf/nihms546881.pdf>
Guegen, C. 2019. Développement de l'enfant : l'apport des neurosciences. In La santé en action no 447. Dossier Les besoins fondamentaux de l'enfant. www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-en-action-mars-2019-n-447-les-besoins-fondamentaux-des-enfants

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die #SOBINICH-Dossiers (MOICMOI) geben Anregungen zum Handeln und zur Anpassung der eigenen Haltung in Gemeinschaftsräumen (Schule, Kinderbetreuungseinrichtungen, Freizeitclubs). Die darin entwickelten Grundsätze gelten jedoch auch für Erwachsene in verschiedenen Umfeldern. Die meisten Handlungsmöglichkeiten lassen sich auch auf jüngere Kinder anwenden, insbesondere auf Kinder am Ende der Orientierungsstufe, die zunehmend mit Themen der Adoleszenz konfrontiert werden. <https://sobinich.org>. Insbesondere:

• <https://sobinich.org/portal/haltung-und-klassenklima/>

From pregnancy to age 8. <https://naitreetgrandir.com/en/>

3d. **Schwerpunkt 4:** Kinder mit den Fähigkeiten ausstatten, die sie zum Aufwachsen brauchen

Ein Kind braucht Zeit, um Erfahrungen machen zu können und aufzuwachsen. Es muss von den Erwachsenen in ihrem Umfeld dabei unterstützt werden, seine Erlebnisse zu verstehen und seine Fähigkeiten zu entwickeln.

Die für das Aufwachsen erforderlichen Kompetenzen sind vielfältig. Sie liegen auf körperlicher, kognitiver, emotionaler und sozialer Ebene. Die Entwicklung eines Kindes zu begleiten bedeutet, all diese Kompetenzen zu berücksichtigen und ihm die Möglichkeit zu geben, sie zu erforschen, zu erproben, zu reflektieren und zu verknüpfen. So kann es sie schliesslich dauerhaft in sein Verhalten integrieren und sich in verschiedenen Lebenssituationen kompetent fühlen. Um dies zu erreichen, muss das Kind Erwachsenen und pädagogischen Ansätzen begegnen können, die den Schwerpunkt mit angepassten Zielen und bewussten Haltungen auf die Entwicklung all seiner Kompetenzen legen.

Gut zu wissen

Das Lernen mit einer erfahreneren und kompetenteren Person, die dem Kind angemessene Hilfe und Ressourcen zur Lösung von Situationen bietet und mit ihm interagiert, bringt das Kind in die von Vigotsky als **Zone der proximalen Entwicklung** bezeichnete Zone. In dieser Zone kann das Kind eine Problemsituation zwar noch nicht ohne Hilfe aber mit angemessener Unterstützung lösen. Dieser Bereich sollte fokussiert werden, um die Entwicklung der verschiedenen Dimensionen des Kindes zu unterstützen und ihm die Gelegenheit zu bieten, ein starkes Gefühl für seine eigenen Kompetenzen zu entwickeln. In diesem Bereich muss auch die Prävention ansetzen. Man antizipiert das notwendige Lernen und stärkt solche Kompetenzen, die potenziellen Risiken in der Zukunft entgegenwirken können. Für Vigotsky ist Lernen ein soziokulturelles Phänomen, bei dem drei Elemente zentral sind: die Anwesenheit mindestens einer kompetenteren Person (die weiss, wie das Problem zu lösen ist), eine angemessene Unterstützung (Bereitstellung der notwendigen Ressourcen, Denkanstösse und Unterstützung) und die soziale Interaktion zwischen dem Lernenden und anderen Personen (Erwachsenen, Gleichaltrigen usw.) sowie mit seiner Kultur. Dieser soziokulturelle Entwicklungsansatz deckt sich in einigen Punkten mit der Theorie des sozialen Lernens von Albert Bandura.

Bandura A. 2002. Auto-efficacité; Le sentiment d'efficacité personnelle, De Boeck Université, chapitre 6
https://fr.wikipedia.org/wiki/Zone_proximale_de_d%C3%A9veloppement#/media/Fichier:Zone_de_D%C3%A9veloppement_Proche_-_Notion_du_p%C3%A9dagogique_sovi%C3%A9tique_Lev_Vygotski.png



Erziehungspraktiken anwenden, die den Bedürfnissen der Kinder entsprechen

Um sich zu entwickeln, müssen Kinder in einer sicheren Umgebung **vielfältige und anregende Situationen erleben können**, die alle Dimensionen ihres Seins (körperlich, kognitiv, emotional, sozial, spirituell) ansprechen. Sie müssen in der Interaktion mit Gleichaltrigen und Erwachsenen lernen und Verbindungen zu ihrer Alltagsrealität und ihrer Kultur herstellen.

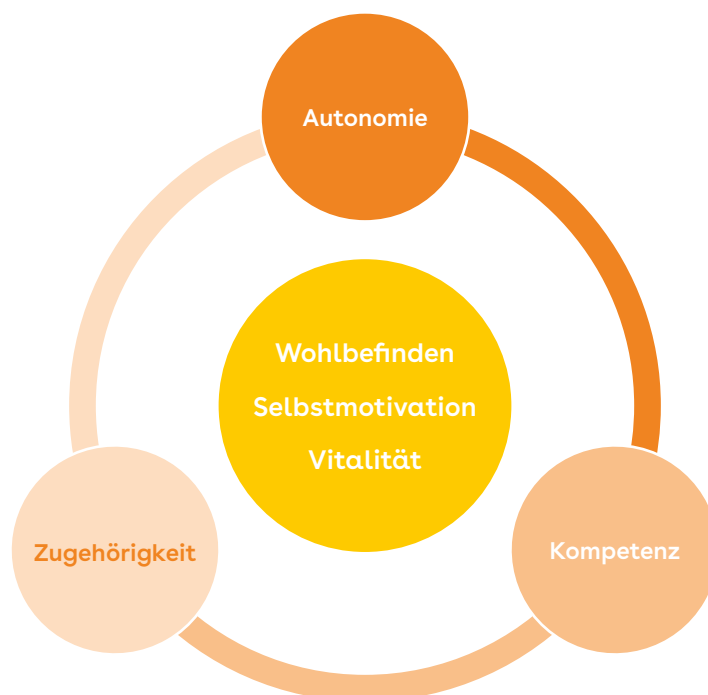
Der Zusammenhang zwischen Erziehungs- und Unterrichtsansätzen und dem Wohlbefinden von Kindern ist heute umfassend dokumentiert³¹. Die Wahl der pädagogischen Ansätze und Instrumente ist wichtig, um die psychische Gesundheit der Kinder zu fördern und die Lebenskompetenzen zu unterstützen.

Um die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen, sollten Erziehungsansätze nach Ansicht der Expertinnen und Experten in diesem Heft folgende Merkmale aufweisen:

- Sie sollten sich aus einer positiven Sicht auf die Kinder entwickeln und auf ihre Ressourcen und Fähigkeiten vertrauen.

- Sie sollten die Komplexität der Realität und die Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen und -kontexten berücksichtigen und die umfassende Entwicklung der Person unterstützen, indem sie explizite Lernziele in jeder Entwicklungsdimension (körperlich, kognitiv, neuronal, emotional, sozial, spirituell) haben.
- Sie sollten sich auf die Werte Respekt, Gleichheit, Nicht-diskriminierung und Selbstbestimmung der Menschen- und Kinderrechte stützen.
- Sie sollten den Schwerpunkt auf das Erlernen von Lebenskompetenzen, insbesondere sozio-emotionaler Kompetenzen legen.
- Sie sollten den Wert allen Lernens anerkennen – sei es formales (institutionalisiertes), informelles (bewusst, aber ausserhalb des Bildungskontexts) oder nicht formales Lernen (selbstgesteuertes Lernen in verschiedensten Lebenssituationen). Sie sollten die multiplen Intelligenzen sowie das Lernen durch Erfahrung (“trial and error”) und durch Interaktion wertschätzen.
- Sie sollten die Motivation, das Verantwortungsbewusstsein und das Engagement der Kinder für ihr Lernen unterstützen.
- Sie sollten durch eine wohlwollende und unterstützende Haltung zu den drei psychologischen Grundbedürfnissen jedes Menschen beitragen: Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit.

Abbildung 12. Die drei menschlichen Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan



Quelle: <https://www.lapsychologiepositive.fr/theorie-de-lauto-determination-motivation-et-bien-etre>.

³¹ HCFEA Haut Conseil Français de la famille, de l'enfance et de l'âge. Rapport 2023. Quand les enfants vont mal comment les aider. Rapport Partie 4 Quand les pédagogies sont une partie de la solution. www.hcfea.fr/IMG/pdf/hcfea_sme_rapport_13032023.pdf.

Unabhängig vom Kontext sollten Erziehungs- und Bildungsansätze immer zu den drei psychologischen Grundbedürfnissen beitragen, die 2002 von Deci und Ryan³² in ihrer Theorie der Selbstbestimmung (Self-Determination Theory, SDT) hervorgehoben wurden. Diese Bedürfnisse sind für das Wachstum, die Integrität und das Wohlbefinden eines jeden Menschen von entscheidender Bedeutung. Ihre Berücksichtigung und die Bereitstellung kohärenter Antworten sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Kindern und die Entwicklung ihrer Motivation.

Dies geschieht durch:

- **Unterstützung der Autonomie:** Das bedeutet, die Fähigkeit der Kinder zu fördern, sich als Ursprung ihres Handelns zu erleben und dabei im Einklang mit ihrer Identität und ihren Werten zu stehen. Autonomie bezieht sich auf die Möglichkeit, innerhalb eines sozial und kulturell strukturierten Umfelds Entscheidungen zu treffen, das das Kind in seiner Einzigartigkeit anerkennt (im Unterschied zur Unabhängigkeit).
- **Unterstützung des Kompetenzgefühls:** Das bedeutet, das Gefühl der Kinder zu stärken, fähig zu sein, Lebenssituationen bewältigen zu können. Das Kompetenzgefühl wird das Kind dazu bringen, Interesse an seiner Umwelt zu zeigen und seine Kompetenzen ausüben zu wollen, d. h. es zum aktiven Handeln motivieren. Damit dieses Gefühl entstehen kann, muss es von sozialer Anerkennung begleitet werden.
- **Unterstützung des Zugehörigkeitsgefühls (soziale Nähe, Eingebundenheit):** Das bedeutet, Kinder so zu stärken, dass sie sich mit anderen verbunden und als Teil einer Gemeinschaft oder sozialen Gruppe fühlen. Dieses Zugehörigkeitsgefühl vermittelt dem Kind, dass es eine bedeutungsvolle Person ist, die in den Augen anderer zählt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken.
<https://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care>

Achtsamkeitsprogramm zur Stärkung von Lebenskompetenzen von Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schülern
<https://momento.swiss/momento/schule>

Unterstützung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit

Ein gutes Selbstwertgefühl ist das wertvollste Erbe, das man einem Kind mitgeben kann.

G. Duclos

Man kann von Kindern nicht erwarten, dass sie kompetent sind, wenn man ihnen nicht die Zeit, die Autonomie und die Gelegenheiten gibt, ihre Fähigkeiten zu trainieren. Bei Kindern hängen das Selbstwertgefühl und das Selbstwirksamkeitsgefühl stark von den Möglichkeiten ab, eigene Erfahrungen zu machen, und von der Wahrnehmung durch die Erwachsenen in seinem Umfeld.

Sowohl die Expertinnen und Experten in diesem Heft als auch die Literatur heben hervor, dass es zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern notwendig ist, sie bei der Entwicklung ihrer Autonomie zu begleiten, indem man ihnen hilft, ein optimales Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Dazu muss die Entwicklung ihrer Lebenskompetenzen und ihrer Kompetenzen im Bereich der psychischen Gesundheit in allen Lebensbereichen explizit unterstützt werden – mit klaren Zielen, die in die Praktiken und Ansätze integriert sind.

Selbstwertgefühl beschreibt die Wahrnehmung der eigenen Person sowie die Einschätzung des eigenen Wertes und der eigenen Bedeutung. Ein optimales Selbstwertgefühl ermöglicht es einem Kind, eine stolze und gerechte Vorstellung von sich selbst und von dem, was es erreichen kann, zu entwickeln. Das Selbstwertgefühl wirkt wie eine Säule, auf der die Entscheidungen, Beziehungen und Leistungen des Kindes aufbauen können. Es gibt dem Kind Lust, sich den Herausforderungen des Lernens zu stellen, und die Motivation und Kraft, aus seiner Komfortzone herauszutreten und sich anderen und der Welt zu öffnen. Ein optimales Selbstwertgefühl hilft dem Kind, seine Persönlichkeit zu stärken und Stress besser zu bewältigen. (siehe auch Teil 2, S. 46)

«Das Kind muss experimentieren, um zu wachsen, nicht kompetent sein.»

S. Marinopoulos

EXPERTENMEINUNG

Wenn man ihnen Erfahrungen ermöglicht, bei denen sie ein Gefühl der Kontrolle über das, was in ihnen vorgeht, erlangen können, weckt dies den Wunsch, zu lernen und zu verstehen.

³² Deci E.L. & Ryan R.M. (2002). Handbook of Self-Determination Research, University of Rochester Press

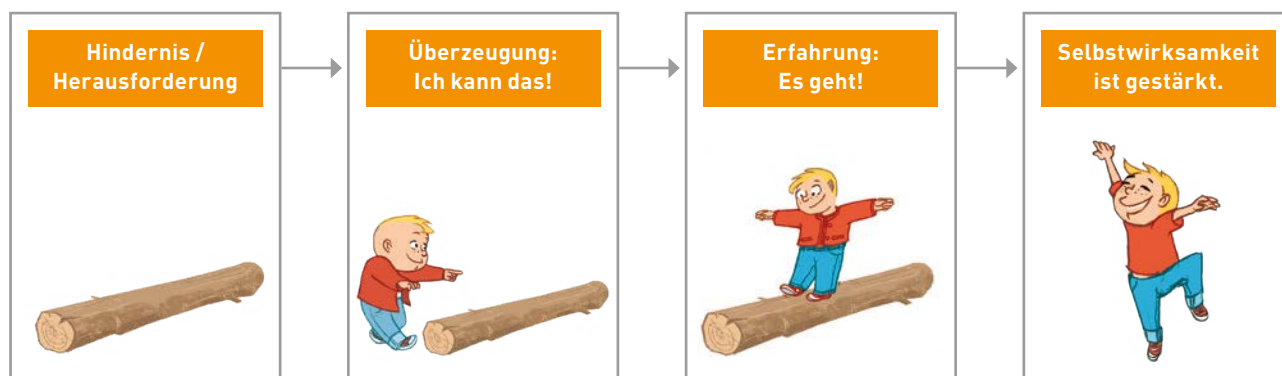
Das Selbstwertgefühl (der Wert, den man sich selbst beimisst) und das Gefühl der Selbstwirksamkeit (die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund der eigenen Kompetenzen effektiv ausführen zu können) (siehe auch Teil 2, S. 55), sind zwei wichtige Faktoren für die psychische Gesundheit, die sich synergetisch entwickeln. Das Selbstwertgefühl eines Kindes wächst in dem Masse, in dem es neue Dinge ausprobiert, Erfolge erlebt, für seine Fortschritte wertgeschätzt wird und konstruktives Feedback zu seinen Handlungen oder seinem Verhalten erhält, ohne dass es in seiner Person beurteilt wird. So beginnt es an seine Erfolgsfähigkeiten zu glauben (Selbstvertrauen), traut sich, neue Erfahrungen zu machen (Risikobereitschaft) und lernt, sich in seinem/ihrer Alltag kompetent zu fühlen (Selbstwirksamkeit).

Die Selbstwirksamkeit kann durch vier Faktoren gestärkt werden³³ (in absteigender Reihenfolge des Einflusses):

- **Persönliche Bewältigung:** Sobald ein Kind die persönliche Erfahrung gemacht hat, ein Problem oder eine Herausforderung aus eigener Kraft zu lösen, wird es sich selbst für fähig halten, neue und zunehmend komplexere Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.
- **Beobachtung und Nachahmung** (stellvertretende Erfahrung): Um seine Fähigkeiten einzuschätzen, zieht das Kind Schlussfolgerungen aus der Beobachtung von Handlungen, die andere Personen in einer vergleichbaren Situation ausführen.
- **Ermutigung und Zuspruch durch andere:** Die Ermutigung durch andere stärkt das Vertrauen des Kindes in seine eigenen Fähigkeiten, besonders wenn diese Personen von dem Kind als glaubwürdig wahrgenommen werden.
- **Körperliche und emotionale Empfindungen:** Die in einer Situation erzeugten Emotionen beeinflussen die Selbstwirksamkeit des Kindes: Positive Emotionen werden das Niveau der Selbstwirksamkeit fördern, negative können Verhaltensweisen hemmen und dem Kind das Gefühl geben, dass es nicht in der Lage ist, die Aufgabe zu bewältigen.

Abbildung 13. Das Konzept der Selbstwirksamkeit nach Gesundheitsförderung Schweiz

Konzept der Selbstwirksamkeit



Illustrationen: © Joël Freymond

Quelle: https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf

Gut zu wissen

In der Regel beginnen Kinder in der mittleren Kindheit damit, Überzeugungen und Meinungen über sich selbst zu entwickeln³⁴. Mit etwa 7 oder 8 Jahren, ab der Entwicklung des **logischen Denkens**, ist das Kind in der Lage, positive Selbstbilder aus früheren Erfahrungen abzurufen und in sein Selbstkonzept zu integrieren, um sein Selbstwertgefühl zu stärken. Daher ist es entscheidend, bereits Kleinkindern gegenüber eine Haltung einzunehmen, die ihr Selbstwertgefühl fördert. Ab einem Alter von 7 bis 8 Jahren, mit dem Beginn einer **kritischen Selbstwahrnehmung**, beginnt das Kind, auch von seinen eigenen Bewertungen beeinflusst zu werden – sei es durch verbale Äusserungen oder durch seinen inneren Monolog. Diese Bewertungen beziehen sich insbesondere auf Fähigkeiten in Bereichen, die von den für das Kind wichtigen Bezugspersonen als bedeutsam angesehen werden. Um seinen eigenen Wert einzuschätzen, wird es sowohl eigene Kriterien als auch die Kriterien anderer Personen, denen es Bedeutung beimisst, anwenden. Es wird auch fähig, seine persönliche Wertschätzung gegenüber anderen Personen durch Handlungen, Worte und Einstellungen auszudrücken.

³³ Rondier, M. 2003. A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. URL: <http://journals.openedition.org/osp/741> DOI: <https://doi.org/10.4000/osp.741>

³⁴ Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. 2018. Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 144(10), 1045–1080.

Für ein Kind spielen Selbstwertgefühl und das Gefühl der Selbstwirksamkeit auf verschiedenen Ebenen seiner Entwicklung eine Rolle.

www.ciao.ch/articles/une-ou-des-estimes-de-soi:

- **Körperliche Fähigkeiten:** Aussehen, Geschicklichkeit, Ausdauer: «Mag ich meinen Körper?»
- **Beziehungskompetenzen:** Beziehungen zur Familie, Fähigkeit, Freundschaften zu schliessen, Beliebtheit, Liebesbeziehungen (bei Annäherung an die Adoleszenz): «Akzeptieren mich die anderen? Mögen sie mich? Interessieren sie sich für mich?»
- **Intellektuelle und arbeitsbezogene Kompetenzen:** Denkfähigkeiten und Denkfertigkeiten, Gedächtnis, Schulleistung: «Bin ich fähig und intelligent? Gelingt mir alles, was ich tue?»
- **Soziale Konformität:** sozialer Status, Verhalten: «Tue ich, was richtig ist? Fühle ich mich wie die anderen?»

Die Einschätzung des eigenen Wertes durch ein Kind kann je nach Lebensbereich unterschiedlich ausfallen. So kann es z. B. in der Schule ein gutes Selbstwertgefühl haben, sich aber als Freund oder Sportler nicht als genügend sehen. **Es ist daher sehr wichtig, das Selbstwertgefühl der Kinder zu fördern, indem man sich vor Augen führt, wer sie sind und welche Fähigkeiten sie in allen Bereichen ihres Lebens haben, und sich nicht nur auf die problematischen Ebenen konzentriert.**

Für ein Kind im mittleren Kindesalter, das sich in einer Phase der Entdeckung der Welt und des Erlernens neuer Fähigkeiten befindet, wird das Gefühl, in der Lage zu sein, den kognitiven und psychosozialen Herausforderungen seiner Entwicklung gerecht zu werden, einen starken Einfluss auf sein Selbstwertgefühl haben, insbesondere:

- den schulischen Anforderungen gerecht werden
- verstehen, wie die Welt um sie herum funktioniert (neue Regeln, Anpassung an verschiedene Kontexte usw.)
- sich an vertikale (Wechsel der Schulstufe) und horizontale Übergänge (Wechsel des alltäglichen Kontexts zwischen Familie, Schule, Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen) anpassen können
- ihre Selbstständigkeit bei alltäglichen Aufgaben entwickeln (motorische und physische Fähigkeiten entwickeln, um sich allein anzuziehen oder fortzubewegen, Schulaufgaben zu erledigen usw.)

- konstruktive Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen in ihrer Umgebung entwickeln (Freundschaften schliessen, Lösungen für problematische Beziehungssituationen finden, Emotionen in Situationen regulieren, mit einem Erwachsenen sprechen usw.).

Das Selbstwertgefühl kann für Kinder eine Herausforderung darstellen, wenn sie von ihrem Umfeld nicht ausreichend unterstützt werden, ihnen wenig Möglichkeiten, ihre Selbstständigkeit zu trainieren geboten werden oder ihre Qualitäten und Fähigkeiten nicht anerkannt werden. Auch in den späten mittleren Kindesjahren kann das Selbstbewusstsein eine Herausforderung darstellen, wenn in der Pubertät das Körperbild, der soziale Vergleich und die Identitätssuche an Bedeutung gewinnen. Kinder, bei denen ein gutes Selbstwertgefühl bereits in der frühen Kindheit gefördert wurde, entwickeln leichter ein positives Selbstbild und schaffen es besser, die vielfältigen Einstellungen und Kompetenzen zu integrieren, die für die Herausforderungen der Adoleszenz und später des Erwachsenenlebens erforderlich sind. Daher sollten wir der Selbstwirksamkeit und dem Selbstwertgefühl der Kinder einen hohen Stellenwert einräumen.

Gut zu wissen

Das Gefühl der Selbstwirksamkeit kann sich entwickeln, wenn das Kind eine gewisse Autonomie hat, um Erfahrungen zu machen. Die Einführung von Mobiltelefonen bei Kindern gibt einerseits den Eltern Sicherheit, schafft aber andererseits auch unerwünschte Folgen für die Entwicklung der Selbstständigkeit von Kindern: Laut der Studie Mike 2021 www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/mike, liegt das Durchschnittsalter, in dem Kinder in der Schweiz ihr erstes Smartphone erhalten, bei 9 Jahren und 11 Monaten. Meistens geschieht dies aus einem Sicherheitsbedürfnis der Eltern. Die Möglichkeit, das Kind jederzeit zu erreichen oder es per GPS zu verfolgen (was einige Grundsätze der Kinderrechte infrage stellt), führt jedoch zu einer weiteren Einschränkung seiner Freiräume. Dies kann wichtige Lernprozesse für die Entwicklung von Autonomie behindern – etwa die Fähigkeit, sich selbstständig in der Umgebung zurechtzufinden (zum Beispiel den eigenen Weg zu kennen oder einen Bus zu nehmen, ohne die Eltern um Hilfe zu bitten) oder den Umgang mit Zeit zu erlernen.

Jede Fachperson muss sich daher fragen, was es bedeutet, das Selbstwertgefühl von Kindern in ihrem Arbeitsumfeld zu unterstützen, und wie sie auf die verschiedenen Dimensionen, die das Selbstwertgefühl beeinflussen, einwirken kann. Im Folgenden einige Ansätze, die auf den Empfehlungen der kanadischen Gesellschaft für Pädiatrie basieren und aus der Zeitschrift „S'accepter. C'est être soi-même ensemble“ (Mouvement santé mentale Québec) entnommen wurden.

Abbildung 14. Empfehlungen der kanadischen Gesellschaft für Pädiatrie

Um Kindern zu helfen, ihr Selbstwertgefühl zu entwickeln	
Liebe geben	Sich trauen, ohne besonderen Grund «Ich liebe dich» zu sagen.
Präsent sein	Sich Zeit nehmen, um zuzuhören, zu teilen, zu spielen, gemeinsam etwas zu unternehmen und Interessen oder Vorlieben beachten und unterstützen.
Abschalten	Eine Mahlzeit oder eine Aktivität ohne digitale Medien teilen, um zuzuhören und sich auszutauschen.
Regeln aufstellen	Klarheit, Beständigkeit und Kohärenz in den Regeln und den Konsequenzen bei deren Missachtung zeigen.
Anstrengungen unterstützen und Erfolge anerkennen	Seine Bemühungen anerkennen und ihm helfen, Schwierigkeiten zu überwinden.
Misserfolge normalisieren	Helfen, sich der erzielten Lernerfolge bewusst zu werden.
Mit gutem Beispiel vorangehen	Die eigenen Fähigkeiten anerkennen, von Schwierigkeiten und Herausforderungen erzählen.
Ermutigen, Entscheidungen zu treffen	Ermutigen Sie das Kind, im Rahmen seiner Fähigkeiten Entscheidungen zu treffen, um die Entwicklung seiner Autonomie zu fördern. Sich zu entscheiden, wenn es keine Wahlmöglichkeit gibt, und die Gründe für diese Entscheidung erklären.
Ermutigen	Die Stärken des Kindes erkennen, das Kind begleiten, ermutigen und Vertrauen entgegenbringen. Dies wird ihm helfen, seine Ziele zu erreichen und seine Leistungsangst abzubauen.
Inspiriert von: Canadian Pediatric Society. <i>Comment favoriser une bonne estime de soi chez votre enfant 4.</i>	

Quelle: <https://santementalelac.com/uploads/saccepter-revue-fr.pdf>.

Einige Autorinnen und Autoren warnen davor, um jeden Preis ein hohes Selbstwertgefühl anzustreben, da dies bei manchen Kindern zu Überlegenheitsgefühlen führen kann (sich intelligenter, attraktiver oder beliebter fühlen, egoistische, arrogante oder gewalttätige Verhaltensweisen entwickeln). Diese können sogar schädlich sein oder negative Folgen für das Kind selbst und andere haben (destruktive oder selbstzerstörerische Verhaltensweisen zum Selbstschutz, Zielsetzungen, die nur die möglichen Auswirkungen auf sich selbst und nicht auf andere berücksichtigen usw.). Neuere Studien aus dem Bereich der positiven Psychologie weisen darauf hin, dass nicht ein möglichst hohes, sondern ein optimales Selbstwertgefühl angestrebt werden sollte. Zudem sollte die Fähigkeit des Kindes zu Selbstmitgefühl gefördert werden. Die Kompetenz zu Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, Verständnis und Wohlwollen für sich selbst zu zeigen, indem man seine Fehler und Schwächen akzeptiert und das Erleben von Enttäuschungen toleriert. Im Gegensatz zum Selbstwertgefühl, das hauptsächlich auf einer Selbstbewertung beruht und oft zu Selbstkritik führt (kleine sabotierende Sätze, negative Urteile über sich selbst und seine Handlungen usw.), würde Selbstmitgefühl die Widerstandsfähigkeit erhöhen und ein Verständnis für das Erlebte entwickeln, ohne sich selbst zu verurteilen. Es ermöglicht es, Scheitern als etwas Mögliches und als Quelle des Lernens zu betrachten und spielt darüber hinaus eine Rolle für das emotionale Wohlbefinden und das Glücksgefühl (Neff, 2011)³⁵.

Laut aktueller Forschung kann Selbstmitgefühl durch gezielte Interventionen entwickelt werden und ist, wenn es einmal erworben wurde, eher stabil und über verschiedene Lebensbereiche hinweg wirksam. Das Lernen von Selbstmitgefühl sollte daher einen Platz im schulischen Lernen einnehmen. Dies würde es den Kindern ermöglichen, Misserfolge stärker zu relativieren (Verringerung des Leistungsdrucks) und ein optimales Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten, selbst wenn sie sich in einer schwierigen Situation befinden (Anerkennung ihrer Kompetenzen trotz Schwierigkeiten, Verringerung der Auswirkungen der kognitiven Negativitätsverzerrung, Stärkung des Selbstwirksamkeitsgefühls usw.). Auf Mitgefühl und Selbstmitgefühl basierende Ansätze in den Schulen scheinen auch sehr vorteilhaft zu sein, um die psychische Gesundheit von Lehrkräften zu unterstützen, die einem hohen Risiko für beruflichen Stress ausgesetzt sind.

Weiterführende Informationen

- Bouchard C. et al. 2022. Capsule 12. Self Compassion and its Benefits in School Context. In Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contextes éducatifs. PUQ.
- L'auto-compassion : une des clés de la santé mentale. www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Lauto-compassion-plus-importante-que-lestime-de-soi-et-peut-tre-la-cle-de-la-sante-mentale/index.php?m=article&ID=52807
- The compassionate mind foundation. www.compassionatemind.co.uk/search?query=self+compassion.
- Informationen und Kurse Selbstmitgefühlstraining. <https://www.msc-selbstmitgefuehl.org/>

Entwicklung und Stärkung von Lebenskompetenzen

Es gibt unendlich viele Kompetenzen. Damit eine Kompetenz als «Lebenskompetenz» bezeichnet werden kann, muss sie in Aktion treten, wobei die mobilisierten Ressourcen drei verschiedene Arten umfassen: sozial, affektiv und kognitiv. Lebenskompetenzen sind also die situationsbezogene Aktivierung der kombinierten Ressourcen und Potenziale einer Person.

J. Fortin

Lebenskompetenzen sind für Kinder von grösster Bedeutung, da ihr Vorhandensein das Gefühl der Selbstwirksamkeit erheblich unterstützt und alle Lernprozesse in der mittleren Kindheit fördert. Sie

unterstützen die Entwicklung von neuronalen Verbindungen, Strategien zur Anpassung an neue Situationen und die Motivation, etwas zu lernen oder ein Verhalten zu zeigen. Sie fördern das körperliche, geistige, zwischenmenschliche und soziale Wohlbefinden der Kinder und helfen ihnen, ausgewogen aufzuwachsen.

Lebenskompetenzen (life skills) sind psychosoziale Kompetenzen, die es uns ermöglichen, unser Leben als Autor/in und Akteur/in zu gestalten. Sie umfassen individuelle, kognitive, emotionale und soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir aktivieren, um auf die täglichen Situationen möglichst effektiv zu reagieren und uns an unsere Umgebung anzupassen. Sie sind wichtige Schutzfaktoren für unsere Gesundheit, insbesondere die psychische Gesundheit (siehe Teil 2, S. 56).

³⁵ Neff K. L'auto-compassion : accueillir sa souffrance avec bienveillance et gentillesse. Dans Grand manuel de psychologie positive 2021. pages 183 à 195. www.cairn.info/grand-manuel-de-psychologie-positive--9782100822133-page-183.htm

Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten, «die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im Alltäglichen Leben ermöglichen».

Die WHO definiert 10 Lebenskompetenzen, unterteilt in 5 Paare:

- 1) Problemlösung - Entscheidungsfindung
- 2) Kreatives Denken - Kritisches Denken
- 3) Kommunikationsfähigkeit - Beziehungsfähigkeit
- 4) Selbstwahrnehmung - Empathie
- 5) Stressmanagement - Emotionsmanagement

Diese Lebenskompetenzen sind transversale Fähigkeiten, die kognitive, emotionale und soziale Aspekte umfassen. Nützliche Links

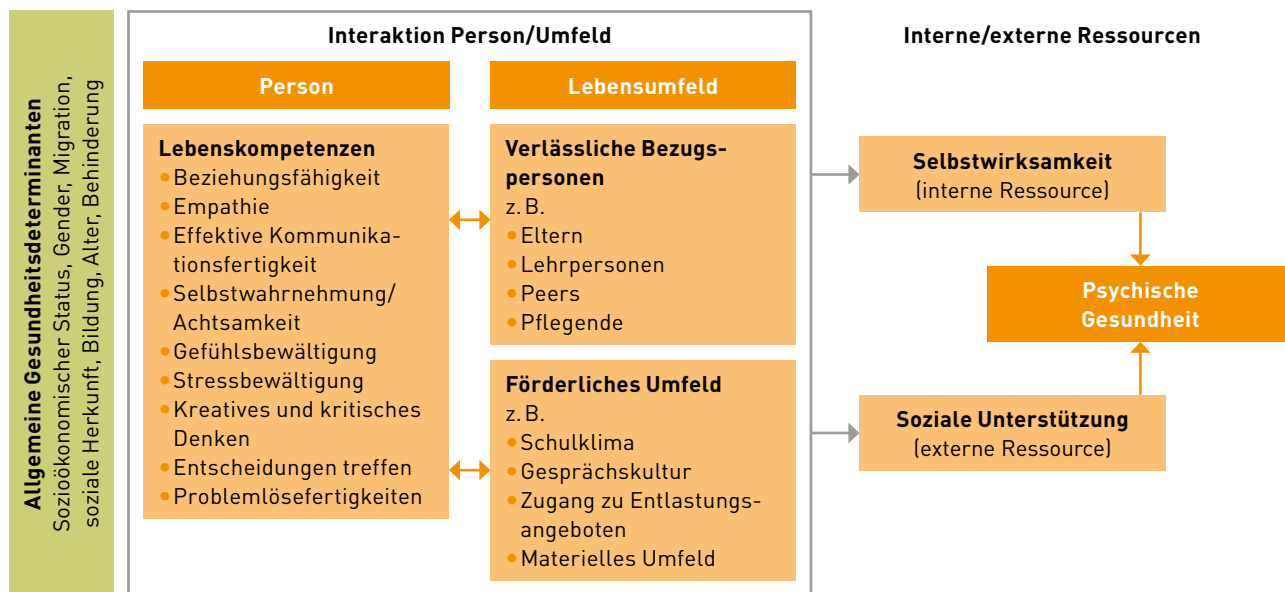
- BZgA Leitbegriffe: Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung.
<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/Lebenskompetenzen-und-kompetenzfoerderung/>
- Gesundheitsförderung Wallis: Lebenskompetenzen.
<https://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/de/lebenskompetenzen-2142.html>
- Video Lebenskompetenzen [https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?](https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Was%20ist%20Soziale%20Kompetenz&mid=BBACBD0E1F-FADF661CDCBBACBD0E1FFADF661CDC&ajaxhist=0)
<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Was%20ist%20Soziale%20Kompetenz&mid=BBACBD0E1F-FADF661CDCBBACBD0E1FFADF661CDC&ajaxhist=0>

Die aktuelle Forschung zu Lebenskompetenzen zeigt:

- **Lebenskompetenzen unterstützen alle Lernprozesse des Kindes.** Sie erleichtern die schulischen Leistungen, tragen zur Entwicklung von Handlungskompetenz, Kompetenzgefühl (Selbstwirksamkeit), Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Resilienz bei, verringern Ängste und machen es leichter, positive Gesundheitsstrategien und -verhaltensweisen zu übernehmen.
- **Die relevantesten Ansätze sind diejenigen, die alle Beteiligten einbeziehen, d. h. die umfassend und integriert sind.** Diese Ansätze legen einen starken Schwerpunkt nicht nur auf die Stärkung der Kompetenzen der Kinder, sondern auch auf die der Erwachsenen (Ausbildung, Bewusstsein, dass Kinder durch Nachahmung lernen usw.), die sie begleiten, und des gesamten Umfelds (soziale Kompetenzen der Einrichtung, wie z. B. die Fähigkeit, mit dem externen Netzwerk zusammenzuarbeiten, Prozesse zur Krisenbewältigung einzurichten, den Stress des Personals und der Kinder zu berücksichtigen usw.).
- **Programme, die auf Lebenskompetenzen im schulischen Rahmen basieren, haben einen positiven Einfluss sowohl auf das Zusammenleben als auch auf die Qualität des Lernens.** Im schulischen Rahmen umfassen überzeugende Programme drei Schlüsselemente³⁶ :
 - ganzheitliche Ansätze, die auf die gemeinsame Entwicklung der kognitiven, emotionalen und sozialen Lebenskompetenzen abzielen
 - interaktive und erlebnispädagogische Methoden
 - eine Vermittlung von evidenzbasiertem Wissen im Zusammenhang mit den behandelten Themen (z. B. Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Risikoverhalten, psychoaktive Substanzen, psychoemotionale und sexuelle Entwicklung usw.).
- **Lebenskompetenzen und neuronale Fähigkeiten entwickeln und verstärken sich gegenseitig im Laufe der Erfahrungen.** Um sich zu entwickeln, braucht das Gehirn eine solide sozio-emotionale Basis, die wiederum andere Lernprozesse fördert. Die Reifung des Gehirns hängt also stark von der Qualität der Umgebung und den Interaktionen ab: Das Vorhandensein sicherer Bindungen, die Existenz von Experimentierfeldern, die Möglichkeit, Freundschaften mit Gleichaltrigen zu entwickeln, und die Anwesenheit bedeutsamer Erwachsener sind unerlässlich, um zu entdecken und zu bestätigen, wer man ist. Es besteht also eine tugendhafte Verbindung zwischen der Entwicklung von Lebenskompetenzen, der Entwicklung des Gehirns und der Logik des menschlichen Denkens.
- **Lebenskompetenzen sind sowohl wichtige Determinanten als auch Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Kindern.**

³⁶ Public Health France. 2021. Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes. 2021. Synthèse de l'état des connaissances scientifiques et théoriques réalisé en 2021. <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competenances-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

Infografik zu den Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit (in: Blaser et al. 2016, 119)



Quelle: <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/lebenskompetenzen-bei-kindern-und-jugendlichen-foerdern>

An den Lebenskompetenzen arbeiten

Die Stärkung der Lebenskompetenzen kann durch verschiedene Trainings erreicht werden: **im Alltag** anhand von zufälligen Situationen, in spezifischen Aktivitäten, die **regelmässig in den Lehrplan integriert** werden (Entspannung, Meditation, Achtsamkeitstraining, Selbstmitgefühl, Integrationsarbeit am Ende der Stunde oder des Tages usw.) oder im **Rahmen von Programmen**, die speziell auf die Stärkung bestimmter Lebenskompetenzen abzielen (sozial-emotionale Erziehung, Ansätze zur Stressbewältigung, zur Konfliktlösung, Shared Concern Method usw.).

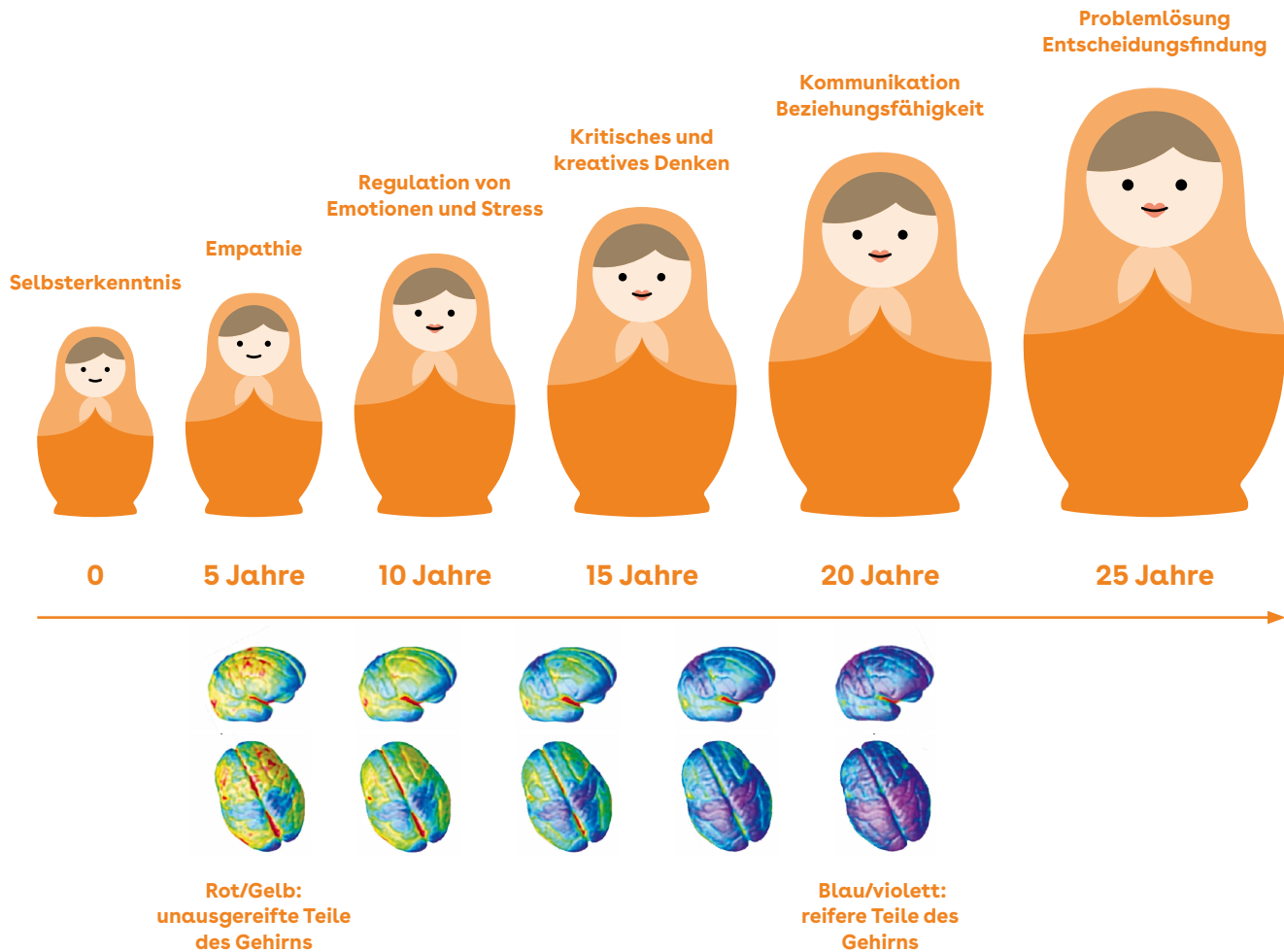
Um ihre Entwicklung bei Kindern zu fördern, sind drei Punkte von grundlegender Bedeutung:

- **Das Experimentieren unterstützen:** d. h. den Kindern Gelegenheiten bieten, sich in ihren Handlungen auszuprobieren, ihre Ressourcen zu erforschen und ungewöhnliche Ideen zu testen. **Kollektive, partizipative und kreative Ansätze unterstützen die Entwicklung der Lebenskompetenzen der Kinder in besonderem Masse:** Simulationsspiele, um verschiedene Sichtweisen auszuprobieren, Übungen von symbolischen Situationen, Theaterworkshops, Körperausdruck usw. Formelle und informelle Räume, in denen sich Kinder treffen, austauschen und über Themen ihrer Realität diskutieren (philosophische Workshops zu Themen wie Freundschaft, Vielfalt, Emotionen, Freiheit, Erwachsenwerden usw.), sind ebenfalls starke Hebel, um an Lebenskompetenzen zu arbeiten. In solchen Räumen fühlen sich die Kinder von den Erwachsenen wahrgenommen (ihre Meinungen und Überlegungen zählen) und erkennen, dass sie mit ihren Fragen nicht allein sind und dass es eine Vielfalt an Standpunkten gibt. Sie fördern darüber hinaus die Entwicklung ihres kritischen Denkens und ihres moralischen Bewusstseins und ermöglichen gleichzeitig den Erwachsenen einen Einblick in die Wahrnehmung und Empfindung der Kinder, um somit erzieherische und präventive Massnahmen zielgerichtet umzusetzen.
- **Reflexivität unterstützen:** d. h. sie dazu anregen, die Situationen, die sie erleben, zu hinterfragen (beobachten, beschreiben, was passiert, Fragen stellen, Prozesse verstehen, das *Wie* und nicht das *Warum*); ihnen helfen, sich selbst zu erkennen, indem sie einen selbstreflexiven Ansatz in Bezug auf ihre Erfahrungen und Erlebnisse unterstützen ("Wie fühlst du dich? Wie machst du das? Was gefällt dir am besten? Was findest du leicht, was schwierig?" usw.) und sie dazu anregen, die Perspektive anderer zu berücksichtigen und Empathie zu entwickeln ("Was glaubst du, wie sich dein/e Mitschüler/in fühlt? Welche Folgen hat ein solches Verhalten für x? Teilen alle anderen diese Meinung? Wie könnte man es anders machen?"). Mit anderen Worten: **Es geht darum, die Grundlage für die Entwicklung von Mentalisierungsfähigkeiten zu schaffen, die in der Adoleszenz von grosser Bedeutung sind.**
- **Den Transfer unterstützen:** Kinder aktivieren und üben viele Fähigkeiten, sind sich dessen aber nicht immer bewusst. Den Transfer zu unterstützen bedeutet, sich mit ihnen Zeit zu nehmen, um über die in den Experimenten gemachten Lernerfahrungen nachzudenken, die verwendeten Strategien zu hinterfragen, konstruktives Feedback zu geben, die Anerkennung der eingesetzten Fähigkeiten zu fördern (wichtig für das Selbstwertgefühl) und vor allem Verbindungen zu ihrem Alltag herzustellen (Sinn und Antizipation).

Die Lebenskompetenzen sind bereichsübergreifend und werden im Laufe des Lebens erlernt. Wie beim Bau eines Hauses bilden einige von ihnen die Grundlage, auf der die anderen aufbauen können. Mit anderen Worten: Die Integration gewisser Kompetenzen ermöglicht den Erwerb der anderen. Die Entwicklung von Lebenskompetenzen sollte daher in jedem Lebensalter eine Priorität sein, wobei der Schwerpunkt auf den verschiedenen Altersstufen liegen sollte.

Das folgende Schema versucht, die Querschnittsfunktion der Lebenssituationen visuell darzustellen und diejenigen, die in den verschiedenen Entwicklungsphasen bevorzugt werden sollten, um eine optimale Synergie mit der neuronalen Entwicklung zu erreichen.

Abbildung 16. Zusammenhang Lebenskompetenzen und Gehirnreifung



Quelle: Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren. Den Übergang ins Erwachsenenalter begleiten. Referenzhandbuch für Fachpersonen. S.65. https://santepsy.ch/wp-content/uploads/2024/04/santepsy_cahier_16-25ans_de_def.pdf

Nicht alle Kinder leben in einem Umfeld, das ihnen die Entwicklung der Lebenskompetenzen ermöglicht, und nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten, sie zu trainieren. **Um Chancengleichheit zu gewährleisten, ist es daher wichtig, dass die Schule und alle Erwachsenen diesen Fähigkeiten in ihren Lernzielen besondere Aufmerksamkeit widmen und Methoden – insbesondere in der Gruppe – entwickeln, die ihre Erprobung und Integration fördern.**

Bei Kindern sollte das Erlernen der Lebenskompetenzen integriert werden:

- in ihrem Alltag anhand von Lebenssituationen, die ihnen in der Familie, in der Freizeit oder in der Schule begegnen
- in spezifischen Aktivitäten, die dem Kind regelmässig angeboten werden, wie z. B. Aufmerksamkeitspraktiken, Entspannungsübungen, Übungen zur Selbsterkenntnis oder Kooperationsspiele usw.
- im Rahmen von Schulprogrammen, die dem sozial-emotionalen Lernen und der Entwicklung von Empathie und pro-sozialen Verhaltensweisen gewidmet sind

Bildungsansätze aus den kognitiven, affektiven und sozialen Neurowissenschaften, die die Entwicklung der exekutiven Funktionen unterstützen, welche für das Erlernen der Selbst- und Emotionskontrolle notwendig sind, sollten ebenfalls mit dem Erlernen von Lebenskompetenzen in Verbindung gebracht werden. Ein Beispiel sind die auf der Theory of Mind³⁷ basierenden Neuroself-Ansätze (vermittelt z. B. durch den CAS in Neurosciences de l'éducation der Universität Freiburg oder die Weiterbildungen von Chérine Fahim an den Westschweizer PHs – Mio©, Te cööl©, Go Nogo©). www.revue-cortica.net und <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function>.

³⁷ Die Theorie des Geistes («theory of mind») befasst sich mit der Fähigkeit von Kindern, ihre eigene geistige Funktionsweise oder die anderer zu verstehen. Mit anderen Worten, wie Kinder dazu kommen, zu begreifen, dass mentale Zustände wie Überzeugungen, Wünsche, Absichten, Emotionen oder Wissen das menschliche Verhalten bestimmen (Houdé, 2013). <http://developpement.ccdmd.qc.ca/fiche/developpement-de-la-theorie-de-lesprit-chez-les-enfants>.

Für Kinder im mittleren Alter empfehlen die Expertinnen und Experten, die an diesem Heft mitgearbeitet haben, den Schwerpunkt auf die folgenden Lebenskompetenzen zu legen:

- Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren: **Selbstbewusstsein, Emotionsregulation, Empathie und kreatives Denken**
- Kindern im Alter von 8 bis 11 Jahren: **Selbstbewusstsein, Emotionsregulation, Einfühlungsvermögen, Kommunikation und Beziehungsfähigkeit.**

Sozial-emotionales Lernen: Ein unverzichtbarer Lernprozess für die psychische Gesundheit von 5- bis 11-Jährigen

Optimale sozial-emotionale Kompetenzen wirken als Schutzfaktoren und mässigen die Risiken, die mit individuellen und psychosozialen Faktoren zusammenhängen.

D.Gäng Pacifico, Universität Freiburg

Das sozial-emotionale Lernen ist Teil des Erlernens von Lebenskompetenzen. Es ist der Prozess der Entwicklung von Wissen, Einstellungen und Fähigkeiten, die Kindern dabei helfen, Emotionen zu regulieren, positive Beziehungen aufzubauen, Ziele zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen ist für Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren von grundlegender Bedeutung.

Die wissenschaftliche Literatur ist sich heute einig, dass es wichtig ist, die sozial-emotionale Erziehung in die Bildungs- und Schulprogramme zu integrieren³⁸. Solche Programme unterstützen sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Lehrerinnen und Lehrer, denn alle erleben in der Schule eine Reihe von Emotionen im Zusammenhang mit Interaktionen (z. B. durch das Verhalten anderer) und schulischen Leistungen (z. B. Frustration, Sorge, Enttäuschung, aber auch Interesse, Hoffnung, Begeisterung oder Stolz), die die Qualität des Lehrens und Lernens beeinflussen können³⁹.

CASEL, die Allianz für schulisches, soziales und emotionales Lernen⁴⁰, hat fünf verwandte Fähigkeiten ermittelt, an denen gearbeitet werden muss, um das sozial-emotionale Lernen der Schülerinnen und Schüler zu fördern:

- **Selbstbewusstsein** – Hierzu gehören die Fähigkeiten, die eigenen Gefühle zu erkennen und die eigenen Stärken und Herausforderungen einzuschätzen.
- **Selbstmanagement** – Hängt z. B. von den Fähigkeiten ab, Emotionen und Impulse zu kontrollieren, Stress zu bewältigen, sich persönlich zu motivieren und Ziele zu setzen und zu erreichen.
- **soziales Bewusstsein** – Hierzu gehören die Fähigkeiten, die Emotionen anderer zu erkennen, Empathie zu zeigen und andere Perspektiven zu verstehen.
- **Beziehungskompetenzen** – Diese umfassen die Fähigkeit, gesunde Beziehungen aufzubauen, zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und mit anderen zu arbeiten, zu spielen und zu lernen.
- **Verantwortungsvolle Entscheidungsfindung** – Umfasst die Fähigkeiten, kluge Entscheidungen zu treffen und mögliche Folgen abzuschätzen.

Diese fünf Gruppen stimmen mit der Definition von Lebenskompetenzen überein.

³⁸ CASEL. 2023. Evidence for social and emotional learning in schools. <https://learningpolicyinstitute.org/product/evidence-social-emotional-learning-schools-report>.
Moira Mikolajczak M. Quoidbach J. Kotsou I. Nélis D. 2023. Les compétences émotionnelles. Dunod. <https://www.cairn.info/les-competences-emotionnelles--9782100712946.htm>.

³⁹ Shankland, R., Bressoud, N., Tessier, D., et Gay, P. (2018). La bienveillance: une compétence socio-émotionnelle de l'enseignant au service du bien-être et des apprentissages. Questions vives: recherches en éducation - QVRE, 29, 1-23. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/4069>.

⁴⁰ CASEL. <https://casel.org/fundamentals-of-se/what-is-the-casel-framework>.

Empathie eine wichtige sozial-emotionale Kompetenz

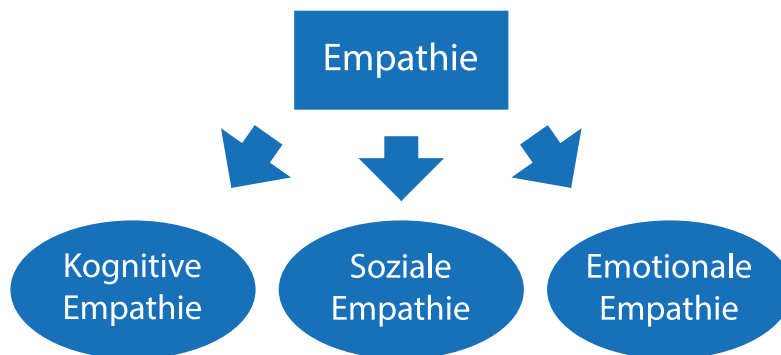
Empathie entwickelt sich von den ersten Lebensjahren bis zum Erwachsenenalter in Etappen. Es gibt verschiedene Arten von Empathie, die im Laufe der Entwicklung des Kindes kombiniert werden müssen, um eine vollständige Kompetenz zu erreichen: direkte, wechselseitige, intersubjektive Empathie und Empathie für sich selbst.

Menschen anders sind als sie selbst und unterschiedliche Ansichten haben können (Theory of Mind). Gleichzeitig sollte der Prozess gefördert werden, der ihnen ermöglicht, sich bewusst und einfühlsam in die Lage anderer zu versetzen, indem sie ihre emotionale Perspektive anpassen (z. B. durch die Regulierung von Wut und Frustration sowie das Erkennen und Verstehen von Emotionen im Gesichtsausdruck anderer).

Die Förderung der Empathieentwicklung bei Kindern spielt eine zentrale Rolle in der Prävention von Mobbing und Belästigung unter Gleichaltrigen.

In der mittleren Kindheit sollten Kinder gezielt darin unterstützt und begleitet werden, zu verstehen, dass andere

Abbildung 17. Arten oder Säulen der Empathie



Emotionale Empathie: Ich fühle, was du fühlst

Kognitive Empathie: Ich weiß, was du fühlst

Soziale Empathie: Gefühl für die Gruppe



Quelle: <https://studyflix.de/biologie/4-saulen-der-empathie-7017>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen fördern. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen/themen/lebenskompetenzen-bei-kindern-und-jugendlichen-foerdern>

Psy-Gesundheit, 2023. *Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen.* Referenzhandbuch für Fachpersonen. G. Voide Crettenand. https://santepsy.ch/wp-content/uploads/2024/04/santepsy_cahier_16-25ans_de_def...pdf

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. 2011. *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A metaanalysis of schoolbased universal interventions.* *Child development.* 82(1), Pp.405-432.

MoMento Schule stärkt zentrale Lebenskompetenzen von Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schülern. <https://momento.swiss/momento/schule>

Kanton Aargau. 2012. Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. https://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf

Fröhlich-Gildhof, Kerscher-Becker, Fischer. 2020 *Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PRiGS.* Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, Dörner, Rönnau-Böse. 2021. *Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen – PriK.* Reinhardt.

Goleman, D. 2012. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* Bantam Books.

Methoden Lebenskompetenzen. Feel-ok. https://www.feel-ok.ch/de_CH/schule/methoden/abenteuerinsel/lebenskompetenzen/lebenskompetenzen/lebenskompetenzen.cfm

Meyer R., Meyer D. 2018. *Lebenskompetenzen erweitern – Ein didaktisches Modell.* hep Verlag,

ProMoBe: Wege und Instrumente, die auf den aktuellen Erkenntnissen basieren, um sowohl die Qualität der Motivation der Schülerinnen und Schüler als auch ihr Wohlbefinden und das der Lehrpersonen in der Schule durch die Förderung von Lebenskompetenzen zu verbessern. Die ProMoBe-Ausbildung ist in der Westschweiz an der HEPL verfügbar. <https://promobe.univ-grenoble-alpes.fr/fr/presentation>.

RESSOURCEN FÜR DIE ARBEIT AN LEBENSKOMPETENZEN IN DER SCHULE ODER IN GEMEINSCHAFTSEINRICHTUNGEN

Sucht Schweiz. Tina und Toni. Ein Programm zur ganzheitlichen Prävention und zur Förderung von Lebenskompetenzen für 4- bis 6-jährige <https://tinatoni.ch/de/>.

Zindler K. 2015. *Inklusion – Soziales Lernen von Anfang an*. Buch Verlag Kempen.

Mosley J. Sonnet H. *101 Spiele zur Stärkung des Selbstwertgefühls*. 2017. Persen Verlag.

Cool and clean. Spiele, die die Lebenskompetenzen im Rahmen körperlicher Aktivitäten trainieren. <https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz>.

Spiel der Emotionen und Memory der Emotionen. Hilfsmittel, um verschiedene Emotionen – oder Zustände – zu erkennen, die man empfinden kann. <https://santepsy.ch/de/portal-fachpersonen/material-bestellen/>

Vielfalt bewegt. 55 Bewegungsspiele zur Förderung der sozialen Kompetenz auf der Unterstufe. <https://education21.ch/de/lernmedien/vielfalt-bewegt-bewegungsspiele>

Meine unglaublichen Fähigkeiten. Fünf Videos, um Tweens und Teenagern die Lebenskompetenzen näher zu bringen <https://sobinich.org/portal/lebenskompetenz-in-video/>.

Clever Club. Pädagogisches Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen von 7- 12- Jährigen. <https://cleverclub.ch/de/>

Informations- und pädagogische Materialien. <https://shop.addictionsuisse.ch/de/52-kinder>

Gewaltfreie Kommunikation. Schweizerischer Verband der CNV-Trainer. www.cnvsuisse.ch.

Adap't. Pädagogische Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen (Für Vorpubertät). <https://acsmmontreal.qc.ca/adapt>.

Kurs zum Thema Selbstvertrauen. Die Methode, mit der du spielerisch lernen kannst, an dich selbst zu glauben. <https://capsurlaconfiance.ch>.

Comitys. Pädagogische Ressourcen zu zahlreichen Themen mit Ideen für Animationen. www.comitys.com/resources-pedagogiques.

Complexi'clés: Ein Hilfsmittel, um jedes pädagogische Projekt zu hinterfragen, indem es Schlüssel gibt, um leichter mit komplexem Denken zu arbeiten und alle betroffenen Akteure einzubeziehen. <https://catalogue.education21.ch/fr/complexicles>.

Gleichstellung in der Schule <https://egalite.ch/projets/lecole-de-legalite>.

Stiftung Graines de Paix (Friedenssamen). Grandir en paix (In Frieden aufwachsen). Pädagogische Leitfäden zur Förderung einer Kultur des Friedens in den verschiedenen Bildungsstufen der Schweizer und französischsprachigen Schulen. www.editionslep.ch/sous-collections/grandir-en-paix.

Kimochis. Ein internationales Programm zur Entwicklung der emotionalen und sozialen Kompetenzen von 4- bis 8-Jährigen. www.kimochis.fr.

Bevorzugung einer geschlechtsneutralen Erziehung

Eine geschlechtsneutrale Erziehung respektiert die Gleichberechtigung der Geschlechter. Sie unterstützt das sozial-emotionale Lernen, indem sie die Auswirkungen von Geschlechterstereotypen auf die psycho-emotionale Entwicklung von Kindern begrenzt und die Vielfalt des Selbstausdrucks fördert. Eine solche Erziehung ist unerlässlich, um allen Kindern - unabhängig von ihrem Geschlecht - zu ermöglichen, vielfältige und unterschiedliche Erfahrungen zu machen - ohne Stereotypen. Sie ist auch unerlässlich, um diskriminierendes oder gewalttätiges Verhalten vorzubeugen.

Eine geschlechtsneutrale Erziehung ist besonders wichtig für Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren, die mit sozialen Rollen experimentieren und ihre Identität entwickeln. Geschlechterschemata sind in der Entwicklung von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren stark präsent. Sie entwickeln sich durch die Beobachtung anderer und die (positive oder negative) Verstärkung, die Kinder von ihrer Umgebung erhalten, wenn sie bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen annehmen oder bestimmte Interessen zeigen. Jüngere Kinder neigen dazu, Geschlechterschemata als absolute Regeln zu betrachten, die festlegen, was Mädchen und Jungen tun und lassen dürfen. Im Alter von 9 bis 12 Jahren werden sie fähig, widersprüchliche Informationen miteinander in Einklang zu bringen und die Einzigartigkeit jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Mit Beginn der Adoleszenz verstehen sie, dass das Geschlecht mit sozialen Konventionen verbunden ist, gegen die man verstossen kann, ohne dass das eigene Geschlecht in Frage gestellt wird. Trotz dieses Verständnisses gibt es bei den 10- bis 14-Jährigen eine Tendenz zur Geschlechtskonformität, die wahrscheinlich mit dem Druck der Gleichaltrigen zusammenhängt. Der Konformitätsdruck kann Kinder, die sich in einer von ihrem biologischen Geschlecht abweichenden Geschlechtsidentität fühlen, in Schwierigkeiten bringen, aber auch die Identitätsbildung aller Kinder durch die Reproduktion von Geschlechterungleichheiten behindern (Bouchard et al. 2022). **Die Förderung einer nicht stereotypen Sicht auf die Rolle von Mädchen und Jungen in der Schule und in der Gesellschaft ist für die Chancengleichheit und den Kampf gegen Diskriminierung von entscheidender Bedeutung.**

Gut zu wissen

Eine kürzlich von Yara Barrense Dias von Unisanté durchgeführte Studie über Nacktbilder macht beispielsweise deutlich, dass die Stigmatisierung der Opfer häufig durch Geschlechternormen verschärft wird, die dazu neigen, bestimmte Handlungen (ein Foto in seinem Netzwerk zeigen oder teilen usw.) mit der Ausrede zu verharmlosen, dass das (meist weibliche) Opfer niemals ein Bild von sich hätte schicken dürfen. Um präventiv auf der erforderlichen Ebene handeln zu können, ist es daher unerlässlich, Geschlechterstereotype zunächst zu dekonstruieren und den Schwerpunkt auf eine geschlechtsneutrale Bildung zu legen, die Vielfalt bereits von klein auf fördert.

Barrense Dias, Y. 2024. (PDF) *"Maybe They Don't Necessarily Realize the Damage They Can Do...": A Qualitative Study on Bystanders to Non-consensual Forwarding of Nudes Among Adolescents in Switzerland* (<https://link.springer.com/article/10.1007/s42380-024-00249-2>).

Jede Erwartung, sei sie gesellschaftlicher oder familiärer Art, wirkt einschränkend und kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes und damit auf sein Wohlbefinden auswirken.

Ob bewusst oder unbewusst, Mädchen und Jungen werden oft unterschiedlich behandelt und beide erhalten stereotype Botschaften entweder in der Familie, in der Schule oder in anderen Lebensumfeldern. Diese Botschaften beeinflussen, wie Kinder ihre Persönlichkeit wahrnehmen, welche Rollen sie übernehmen. Sie können auch die Entwicklung ihrer Geschlechtsidentität prägen. In diesem Bereich ist die Schule weiterhin ein wichtiger Ort für die Aufrechterhaltung von geschlechtsspezifischen Modellen und Vorstellungen in der Gesellschaft, wobei vorgefasste Meinungen fortbestehen, z. B. in Bezug auf Schulfächer, die als «weiblich» (Sprachen) oder «männlich» (Mathematik) angesehen werden⁴¹ oder sich unterscheidende Ansätze bei der Bewertung von Verhaltensweisen und Emotionen von Mädchen oder Jungen.

Eine geschlechtergerechte Erziehung bedeutet nicht, aus einem Mädchen einen Jungen machen zu wollen oder umgekehrt. Es bedeutet, Kindern zu ermöglichen, fernab von bestimmten Erwartungen, die mit Geschlechterstereotypen verbunden sind, aufzuwachsen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich entsprechend ihrer selbst entdeckten Talente unabhängig von ihrem Geschlecht zu entfalten. Es bedeutet auch, ihnen die Freiheit zu lassen, ihre Geschlechtsidentität ohne Druck zu finden und ihren Geschlechtsausdruck ohne Verurteilung oder Diskriminierung leben zu können.

⁴¹ Plante I. et al. 2010. Les stéréotypes de genre en mathématiques et en langues : recension critique en regard de la réussite scolaire. Dans Revue des sciences de l'éducation Volume 36, numéro 2, 2010, p. 389-419. Motivation et réussite scolaire <https://www.erudit.org/fr/revues/rse/2010-v36-n2-rse3909/044483ar>

Eltern und Fachkräfte aus dem Bildungs- oder Gesundheitsbereich können dazu beitragen, indem sie beispielsweise:

- auf ihre eigenen stereotypischen oder geschlechtsspezifischen Verhaltensweisen gegenüber Kindern achten
- Sozialisationsmodelle anbieten, die frei von Geschlechterstereotypen sind, insbesondere im Bildungs- und Schulbereich (inklusive Sprache, nicht stereotype Schulbücher, geschlechtsneutrale Materialien usw.)
- deutlich auf respektlose Äusserungen oder Verhaltensweisen von Kindern oder anderen Erwachsenen reagieren, die mit dem Geschlecht in Zusammenhang stehen
- mit den Kindern die mit den Geschlechterrollen verbundenen Erwartungen und deren Auswirkungen auf das Verhalten thematisieren: ihnen helfen, Vorurteile, Stereotypen und Diskriminierungen aufgrund des Geschlechts zu erkennen und diese Prozesse kritisch zu hinterfragen
- Kinder bei der Entwicklung ihrer Identität unterstützen: darauf achten, dass ihr Potenzial nicht unbeabsichtigt durch Erwartungen, wie sich ein Mädchen oder ein Junge verhalten sollte, eingeschränkt wird
- das Recht des Kindes, zu sein, wer es ist, respektieren und den Kindern dieses Recht erklären: ihre Fähigkeiten zu Offenheit, Einfühlungsvermögen, Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt stärken.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/genderneutrale-erziehung>.

Unterrichtsmaterial zur Förderung der Gleichstellung <https://education21.ch/de/themendossier/gender-gleichstellung>

Die UNO-Kinderrechtskonvention. <https://www.kinderschutz.ch/themen/kinderrechte/uno-kinderrechtskonvention>

Die Förderung der psychischen Gesundheit bedeutet auch, Kindern die Möglichkeit zu geben, zu verstehen, was in ihrem Herzen, ihrem Körper und ihrem Kopf vor sich geht. Es bedeutet auch, ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie lernen können, auf sich selbst zu achten und nach und nach Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen, positive Entscheidungen zu treffen und in bestimmten Verhaltensweisen selbstständig zu werden. Diese Fähigkeiten werden als Health Literacy⁴² bezeichnet.

Entwicklung der Gesundheitskompetenz und der psychischen Gesundheit von Kindern

Gesundheitskompetenz ist wichtig für das Wohlbefinden der Kinder in der mittleren Kindheit. Eltern und die sie begleitenden Fachkräfte sollten diesem Aspekt besondere Aufmerksamkeit schenken und klare Lernziele in diesem Bereich haben.

Die mittlere Kindheit ist ein wichtiges Zeitfenster, um mit Kindern über Gesundheit und Wohlbefinden zu sprechen, da sie neugierig sind und allmählich Lebensgewohnheiten entwickeln. Sie sind auch zunehmend in der Lage, Zusammenhänge zwischen bestimmten Verhaltensweisen und dem Wohlbefinden herzustellen (z. B. Zusammenhang zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität oder Schlaf auf ihr Wohlbefinden). Es ist also eine wichtige Zeit, um das Wissen, die Verhaltensweisen und die Kompetenzen zu stärken, die ihre psychische Gesundheit unterstützen. Die psychische Gesundheit eines Kindes ist mit einer ausgewogenen biopsychosozialen Entwicklung verbunden. Die Entwicklung der psychischen Gesundheitskompetenz von Kindern bedeutet daher, ihnen die Möglichkeit zu geben, Wissen und Fähigkeiten zu entwickeln, die sie in die Lage versetzen, Verhaltensweisen anzunehmen, die ihre psychische Gesundheit fördern. www.minds-ge.ch:

- **Self Care:** sich selbst kennen, sich selbst verstehen und wissen, wie man für sich selbst sorgt
- **Hilfe suchen:** Wissen, dass es normal ist, sich um psychische und körperliche Gesundheitsprobleme zu kümmern, und dass man nicht allein bleiben sollte, wenn es einem schlecht geht
- **Unterstützung für andere:** Verstehen, dass man, wenn man sich um andere kümmert und ihnen hilft, auch sich selbst etwas Gutes tut

Alle Erwachsenen und Fachkräfte im Umfeld des Kindes spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit. In der Grundschule sollte das schulische Gesundheitspersonal eine wichtige Rolle bei dieser Förderung spielen.

⁴² Mental Health Literacy ist die Fähigkeit, die Merkmale psychischer Erkrankungen (Symptome, Risiken und Ursachen) zu erkennen und zu verstehen sowie zu wissen, wann und wie man Hilfe erhält und Zugang zu Versorgungsdiensten hat. Sie umfasst auch das Verständnis, wie eine gute psychische Verfassung erreicht und aufrechterhalten werden kann, sowie die Verringerung des Stigmas, das mit psychischen Erkrankungen verbunden ist. Ilaria Montagni, 2019.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Kinder unterstützen – psychische Gesundheit stärken. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/>

Unterrichtsmaterial «Ich kenne mich aus».
<https://www.gesundmachtschule.de/lehrkraefte/ich-kenn-mich-aus-mein-koerper-und-beim-arzt>

Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Gesundheitsförderung Schweiz.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/themen/kantonale-aktionsprogramme/empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit-von-kindern>

Unterrichtsmaterial um die psychische Gesundheit im Unterricht vermehrt zum Thema zu machen.
<https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial>

Unterrichtsmodule um die psychische Gesundheit in der Schule zu stärken. <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/mindmatters/>

Die Gesundheitskompetenz von Kindern zu stärken bedeutet zum Beispiel:

• über psychische Gesundheit informieren

- *sich trauen, das Thema psychische Gesundheit mit Kindern anzusprechen*, um das Tabu zu brechen: Sie sollen verstehen, dass die psychische Gesundheit ein Bestandteil des Lebens eines jeden Menschen ist und dass es Möglichkeiten gibt, sich um sie zu kümmern, indem man auf verschiedene Dimensionen einwirkt.
 - *ihnen helfen, zu verstehen, wie sie funktionieren*: ihnen Informationen und Wissen über den Körper, das Gehirn und Emotionen vermitteln, sie am Ende der Mittelstufe über die Veränderungen in der Pubertät aufklären, ihnen erklären, wie Stress funktioniert, usw.
 - *ihnen erklären, was Wohlbefinden ist und was dazu beiträgt*: mit ihnen über die Bedeutung von Emotionen sprechen; ihnen helfen zu verstehen, was sie in einen Zustand des Wohlbefindens versetzt; Verbindungen zu Fragen herstellen, die sie im Zusammenhang mit ihrer Entwicklung und den Situationen in ihrem Alltag erleben (Ängste, Emotionen, Sorgen, sozialer Vergleich, Sorgen um Freundschaften usw.).
 - *das Thema Risikobereitschaft ansprechen*: mit ihnen besprechen, was ein positives oder negatives Risiko ist und welche Folgen die Risikobereitschaft haben kann; ihnen die Möglichkeit geben, kleine Risiken einzugehen, um ihre Autonomie zu unterstützen, und ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um mit negativen Risiken umzugehen (Unfälle, gefährliches Verhalten im Internet usw.).
 - *alle ihre Fragen* mit einem angemessenen Vokabular beantworten und sich vergewissern, dass sie ihr Anliegen richtig verstanden haben (nicht in Erklärungen abschweifen, die sie nicht betreffen oder nach denen sie nicht gefragt haben)
- Erwachsene können die **Handlungskompetenz der Kinder in Bezug auf ihre psychische Gesundheit stärken**,

indem sie deren Möglichkeiten erkennen und gezielt Aktivitäten fördern, die das Wohlbefinden unterstützen. Zum Beispiel können Sie:

- *ihnen helfen, in ihrem Umfeld Vertrauenspersonen zu identifizieren*, an die sie sich im Bedarfsfall wenden können, und sie konkret auf die Schulmediation, altersgerechte Broschüren oder thematische Bücher usw. sowie auf bestehende Hilfs- und Unterstützungsressourcen für Kinder aufmerksam machen: 147, feel-ok.ch (für Jugendliche). Sie darin schulen, um Hilfe zu bitten, durch praktische Übungen, und ihnen zeigen, dass es eine grosse Fähigkeit ist, keine Schwäche (Training und Antizipation), usw.
 - *ihnen Aktivitäten anbieten, bei denen sie üben können, Fähigkeiten zu entwickeln*, die die psychische Gesundheit unterstützen: Lernen, Gesichtsausdrücke zu erkennen; Räume, in denen sie sich über ihre Gefühle und Bedürfnisse austauschen können; verschiedene Angebote für emotionale und kreative Ausdrucksmöglichkeiten (Spiele, Theater, Tanz, Musik etc.); Rollenspiele, in denen sie ein Problem lösen, um Hilfe bitten oder in verschiedene Rollen schlüpfen müssen, um unterschiedliche Realitäten zu erleben (z. B. Drei-Figuren-Spiel); Förderung von Bewegung und Spielzeiten, vor allem im Freien (Waldschule, flexible Klassenzimmer usw.); Gelegenheiten, angemessene Risiken einzugehen, durch körperliche Aktivitäten wie Klettern, Springen usw., und Gelegenheiten, neue soziale Aktivitäten auszuprobieren.
 - *ihre Fähigkeiten zur Selbstfürsorge entwickeln*, indem sie ihnen helfen, Stresssignale zu erkennen, ihnen Strategien zur Regulierung von Emotionen (wie man mit Traurigkeit oder Wut umgeht, wie man sich tröstet) und Stress zeigen und ihnen die Möglichkeit geben, diese zu üben: Atmung, Herzklopfen, Achtsamkeitsübungen oder achtsame Praktiken, wobei sie Verbindungen zu dem herstellen, was diese Ansätze auf körperlicher und emotionaler Ebene auslösen (Empfindungen und Gefühle ausdrücken); ihnen Strategien beibringen, die sie anwenden können, um ihr Verhalten oder ihre Impulsivität besser zu kontrollieren (Wut-Thermometer etc.); ihnen Übungen zur Dankbarkeit vorschlagen etc.
 - *ihre Fähigkeiten, sich um andere zu kümmern, fördern*: Aktivitäten anbieten, die Empathie erfordern, zu Vielfalt und Inklusion erziehen, positive Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien (z. B. GfK) vermitteln; über Mobbing und Belästigung in der Schule, in der Freizeit oder online diskutieren usw.
- **den Austausch von Ressourcen unter Kindern und das Lernen unter Gleichaltrigen fördern** :
- das gemeinsame Lernen und den Austausch über die verschiedenen verwendeten Strategien unterstützen
 - regelmässig kollektive Gesprächs- oder Reflexionsräume zu philosophischen Themen wie Freundschaft, Freiheit, Ausgrenzung, soziale Gerechtigkeit usw. anbieten, um die Entwicklung ihres ethischen Empfindens zu unterstützen, Möglichkeiten zu eröffnen und den Einfluss von Anordnungen zu begrenzen
 - die aktive Teilnahme der Kinder und das Teilen ihrer Ressourcen fördern und aufwerten
 - Unterstützung der Selbstreflexivität: *Was tut ihr, um euch um euch selbst und euer Wohlbefinden zu kümmern? Was hilft euch dabei? Möchte jemand eine Übung mit uns teilen, die ihm oder ihr guttut?*

- **mit gutem Beispiel vorangehen:** Kinder reagieren sehr sensibel auf das Verhalten von Erwachsenen und neigen dazu, es nachzuahmen.
- Gemeinsam machen: sportliche oder erholsame Aktivitäten, gemeinsam Zeit verbringen
- ein positiver Bezugspunkt sein, indem man das, was man empfiehlt, oder von Kindern verlangt, auf sich selbst anwendet
- sich um sich selbst und seine psychische Gesundheit kümmern, da die psychische Gesundheit von Kindern eng mit dem Wohlbefinden der Erwachsenen in ihrer Umgebung verbunden ist. Kollektive Strukturen (Schulen, Betreuungseinrichtungen, Institutionen, Freizeitclubs usw.) können durch die Organisation von Veranstaltungen oder Schulungen zum Thema psychische Gesundheit dazu beitragen, die psychische Gesundheitskompetenz aller ihrer Akteure zu erhöhen.

Ideen, wie man sich um sich selbst und seine psychische Gesundheit kümmern kann:

- <https://santepsy.ch/de/psychische-gesundheit/der-psychischen-gesundheit-sorge-tragen/>
- <https://www.unicef.ch/de/was-wir-tun/wohergehen-von-kindern/mental-health/jugendliche>
- https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/10_Schritte_fuer_deine_psy-chische_Gesundheit.pdf

- **Verbindungen zwischen psychischer Gesundheit und anderen Gesundheitsthemen herstellen:** Bereichsübergreifende Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit zu Themen, die für Kinder von Bedeutung sind, sind ebenfalls äusserst relevant, z. B. die Förderung der psychischen Gesundheit über Massnahmen zur Förderung der Vielfalt, eines positiven Körperbildes oder einer ganzheitlichen Sexualerziehung. Bei jedem dieser Themen ist es wichtig, dass die Kinder verstehen können, wie und in welcher Weise sie ihr Wohlbefinden sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.

Die folgenden Themen werden in der Literatur als relevant erachtet, um sie mit Kindern im mittleren Kindesalter zu besprechen:

- die Zusammenhänge zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität, Schlaf und psychischer Gesundheit erläutern, anhand von Beispielen die körperliche Aktivität im Alltag fördern
- psychosexuelle Entwicklung: die Sexualität als zentrale Dimension des Menschseins wertschätzen, Vermittlung eines Vokabulars, um über den sexuellen Körper und seine Gefühle zu sprechen, Unterstützung beim Verständnis der Begriffe Intimität und Einwilligung, Beantwortung von Fragen zur Sexualität
- Fragen der Geschlechtsidentität und der Geschlechterrollen: Verbindungen zu Themen wie Vielfalt, Diskriminierung, Belästigung oder Ausgrenzung herstellen
- Bildschirmnutzung: der Einfluss auf das Wohlbefinden, sowohl positiv (man lernt, bleibt in Verbindung usw.) als auch negativ (Schlafmangel, weniger Aktivitäten im Freien, potenzielle Risiken usw.); ihnen Werkzeuge für einen verantwortungsvollen digitalen Gebrauch an die Hand geben
- Risikobereitschaft: ihre positiven und weniger positiven Aspekte und mögliche Folgen; ihnen helfen, Zusammenhänge zwischen bestimmten Verhaltensweisen und ihren Folgen für ihr Wohlbefinden und das anderer herzustellen (Mobbing, Druck/ Einfluss auf andere (Gruppe))
- Körperbild: Verbindungen herstellen zu Vielfalt, dem Einfluss von Vorbildern, der Tatsache, dass ihr Wert nicht von ihrem Aussehen abhängt, etc.

Die Entwicklung von Gesundheitskompetenz muss in allen Lebenswelten der Kinder gefördert werden. Besonders wichtig ist sie in der Schule, um die Chancengleichheit zu unterstützen und die Lebenskompetenzen zu stärken. Im Bedarfsfall sollte man nicht zögern, auf diese Fragen spezialisierte Fachkräfte zur Unterstützung oder für spezifischere Interventionen hinzuzuziehen.

Die ganzheitliche Sexualerziehung ist ein wesentlicher Beitrag zum Wohlbefinden von Kindern. Genauso wie das Kind Unterstützung im Bereich der Verkehrserziehung braucht, um schrittweise die Verkehrsregeln und Sicherheitsverhalten zu erlernen, benötigt es auch Unterstützung von Erwachsenen bei der Entdeckung seiner sexuellen Dimension und der Entwicklung von Wissen und Fähigkeiten, die ihm ermöglichen, eine positive Herangehensweise zu entwickeln und Strategien zu erlernen, um im Laufe seines Lebens mit Risiken umzugehen. Eine ganzheitliche Sexualerziehung, sowohl informell (in der Familie) als auch formell (in der Schule), spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung seiner psychischen Gesundheitskompetenz und bei der Stärkung seiner Lebenskompetenzen. Sie unterstützt das Kind insbesondere in:

- seiner Selbsterkenntnis und sein Verständnis für die eigenen Gefühle und die Entwicklung des Körpers
- seiner Fähigkeit, intime Erfahrungen in Worte zu fassen
- der Entwicklung positiver Beziehungsfähigkeiten
- der Entfaltung seiner Fähigkeit, die Regeln der Gesellschaft zu verstehen, insbesondere den Unterschied zwischen dem Privaten und dem Öffentlichen für sich selbst und andere (die Bedeutung der Zustimmung für den Respekt vor sich selbst und anderen, das Verständnis dessen, was in Bezug auf sexuelle Verhaltensweisen in Ordnung ist und was nicht - man zeigt keine privaten Körperteile in der Öffentlichkeit; der Körper ist intim und gehört einem selbst; sie/er hat das Recht, sich zu weigern, ohne ihre/seine Zustimmung berührt oder fotografiert zu werden; man verbreitet keine Nacktfotos von Kindern im Internet usw.)
- Identifizierung potenzieller Risiken und Strategien zu deren Bewältigung, einschliesslich der Kenntnis von Ressourcen im Bedarfsfall

Zwar sind die Eltern oder die Personen, die die elterliche Sorge innehaben, in erster Linie für diese Erziehung verantwortlich und spielen eine wichtige Rolle als Vorbilder für das Kind und seine Sicht auf die Sexualität (familiäre Beziehungen, Antworten auf die Fragen des Kindes zum Körper, zu den Unterschieden zwischen den Geschlechtern, zur Sexualität usw.), doch auch die Fachkräfte des sozialpädagogischen Netzes, die mit Kindern arbeiten, beteiligen sich im Alltag an der Sexualerziehung, indem sie die Fragen der Kinder beantworten, Orientierungshilfen geben oder Grenzen festlegen, die nicht überschritten werden dürfen. Neben der Schule und der schulischen Sexualerziehung spielen diese Fachkräfte eine zentrale Rolle bei der Prävention von sexistischer und sexueller Gewalt und der Bekämpfung von Diskriminierungen.

Um das Kind in seiner psychosexuellen Entwicklung zu begleiten, braucht es Erwachsene (Eltern, Lehrer/innen, Gesundheitsfachleute usw.), die offen sind, Themen anzusprechen und Fragen zu beantworten, und die sich bewusst sind, dass die kindliche Sexualität nichts mit der Sexualität der Erwachsenen zu tun hat. Dazu ist es unerlässlich, auf die eigenen Resonanzen im Zusammenhang mit der Sexualität zu achten und sich über seine persönlichen Vorstellungen und Grenzen Gedanken zu machen, um die erwachsene und die kindliche Sexualität nicht miteinander zu vermischen und erwachsene Interpretationen der sexuellen Entwicklung des Kindes zu vermeiden. Um das Kind in seiner psychosexuellen Entwicklung bestmöglich zu begleiten, muss man auf seine Welt zugehen, ohne sie zu stigmatisieren und umgekehrte Darstellungen zu vermeiden.

Weiterführende Informationen

- Feel-ok.ch. Informations- und Beratungsplattform für Jugendliche. www.feel-ok.ch
- <https://www.educationsexuelle-ecole.ch/web.php/1/de/home/willkommen> Informationen zur Sexualerziehung und zur Rolle der Eltern und Erziehungsberechtigten. Ratschläge, wie man mit dem Kind über Sexualität sprechen kann, sowie Kontaktdaten von Informationszentren und Zentren für sexuelle Gesundheit.
- Sexuelle Gesundheit Schweiz. Flaggensystem zur professionellen Einschätzung und Begleitung des Sexualverhaltens von Kindern <https://www.sexuelle-gesundheit.ch/was-wir-tun/schulungen-vortraege/flaggensystem-flag-system> und Shop und Informationsmaterial zum Thema Sexualerziehung, <https://shop.sante-sexuelle.ch/de/1~10~SGS/Infomaterial>
- Informationen für Eltern zum Thema sexuelle Entwicklung und Begleitung je nach Altersstufe. <https://www.kinderschutz.ch/>

RESSOURCEN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON KINDERN ALS FACHPERSON

Die folgenden Ressourcen ergänzen diejenigen, die bereits im Zusammenhang mit thematischen Rubriken in diesem Heft genannt wurden. Spezifischere Ressourcen zur Unterstützung der Elternschaft werden in den Schwerpunkten 1 und 5 genannt.

Allgemeine Ressourcen

www.psy-gesundheit.ch, die Website zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Westschweizer Kantonen und im Tessin.

www.feel-ok.ch. Informations- und Austauschplattform für Jugendliche zu Themen wie psychische Gesundheit, Job, Sucht, Konflikte und Stress. Insbesondere «Check-out» für Fragen und Antworten junger Menschen zu verschiedenen Themen www.feel-ok.ch/de_CH/check_out, «Info Quest» Hilfsangebote und Webseiten www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1, Informationen und Ressourcen in Krisenmomenten www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-konflikt-krise.cfm

BAG. <https://www.prevention.ch/collection/psychische-gesundheit-von-kindern-und-jugendlichen?x-craft-preview=FDM5IpYADi>

ZHAW und BAG. Heb der Sorg! <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-DE.pdf>

<https://www.wie-gehts-dir.ch>. Die Kampagne sensibilisiert für das Thema psychische Gesundheit und gibt konkrete Tipps für den Alltag.

Für Schulen und ausserschulische Betreuungseinrichtungen

<https://education21.ch/de/themendossier> die Themendossiers von Education21, dem Portal für Bildung für nachhaltige Entwicklung.

<https://sobinich.org/>. Ein ganzheitlicher Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen basierend auf Lebenskompetenzen (angepasst für Tweenager mit Informationen zu unterstützenden Haltungen in Bezug auf psychische Gesundheit für Lehrpersonen).

<https://www.schulnetz21.ch/instrumente> Die Hilfsmittel des Schweizer Netzwerks gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen.

Purzelbaum Schweiz verankert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten sowie Kindertagesstätten, Spielgruppen und Familienzentren. <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/purzelbaum-schweiz/>

SchoolMatters. <https://www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schoolmatters/>, die es Schulen ermöglichen, sich im Bereich der psychischen Gesundheit, des Wohlbefindens zu entwickeln.

MindMatters. Schule durch psychische Gesundheit stärken. www.mindmatters.ch/de

www.guide-ecole.ch. Informationen, Tipps und Empfehlungen zu den Themen Ernährung, Bewegung und positives Körperbild mit Beispielen von Projekten, die von Einrichtungen / Klassen durchgeführt wurden.

Thematische Ressourcen

Sucht Schweiz. Ressourcen in der Prävention für Kinder. <https://www.suchtschweiz.ch/praeventionsabteilung/praevention-kinder/>.

Internationales Institut für die Rechte des Kindes. Pädagogische Arbeitsblätter C1, C2, C3 zur Auseinandersetzung mit den Rechten des Kindes. Internationales Institut für die Rechte des Kindes. <https://childrights.org/fiches-pedagogiques/>

Stress <https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/stress>

Ernährung, Bewegung und Körperbild bei Kindern und Jugendlichen: <https://www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/kantonales-programm-ernaehrung-bewegung-psychische-gesundheit/ernaehrung-bewegung-und-koerperbild-bei-kindern-und-jugendlichen>

Prävention Medien. <https://praevention-medien.ch/>

Digitale Medien. Plattform für Eltern und Fachpersonen. <https://www.digiharmo.ch/de>

Körperbild. <https://healthybodyimage.ch>

Aktives Zuhören und Unterstützung im Bedarfsfall

www.143.ch die Notrufnummer der Dargebotenen Hand.

www.147.ch/fr die Notrufnummer von Pro Juventute

3e. Schwerpunkt 5: Kohärente Synergien zwischen den verschiedenen Lebenswelten der Kinder schaffen

Um sich um die psychische Gesundheit von Kindern zu kümmern, müssen wir das Wohlbefinden der Kinder in den Mittelpunkt unserer Entscheidungen und Handlungen stellen. Dazu ist es notwendig, die Grenzen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu überwinden und die Verbindungen zwischen ihnen zu stärken, um ein kohärentes Netz um die Kinder zu weben: vernetzen, zwischen den verschiedenen Lebensbereichen kommunizieren, gemeinsam über die besten Lösungen für das Kind nachdenken.

Die horizontalen und vertikalen Übergänge der Kinder begleiten

Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren bewegen sich in verschiedenen Lebenswelten und erleben im Alltag zahlreiche Übergänge zwischen verschiedenen Umgebungen: Übergang zwischen Familie, Schule und einer Betreuungseinrichtung, manchmal Wechsel während der Woche zwischen verschiedenen Betreuungsarten, Übergang von einer physischen zu einer digitalen Umgebung usw. (horizontale Übergänge). Sie erleben auch Übergänge, wenn sie in eine andere Altersgruppe oder eine neue Schulstufe wechseln (vertikale Übergänge).

Diese verschiedenen Veränderungen erfordern ein hohes Mass an Anpassungsfähigkeit (Ortwechsel, Fahrpläne, Stundenpläne, Regeln, verschiedene Erwachsene usw.) und sind auch emotional anspruchsvoll.

Für manche Kinder können sie Stress bedeuten. **Übergänge jeglicher Art sind immer sensible Momente für die psychische Gesundheit.** Es ist daher sehr wichtig, dass die Erwachsenen wissen, was das Kind erlebt, und auf seine Bedürfnisse eingehen, um ihm Sicherheit zu geben (wissen, wohin es geht,

wie es dorthin kommt, wer dort sein wird, ob die Eltern wissen, wo es ist, wer es abholt usw.). **Um sich sicher zu fühlen, brauchen Kinder ein Gefühl von Kontinuität und Stabilität und das Gefühl, dass das Umfeld zusammenpasst.** Ein herzlicher Empfang, eine offene Kommunikation, eine Organisation des Umfelds, die die Stabilität der Gruppen und die Kontinuität von einem Zyklus zum anderen fördert, sowie die Zusammenarbeit zwischen Schule und Kindertagesstätte sind zu bevorzugen.

Diese Übergänge zu begleiten, bedeutet zum Beispiel:

- klare Informationen für die Kinder darüber, wie der Tag verlaufen wird, sowie eine Erinnerung an das, was in den verschiedenen Phasen für sie bevorsteht
- eine Organisation für sichere Wege zwischen der Schule und der ausserschulischen Einrichtung oder Tagesfamilie, die die Kinder besuchen (morgens, mittags und am Nachmittag)
- eine gute Weitergabe der sie betreffenden Informationen zwischen den verschiedenen Fachkräften, die sie betreuen, und der Familie
- Koordination zwischen den Erwachsenen (Einrichtungen, Tagesfamilien), die für ihre Betreuung zuständig sind
- Antizipation des Wechsels der Schulstufe oder der Schule, indem die Lehrpersonen/Strukturen der verschiedenen Stufen über Aktionen nachdenken, die den Übergang fördern: z. B. einen Besuch der neuen Umgebung organisieren; den neuen Schulweg üben; ein Treffen mit Kindern organisieren, die den Schritt bereits gemacht haben; Zeit für die Aufnahme und die Eingewöhnung in die neue Umgebung einplanen etc.
- Zeit zur Verfügung stellen, um mit den Eltern zu sprechen und pädagogische Unterstützung anzubieten.

Neben den Übergängen, die Kinder im Alltag erleben, gibt es auch Diskontinuitäten zwischen den verschiedenen Behörden, die für den Bereich der Kindheit zuständig sind (Bildungs-, Sozial- und Infrastrukturdepartement), sowie zwischen den politischen Ebenen (Gemeinde, Kanton und Bund). Dies kann sowohl für die Kinder und ihre Familien als auch für die Fachkräfte zu gewissen Schwierigkeiten führen. **Eine koordinierte Kinderpolitik, die die Bedürfnisse der Kinder in den Mittelpunkt stellt, ist unerlässlich, um Massnahmen zur Unterstützung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit der Kinder zu ergreifen.**

Dies geschieht unter anderem durch:

- Zusammenarbeit zwischen Gemeinden, um gemeinsame Antworten auf die Bedürfnisse von Kindern und Eltern in einer Region anzubieten
- die Kontinuität der Kinderbetreuung während der Schulferien
- Massnahmen zur Begleitung des Kindes beim Schuleintritt, insbesondere zwischen vorschulischer und schulergänzender Betreuung sowie zwischen Schule und schulergänzender Betreuung
- ein durchdachtes und integriertes Vorgehen bei der Verbindung zwischen Schule und Eltern

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

kibesuisse, Pro Enfance. Übergänge in der Bildung und Betreuung von Kindern erleichtern.

https://www.kibesuisse.ch/fileadmin/Dateiablage/kibesuisse_Publikationen_Deutsch/2018_kibesuisse_publication_uebergaenge.pdf

Die Beziehung zwischen Schule und Eltern pflegen

Während der mittleren Kindheit wird die Schule zu einem wichtigen Umfeld für das Leben der Kinder. Die Qualität der Kontakte und Bindungen, die sie zu den Eltern aufbaut, ist ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden der Kinder. Die Beziehungen zwischen Eltern und Schule sind jedoch keine Selbstverständlichkeit.

Viele Faktoren beeinflussen die Qualität der Beziehung zwischen Schule und Eltern. In unseren modernen Gesellschaften befinden sich die Familien häufig in einem Abhängigkeitsverhältnis zur Schule (Organisation des Familienlebens und -rhythmus rund um die Schule, schulischer Erfolg als unabdingbar für den sozialen Erfolg, eingeschränkter Freiraum für Familienprojekte oder andere Arten des Lernens usw.), was der Schule eine grosse Verantwortung für den Umgang mit der Beziehung zu den Eltern auferlegt.

Bestimmte Grundsätze fördern eine konstruktive Beziehung zwischen Schule und Eltern:

- die Rolle und den jeweiligen Platz jedes Partners anerkennen
- Zeit für die Zusammenarbeit mit den Eltern und die Unterstützung bei Fragen im Zusammenhang mit der Schule einplanen
- regelmässig und verständlich über das Wohlbefinden des Kindes und nicht nur über seine schulischen Leistungen kommunizieren (Sprache, Klarheit und Konsistenz der Informationen)
- die unterschiedlichen Erwartungen von Schule und Eltern analysieren und verstehen und den gegenseitigen Vorstellungen ohne Werturteile Aufmerksamkeit schenken
- die Vielfalt der Formen, Familiensituationen und Migrationserfahrungen berücksichtigen und Verallgemeinerungen oder Kategorisierungen vermeiden, die ungleiche Verhältnisse verstärken
- die Kompetenzen und den Wunsch der Eltern anerkennen, ihren Kindern die bestmöglichen Bedingungen zu bieten, die ihren einzigartigen Hintergründen (sozioökonomisch, Bildungsniveau, Sprachverständnis usw.) Rechnung tragen. Dies ist besonders wichtig für vulnerable Familien oder Familien mit Migrationshintergrund, die aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse, mangelnder Vertrautheit mit den Bräuchen und Werten der Aufnahmegesellschaft oder schwieriger Lebensbedingungen mit zusätzlichen Hindernissen konfrontiert sein können.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Radix. Eine gute Zusammenarbeit mit den Eltern mit Spass und Erfolg umsetzen

https://www.radix.ch/media/uijgmcd/2021-01-28_eza_pdf-entscheidungsprozess_de_def.pdf

Familien mit besonderen Bedürfnissen berücksichtigen

Manche Kinder leben aufgrund von Lebensläufen, Traumata, Gesundheitsproblemen oder sozioökonomisch prekären Familienverhältnissen in einem Umfeld, das für die Unterstützung ihrer psychischen Gesundheit weniger günstig ist. Einige Kinder müssen möglicherweise schon sehr früh Verantwortung übernehmen (Betreuung von Geschwistern, Übersetzungen in die Sprache des Aufnahmelandes für die Eltern, Übernahme mehrerer alltäglicher Familienaufgaben oder Pflege eines kranken Elternteils). Auch wenn diese Kinder viele Fähigkeiten entwickeln, können diese Lebenssituationen den Weg durch die Kindheit erschweren und benötigen besondere Aufmerksamkeit der Fachkräfte. Diese müssen in der Lage sein, die Realität des Kindes und die damit verbundenen besonderen Herausforderungen in ihrer Begleitung zu berücksichtigen.

STIMMEN VON ELTERN MIT MIGRATIONS-HINTERGRUND

Man sollte aufhören, das Argument der Migration oder der Gemeinschaft als einzige Erklärung für Sorgen oder Probleme zu verwenden, und sich von den Vorurteilen und der Stigmatisierung von Migrantenfamilien lösen.

Ich fühlte mich abserviert, sobald mein Kind in die Pubertät kam.

Man bietet ihnen Kurse an, in denen sie lernen, wie sie sich gegenüber Hunden verhalten sollen, aber nicht, wie sie sich untereinander verhalten sollen! In meinem Land werden in der Schule soziale und zwischenmenschliche Kompetenzen und das Selbstwertgefühl trainiert.

Um ihre Sorgen und Bedürfnisse in Bezug auf die Unterstützung der psychischen Gesundheit ihrer Kinder zu ermitteln, haben wir Eltern mit Migrationshintergrund aus verschiedenen Gemeinschaften in drei Westschweizer Kantonen (FR-VS-VD) zu Wort kommen lassen.

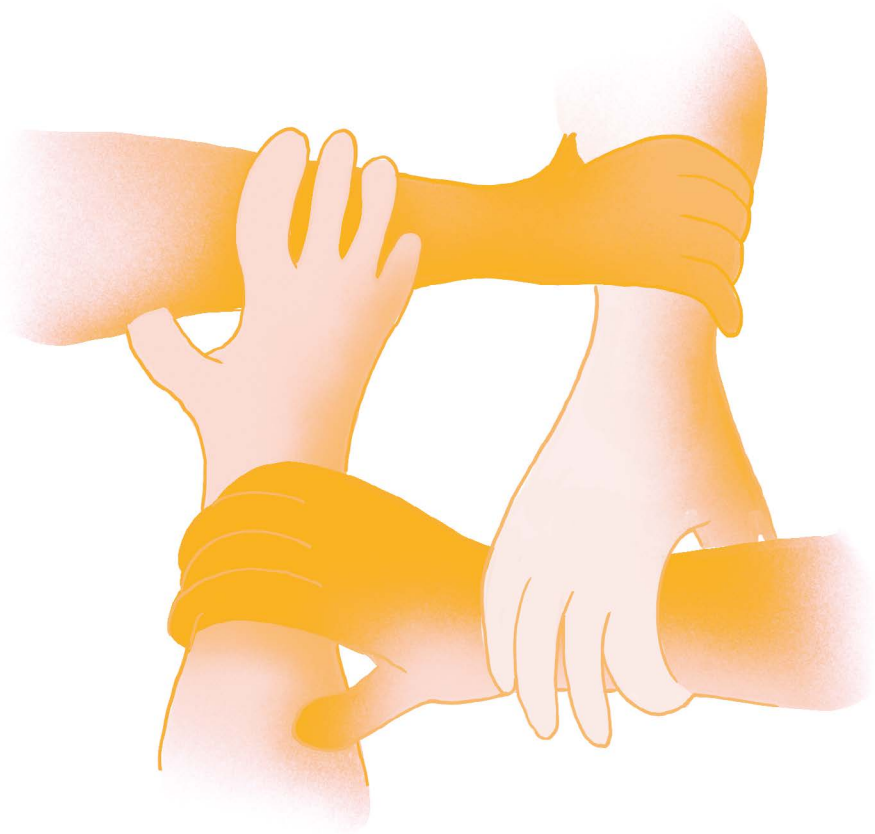
Aus den Fokusgruppen ergaben sich folgende Handlungsansätze:

- **Schulungen zur psychischen Gesundheit für Migranteneltern anbieten**, um besser zu verstehen, was psychische Gesundheit ist, was man tun kann und wie man Angehörigen helfen kann, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **Ressourcen (Workshops, Unterstützung usw.) anbieten, um das Selbstwertgefühl von Migranteneltern zu stärken**: lernen, sich zu trauen, unserer Intuition als Eltern zu vertrauen (auf das Herz hören); lernen, nicht jede Kritik, die man hört, auf sich zu nehmen (Schutzschild aufbauen, Distanz schaffen) usw.
- **darüber nachdenken, was die Schule anders machen könnte, um ihre Kinder besser zu unterstützen**:
 - die Verbindung zwischen Schule und Sozialarbeitern stärken. Die Fristen, um die Mediatorinnen und Mediatoren zu erreichen, sind zu lang.
 - die Erstinformation auch im Rahmen der Schule geben.
 - Unterricht geben, damit die Kinder lernen, wie sie mit anderen Kindern umgehen sollen (positive Beziehungen, Toleranz, Respekt vor Vielfalt usw.).
- **Andere Informationsquellen fördern als die, die über die Schule im Zusammenhang mit den Bedürfnissen ihrer Kinder bereitgestellt werden**:
 - *Interventionen von Fachleuten*, die in der Entwicklung des Kindes geschult sind; regelmässige Treffen mit Fachleuten für die Entwicklung des Kindes mit zunehmendem Alter des Kindes, vor allem ab der Adoleszenz; Schulungen für Eltern mit Migrationshintergrund über Adoleszenz, Lebensweise, Sexualität usw.
 - *Gesprächs- und Unterstützungsgruppen* für Eltern und Kinder, bevor es zu Problemen kommt: Treffen von Eltern, um zu lernen, wie sie ihre Kinder erreichen können, wie sie Informationen von den Kindern einholen können, ohne dass sie sich bedroht fühlen usw. (positive Kommunikation mit den Kindern, Vertrauensbindungen usw.).
 - *zugängliche Workshops zur sexuellen Gesundheit*, wie z. B. « Unverschämt gut durch die Tage » der SIPE-Zentren zum Thema Menstruation
 - *Aktivitäten, die die Bindung zwischen Eltern und Kindern* in Gemeinschaftszentren fördern (gemeinsame Kurse usw.), sichere Momente des Austauschs in der Familie ohne erzieherischen Hintergrund, um Bindungen zu schaffen (Rituale, Raum für alle zusammen, um über alles und nichts zu sprechen usw.).

Die Befragten erwähnten, dass es **wichtig sei, dass sich diese verschiedenen Angebote auch an Väter richten, und dass sie idealerweise in Gemeinschaftsstrukturen** zusammengefasst werden sollten, d. h. an einem eigenen Ort mit verschiedenen Fachleuten und Angeboten (Kinderpsychiatrie, Lehrerinnen und Lehrer, Elterncafés, Gesprächsgruppen usw.).

UNTERSTÜTZUNG DER ELTERN SCHAFT IN DEN KANTONEN

- FR: Beratung und Unterstützung für Eltern, Kinder und Jugendliche. <https://www.fr.ch/de/alltag/kinder-ju-gend-und-familie/elternunterstuetzung-nuetzliche-adressen>
- VS: Unterstützungsangebote für Eltern. <https://www.valais4you.ch/de/familie/unterstuetzung-fuer-eltern>
- GE: Association *L'école des parents*: Angebot zur Unterstützung der Eltern. www.ep-ge.ch
- JU: Informationen zur Unterstützung der Eltern und zum Elterncafé. www.jura.ch/scripts/modules/search/list.aspx?idn=8569&op=1&s=parentalit%C3%A9&search.x=0&search.y=0
- NE: Verschiedene Angebote zur Unterstützung der Eltern. <https://www.ne.ch/autorites/DFDS/SPAJ/delegue-jeunesse/Pages/CATALOGUE-DE-PRESTATIONS-DE-SOUTIEN-%C3%80-LA-PARENTALIT%C3%89-ET-DES-ACTIVIT%C3%89S-DE-VACANCES.aspx>
- VD: Association *Jardin des parents* organisiert Elterntreffen in den Städten des Kantons Waadt www.rdv-des-parents.ch
- Elterngeschichten | Fondation Jeunesse & Familles (FJF). www.histoires-de-parents.ch
- TI: www.genitorialita.ch
- Elternbildung Schweiz. Bildung und Unterstützung der Elternschaft. www.elternbildung.ch
- Caritas Schweiz. Elterliche Unterstützung. <https://caritas-regio.ch/angebote/familie/elternbegleitung>
- Kinderschutz Schweiz. <https://www.kinderschutz.ch/angebote/praeventionsangebote/elternkurs-sesk>
- Femmes-Tische und Hommes-Tische: Diskussions-Tische, um in kleinen Gruppen über Erziehungs-, Familien- und Integrationsfragen zu diskutieren. <https://www.femmestische.ch/de/angebote/maenner-tische-21.html>
- Pro Juventute. <https://www.projuventute.ch/de>
- Schweizerisches Rotes Kreuz. <https://www.redcross.ch/de/unser-angebot/unterstuetzung-im-alltag/fuer-star-ke-familien>
- Feel-ok.ch. Ratgeber für Eltern. www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm



Implementation

Die psychische Gesundheit von Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren ist stark von der Qualität des Umfelds und der Strukturen abhängig. Sie zu fördern bedeutet daher, gleichzeitig auf vielen Ebenen und nicht nur bei den Kindern anzusetzen.

Die Herausforderung besteht vor allem darin, ein Lebens- und Bildungsumfeld zu schaffen, in dem sie in physischer, materieller und emotionaler Sicherheit aufwachsen können und das ihnen Lernmöglichkeiten und Unterstützung bietet, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

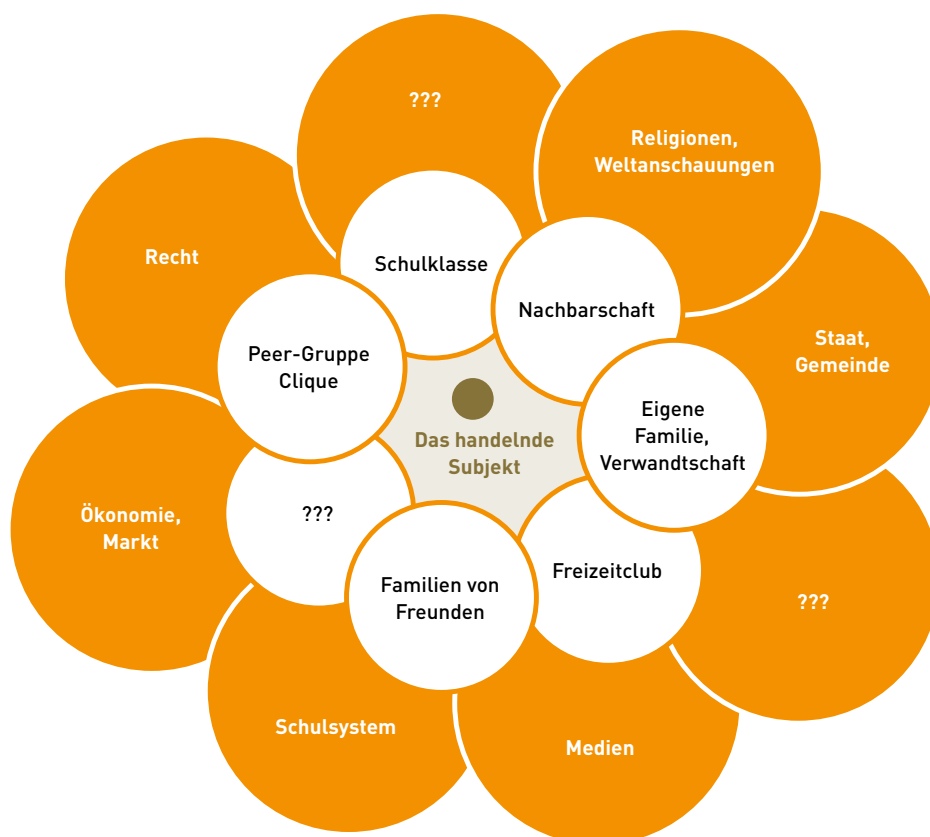
Um das Wohlbefinden von Kindern und die Qualität ihrer ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern,

müssen die Überlegungen und Massnahmen unbedingt in einen ökosystemischen Ansatz eingebettet sein. Es sind koordinierte Massnahmen erforderlich, um die Lebensqualität von Kindern in allen ihren Lebensumfeldern (Familie, Schule, ausserschulische Betreuungseinrichtungen und Freizeitumgebung) zu unterstützen und Kohärenz zwischen diesen Kontexten zu schaffen. Diese strukturellen Massnahmen müssen mit der Unterstützung der Kompetenzen einhergehen, die Kinder benötigen, um sich harmonisch zu entwickeln, konstruktive Beziehungsnetze aufzubauen und sich an die Anforderungen der Gesellschaft, in der sie leben, anzupassen.

Abbildung 18. Ökosystemische Herangehensweise und Bedeutung der Lebensrahmen

Lebensweltkonzept

- Die weissen Kreise illustrieren die Lebenswelt eines Subjekts mit möglichen kleinen sozialen Lebenswelten.
- Die orangen Kreise illustrieren die gesellschaftlichen Realitäten, in welche die individuelle Lebenswelt eingebettet ist und welche in einer bestimmten – privilegierten oder weniger privilegierten – Lebenslage resultieren.



Quelle: https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-11/Bericht_008_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsf%C3%B6rderung%20f%C3%BCr%20und%20mit%20Kindern.pdf

Dies deckt sich mit den Handlungsschwerpunkten, die von den Expertinnen und Experten, die zu diesem Heft beigetragen haben, gefördert werden, um eine reelle Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern zwischen 5 und 11 Jahren zu implementieren:

- **Entwicklung einer unterstützenden und kohärenten Familien-, Sozial- und Gesundheitspolitik zum Wohle der Kinder und Familien:** Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben, Elternurlaub, Arbeitsbedingungen, Bekämpfung der Verarmung und Armut von Familien usw.
- **eine Bildungspolitik, die die Bedürfnisse von Kindern berücksichtigt:** explizite Aufnahme von Lernzielen für Lebenskompetenzen, vorrangig sozial-emotionale Kompetenzen; Einbeziehung der psychischen Gesundheit in den Unterricht; Stärkung der Verbindungen zwischen der Welt der Gesundheitsförderung und dem Bildungs- und Schulwesen; Investitionen in die Förderung eines positiven Schulklimas in den Schulen etc.
- **die Bedeutung von Bildungs- und Schulkonzepten für das Wohlbefinden von Kindern berücksichtigen und sie entsprechend anpassen:** Bedürfnisse, die die psychische Gesundheit von Kindern beeinflussen, berücksichtigen, das Kind Kind sein lassen, das Spiel beim Lernen in den Vordergrund stellen, Instrumente zur Emotions- und Stressregulierung und zur Achtsamkeit lehren usw.
- **Verbesserung der Kohärenz zwischen den verschiedenen Lebensbereichen des Kindes:** Öffnung der Grenzen; Zusammenarbeit; Schaffung von Synergien; Förderung gemeinsamer Überlegungen darüber, wie Kinder am besten bei den Übergängen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen begleitet werden können, usw.

- **die Beziehung zu den Eltern pflegen:** ihre Kompetenzen anerkennen, ihre Lebensrealität berücksichtigen, die elterlichen Kompetenzen unterstützen, indem sie Ressourcen gemeinsam nutzen, Austausch organisieren usw.
- **Betonung der Lebenskompetenzen** in allen Bereichen und für alle Partner: Kinder, Eltern, Fachkräfte und Strukturen usw.
- **Die Entwicklung von Kenntnissen und Kompetenzen in der Förderung der psychischen Gesundheit und der kindlichen Entwicklung für alle beteiligten Partner unterstützen:** Ausbildung von Fachkräften in den für die Altersgruppe wichtigen Themen, in der Entwicklung von unterstützenden Haltungen, in Hilfsmitteln zur Förderung der Lebenskompetenzen, in Neuroedukation etc.
- **die Beziehung zu den Kindern in allen Interventionskontexten pflegen:** einschliessen, aufnehmen, verstehen, alle Lernprozesse positiv unterstützen und die Freude am Sein und das Bewusstsein für den Wert der **Kinder** unabhängig von ihren Leistungen stärken.

Die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern geht alle an. Es ist daher notwendig, auf allen Ebenen gleichzeitig zu handeln, die Grenzen zwischen den verschiedenen Ansätzen zu überwinden und ein Unterstützungsnetz um die Kinder herum aufzubauen, indem man sich sektorübergreifend, mit den Familien und den Kindern selbst vernetzt, um Kohärenz zu schaffen.

Die psychische Gesundheit von Kindern zu unterstützen bedeutet, gemeinsam daran zu arbeiten, die bestmöglichen Antworten auf ihre Grundbedürfnisse in allen Lebensbereichen zu geben. Sie zu fördern bedeutet, unsere Handlungsmöglichkeiten dort zu erkennen, wo wir stehen, und sie zu aktivieren.

Gesundheitsförderung in den Westschweizer Kantonen und im Tessin

Freiburg
Wallis
Genf
Jura
Neuenburg
Tessin
Waadt

www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/gesundheitsfoerderung-und-praevention
<https://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/>
www.ge.ch/dossier/prendre-soin-sa-sante-geneve/strategie-du-canton
www.fondationo2.ch
www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/Pages/accueil.aspx
www.ti.ch/promozionesalute
www.unisante.ch/fr/promotion-prevention und www.vd.ch/unite-psps

Danksagungen

Wir möchten allen Personen herzlich danken, die zu diesem Dokument beigetragen haben. Ganz besonders:

Für ihre Teilnahme an den Fokusgruppen und das Teilen ihrer Erfahrungen als Kinder und Eltern:

- Die Kinder der schulergänzenden Betreuungseinrichtung «Arc-en Ciel» in Courrendlin sowie ihre Erzieherinnen
- Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 6H7H von Alexia Rol aus Grangesprès-Marnand und Xavier Nicod, Schuldirektor
- Das Team der Mediatorinnen und Mediatoren von Femmes/Hommes-Tische im Wallis.

Für die Weitergabe ihres Fachwissens in Bereichen, die für Kinder wichtig sind:

- Antoine Bays, Präventionsbeauftragter, Verein REPER
- Sophie Chezeau, Leiterin von Cap Formations, OFPC Office pour l'Orientation, la Formation Professionnelle et Continue du canton de Genève
- Sarah Depallens, Ärztin, Leiterin des CAN-Teams, des Child Abuse and Neglect Team, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV)
- Cherine Fahim, Dr. in Neurowissenschaften, Medizinisch-psychiatrische Fakultät Universität Montreal, CHU Sainte Justine, Axe Cerveau et Développement, Kanada; Gründerin und Direktorin von Endoxa Neuroscience Neuchâtel, Suisse – Neurosciences et éducation
- Sébastien Gendre, Leiter Unité Action Social, Hospice Général, Genève
- Claire Girardet, Projektleiterin für psychische Gesundheit, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire du canton de Vaud
- Clémence Guex, Psychomotorikerin, Service de l'enfance et de l'adolescence, Ville de Lausanne
- Caroline Jacot-Descombes, Stellvertretende Direktorin, SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
- Léa Perenon, Schulpflegefachperson, Gymnasium Crissier

- Marjory Winkler, Direktorin des Vereins CIAO
- Angélique Wüthrich, Verantwortliche des kantonalen KAP Wallis «Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen», Gesundheitsförderung Wallis.

Für die Begleitung der Arbeiten:

- Alexia Fournier Fall, Koordinatorin der Kommission für Prävention und Gesundheitsförderung des GRSP, Co-Leiterin Psy-Gesundheit
- Stéphanie Romanens-Pythoud, Direktorin von Coraasp, coordination romande des Associations d'Actions pour la Santé Psychique und Co-Leiterin Psy-Gesundheit.

Für ihr fachkundiges Korrekturlesen des Dokuments:

- Valéry Bezançon, Professor für Marketing, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats von Psy-Gesundheit.ch
- Florence Chenaux, Projektleiterin (Programm MindMatters und Pilotprojekt Stress – on fait face!), Fondation RADIX
- Josefin De Pietro, Projektleiterin, Gesundheitsförderung Schweiz
- Fabienne Furger, Projektleiterin Psy-Gesundheit.ch
- Corina Gogalniceanu, Verantwortliche für die Websites ciao.ch und ontécoute.ch
- Stéphanie Mertenat, Direktorin Stiftung O2, Jura
- Catherine Moulin Roh, Leiterin des Bereichs Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung Wallis
- Gaël-Anne Pannatier, Leiterin des Westschweizer Büros der Stiftung RADIX
- Stéphane Saillant, Chefarzt, Département de psychiatrie de l'adulte et du Centre d'Urgences Psychiatriques (CUP) et psychiatrie de liaison, CNP, Neuchâtel
- Madeleine Taddei, Beauftragte für Kinder- und Jugendgesundheitsförderung, Direction Générale de la Santé, VD
- Lysiane Ummel Mariani, Leiterin des Amtes für Gesundheitsförderung und Prävention, Service de la Santé publique NE.

Die Mitglieder der interkantonalen Arbeitsgruppe, die Psy-Gesundheit.ch trägt:

- Laure Chiquet, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Service de la santé publique du Jura
- Tania Larequi, Ärztin, Verantwortliche Dossiers Gesundheitsförderung und Prävention, Direction Générale de la Santé, VD
- Myriam Nnadi, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Département de la santé et des mobilités (DSM), Direction générale de la santé, GE
- Joanne Schweizer Rodrigues, Programmbeauftragte für psychische Gesundheit, Service de la santé publique, NE
- Jean-Blaise Seppey, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Dienststelle für Gesundheitswesen, VS
- Manuela Vanolli, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, TI
- Christel Zufferey, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Amt für öffentliche Gesundheit, FR.

Für ihren Beitrag zu den Fokusgruppen, der Literaturanalyse und dem abschliessenden Korrekturlesen des Dokuments:

- Romane Crettenand, Master in Sozialwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Anthropologie (UNINE).

**Das Handbuch ist elektronisch
abrufbar auf www.psy-gesundheit.ch.
Die Papierform kann bestellt
werden unter: info@santepsy.ch.**

IMPRESSUM

Herausgeber: Psy-Gesundheit.ch

Autorin: Gilberte Voide Crettenand, g2L snc

Grafische Gestaltung: Céline Gogniat, nacara design graphique

Illustrationen: Amélie Dupré

Copyright 2024

Herausgeber

PSY-GESUNDHEIT .CH
Betrifft uns alle

Mit der Unterstützung von

CLASS | Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

