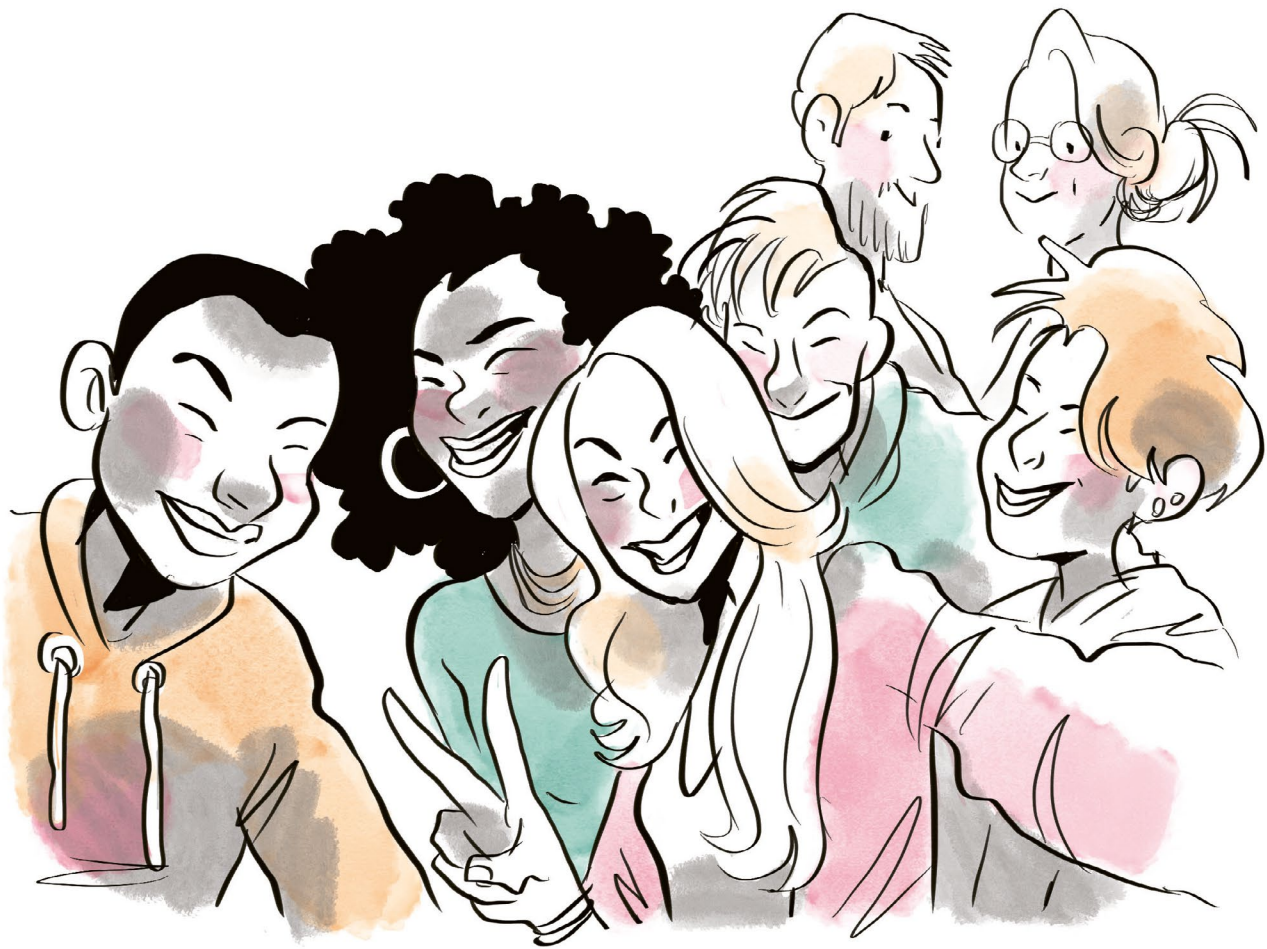




Förderung der psychischen Gesundheit Von Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren

Handbuch für Fachpersonen

Inhalt

Einleitung	3
Ausgangslage	3
Quellen	3
Begriffe	4
Adoleszenz	4
Psychische Gesundheit	6
Psychische Gesundheit bei Jugendlichen	7
Grundbedürfnisse	8
Förderung der psychischen Gesundheit Von Jugendlichen	9
Umfassende Bildung	9
Lebenskompetenzen	9
Kohärenzgefühl	10
Konsistenztheorie	10
Identität	11
Selbstbild, Selbstwert,	12
Selbstbewusstsein	12
Körperbild	13
Resilienz	13
Förderung der psychischen Gesundheit im Schulsetting	15
Hintergrund	15
Anwendung	15
Eine gemeinsame Haltung schaffen	15
Integration in den Schulalltag	16
Handlungskompetenz für Lehrpersonen	16
Haltung und Einstellung	16
Haltung und Klassenklima	17
In der Schule mit Lebenskompetenzen arbeiten	18
Projekte	20
Nützliche Links	20
Kantonale Programme in der Gesundheitsförderung	20

Ideen für die Praxis	21
Problemlösung	21
Entscheidungsfindung	21
Kreatives Denken	22
Kritisches Denken	22
Kommunikationsfähigkeit	22
Beziehungsfähigkeit	23
Selbstwahrnehmung	24
Empathie	24
Stressmanagement	24
Emotionsmanagement	25
Quellen	25

Einleitung

Ausgangslage

Die Adoleszenz zwischen 11 und 15 Jahren stellt eine prägende Phase im Leben von Jugendlichen dar, in der sie zahlreiche Veränderungen und Herausforderungen meistern müssen. Für Fachpersonen im schulischen Umfeld bedeutet dies die wichtige Aufgabe, Jugendliche in dieser sensiblen Lebensphase zu unterstützen und zu stärken. Wie kann dieser Prozess gestaltet werden, damit sich die Jugendlichen in ihrer Entwicklung gut begleitet fühlen?

Diese Broschüre gibt Einblicke in zentrale Themen, die eng mit dem schulischen Alltag verknüpft sind. Der Fokus liegt auf der Förderung von Identität, Selbstbild, Selbstwert und Resilienz sowie auf der Unterstützung der psychischen Gesundheit. Es wird gezeigt, wie die Erfüllung von Grundbedürfnissen, im Sinne der Konsistenztheorie, und die Entwicklung eines Kohärenzgefühls dazu beitragen können, dass Jugendliche ihren Alltag als verständlich, handhabbar und sinnvoll erleben.

Darüber hinaus werden Lebenskompetenzen wie Stressbewältigung, Kommunikation und soziale Interaktion behandelt, die nicht nur den schulischen Erfolg, sondern auch die persönliche Entwicklung der Jugendlichen fördern. Ziel ist es, die Schule als einen Lebensraum zu gestalten, der Jugendliche ganzheitlich stärkt und ihnen hilft, ihre Potenziale zu entfalten.

Das Thema der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen erfordert eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Begriffen Adoleszenz, psychische Gesundheit und Gesundheitsförderung. Diese drei Konzepte sind komplex und multifaktoriell und können je nach Perspektive unterschiedlich interpretiert werden.

Quellen

Das Dokument enthält keine Bibliografie. Die Elemente, die das Schreiben unterstützt haben, sowie nützliche Ressourcen, sind direkt im Text aufgelistet und stehen im Zusammenhang mit den behandelten Themen.

Die Texte stellen eine Kombination aus Übersetzungen des «Cahier de Référence» (*Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s, 2020, herausgegeben von Santépsy.ch, #Moicmoi, und Mindmatters.ch*) und Auszügen von der Website www.sobinich.ch dar, wobei die Inhalte jeweils auf die relevanten Themenbereiche abgestimmt sind.

Begriffe

Adoleszenz

Die Definition von Adoleszenz variiert je nach Fachbereich, Gesellschaft und Entwicklungsstand der Erkenntnisse und ist daher nicht einheitlich. Heute wird sie als eigenständige Lebensphase mit spezifischen Besonderheiten, Bedürfnissen und Herausforderungen verstanden, die sich durch die Verlängerung ihrer Dauer deutlich von Kindheit und Erwachsenenalter abhebt.

In westlichen Gesellschaften wird die Adoleszenz beschrieben als:

- **Prozess tiefgreifender Veränderungen:** Sie beginnt mit der Pubertät und endet mit der sozialen und materiellen Unabhängigkeit von den Eltern.
- **Phase der Anpassungsfähigkeit und Plastizität:** Sie ist geprägt von großen Erfahrungen, Risikobereitschaft und Verletzlichkeit.
- **Zentrale Phase der Identitätsentwicklung:** Spannungen zwischen Individualisierung und Sozialisierung prägen diese Zeit.

Typisch für die Adoleszenz sind:

- **Körperliche Veränderungen**, die die psychosoziale Entwicklung beeinflussen.
- **Herausforderungen der Entwicklungsaufgaben** im psychosozialen Bereich.
- **Neurobiologische Veränderungen:**
 - Ungleichgewicht zwischen limbischem System und präfrontalem Cortex, wodurch Emotionen dominieren.
 - Erhöhter Dopaminbedarf führt zu einem starken Bedürfnis nach Anerkennung.
 - Wunsch, den eigenen Körper zu spüren, um ein eigenes Körperverständnis zu entwickeln.
 - Drang, Neues zu erleben und den Sinn des Lebens zu suchen.

Die Dauer der Adoleszenz ist wissenschaftlich nicht eindeutig festgelegt. Sie wird jedoch häufig nach den Vorgaben der WHO in drei Hauptphasen unterteilt. Biologisch wird die Adoleszenz oft als Phase der Pubertät betrachtet, die im Alter von 13 bis 18 Jahren stattfindet. Der Begriff <Jugend> umfasst Personen im Alter von 15 bis 24 Jahren.

Tabelle 1. Wichtigste Entwicklungsstufen nach www.euteach.com

MERKMALE	FRÜHE ADOLESCENZ CA. 10-13 JAHRE	MITTLERE ADOLESCENZ CA. 14-16 J.	SPÄTE ADOLESCENZ CA. 17-20 JAHRE
Körperliche Anzeichen	• Beginn der Pubertät	• Ende der Pubertät	• Erwachsener Körper
INTELLEKTUELLE ENTWICKLUNG			
Art zu denken	• Konkretes, egozentrisches Denken	• Konkretes Denken • Erledigung von komplexeren Aufgaben	• Abstraktes Denken, Zukunftspläne
AUTONOMIE			
Selbstbild	• Selbstbild mit Schwerpunkt Pubertät-Körper	• Attraktiver Körper	• Akzeptanz des eigenen Körpers
Unabhängigkeit	• Weniger Interesse an den Eltern	• Konflikte mit den Eltern • Grenzen testen	• Unterstützung durch die Eltern akzeptieren
Beziehung zu anderen	• Impulsivität • Beziehung zu gleichgeschlechtlichen Freundinnen und Freunden	• Beziehungen zu Gleichgeschlechtlichen Freundinnen und Freunden	• Intimere Beziehungen
IDENTITÄT			
Sexuelle Orientierung und Identität	• Bedürfnis nach Privatsphäre	• Erkundungsverhalten	• Bestätigung der sexuellen Identität
Werte, Normen, Verhältnis zu Autoritäten	• Idealismus • Instabilität, übertriebene Meinungen	• Experimentieren, um ein eigenes Referenzsystem aufzubauen (Werte, Normen)	• Grenzen setzen, Kompromisse eingehen • Respektierung der persönlichen Werte
Bildungs- oder Berufsorientierung, berufliche Identität	• Offenheit und Freude an Wissen, Freude am Denken	• Fähigkeit, sich in eigenen Projekten zu engagieren oder mit Gleichaltrigen	• Erste Berufswahl, Wunsch nach Unabhängigkeit

Diese Tabelle zeigt die grossen Themen bei der Entwicklung vom Jugend- zum Erwachsenenalter. Alle diese Themen ziehen sich durch die gesamte Entwicklung, werden aber je nach körperlicher, psychischer und sozialer Entwicklung unterschiedlich stark betont. Dies erfordert angepasste Bildungs- und Präventionsmassnahmen, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Jugendlichen gerecht zu werden.

Erikson, E. 2011. *Adolescence et crise. La quête de l'identité*. Flammarion. Champ d'essai N°60.
 Marcia J.E. 1966. *Development and validation of ego-identity status*. Journal of Personality and social psychology.
 Schwartz et al. 2013. *Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward*. Dans Oxford Handbook of Emerging Adulthood (pp.401-420). Chapter: 25. Oxford University Press Editors: Jeffrey J. Arnett
www.researchgate.net/publication/283080905_Identity_in_emerging_adulthood_Reviewing_the_field_and_looking_forward

Tabelle 2. Entwicklungsaufgaben: Identitätsentwicklung, Autonomie, Sozialisierung



Psychische Gesundheit

Eine einheitliche Definition von psychischer Gesundheit existiert nicht, da das Konzept von gesellschaftlichen Entwicklungen und Denksystemen geprägt ist. Psychische Gesundheit ist jedoch ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Gemäss der WHO umfasst Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern den Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens.

Psychische Gesundheit wird von der WHO als ein Zustand des Wohlbefindens definiert, in dem eine Person ihre Fähigkeiten entfalten, Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann. Dieses Wohlbefinden hat mehrere Dimensionen:

- **Körperliches Wohlbefinden:** Sich im eigenen Körper wohlfühlen und Grundbedürfnisse wie Schlaf, Ernährung und Bewegung erfüllen.
- **Psychisches Wohlbefinden:** Optimismus, Lebensfreude und Zufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild sowie das Gefühl, kompetent zu sein.

- **Soziales Wohlbefinden:** Sich mitteilen können, sich anerkannt fühlen und sichere, vertrauensvolle Beziehungen pflegen.

Psychische Gesundheit ist ein dynamischer Zustand, der sich kontinuierlich entwickelt. Sie basiert auf einem Gleichgewicht zwischen physischen, kognitiven, emotionalen, sozialen und spirituellen Dimensionen. Zwei zentrale Säulen der psychischen Gesundheit sind die *produktive Anpassung* und die *Selbstverwirklichung*.

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen Grundbedürfnisse

Die Adoleszenz ist eine Zeit grosser Veränderungen und intensiver Fragen wie: «Wer bin ich?», «Bin ich normal?», «Schaffe ich das?» und «Was will ich im Leben erreichen?». In dieser Phase verändern sich Körper, Gehirn und soziale Beziehungen, was oft mit neuen Emotionen und Herausforderungen verbunden ist. Jugendliche müssen sich nicht nur mit körperlichen Veränderungen auseinandersetzen, sondern auch neue Freundschaften aufbauen, Beziehungen zu Erwachsenen außerhalb der Familie pflegen und ihren beruflichen und persönlichen Weg finden.

Diese Übergangszeit kann zu Stress und Sorgen führen, besonders beim Vergleich mit Gleichaltrigen oder der Akzeptanz des eigenen Körpers. Das Selbstbild und der Selbstwert hängen stark davon ab, wie Jugendliche sich in ihrem sozialen Umfeld und ihrer Peer-Gruppe wahrnehmen. Ein stabiles Selbstwertgefühl entsteht oft durch positive Erfahrungen in Beziehungen und das Gefühl, akzeptiert und kompetent zu sein.

Psychische Gesundheit bei Jugendlichen ist eng mit ihrer Fähigkeit verbunden, Veränderungen zu akzeptieren, ihre eigenen Stärken zu erkennen und mit den Herausforderungen ihrer Umwelt umzugehen. Jugendliche, die psychisch gesund sind:

- Entwickeln sich physisch, emotional, kognitiv und sozial gleichmässig.
- Fühlen sich beim Lernen wohl.
- Leben in einem unterstützenden Beziehungsnetz.
- Wissen, dass sie für andere wichtig sind und fühlen sich geliebt.
- Sind in der Lage, Emotionen zu zeigen, ohne daran zu zerbrechen.
- Drücken Freude aus und können sich in ihrer Freizeit entspannen.
- Achten auf ihre körperlichen Bedürfnisse wie Schlaf, Ernährung und Bewegung.
- Planen aktiv ihre Zukunft und setzen sich Ziele.

Diese Merkmale zeigen, wie entscheidend psychische Gesundheit für die ganzheitliche Entwicklung und das Wohlbefinden von Jugendlichen ist.

Ein Bedürfnis ist eine Notwendigkeit, deren Mangel sich durch Gefühle ausdrückt. Hunger zeigt sich beispielsweise im Bedürfnis nach Nahrung, Angst im Bedürfnis nach Sicherheit. Die Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse ist entscheidend, damit der Lebensprozess nicht ins Stocken gerät und die persönliche Weiterentwicklung möglich bleibt. Besonders in der Adoleszenz ist die Befriedigung physiologischer, psychologischer und sozialer Bedürfnisse essenziell für eine gesunde Entwicklung.

Der Psychologe Abraham Maslow unterteilte die Grundbedürfnisse in fünf Kategorien:

- physiologische Bedürfnisse wie Nahrung und Schlaf,
- Sicherheitsbedürfnisse wie Schutz und Stabilität,
- soziale Bedürfnisse wie Zugehörigkeit und Freundschaft,
- Individualbedürfnisse wie Anerkennung und Wertschätzung,
- das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, das persönliche Wachstum und Erfüllung umfasst.

Ergänzend beschreiben Deci und Ryan in ihrer Selbstbestimmungstheorie drei zentrale psychologische Grundbedürfnisse:

- Autonomie, das Bedürfnis nach Eigenständigkeit,
- Kompetenz, das Bedürfnis, eigene Fähigkeiten zu entwickeln und erfolgreich einzusetzen,
- soziale Eingebundenheit, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und erfüllenden Beziehungen.

Michel Fize, ein französischer Soziologe, nennt spezifische Bedürfnisse, die in der Adoleszenz besonders wichtig sind:

Vertrauen, Sicherheit, Verantwortung, Hoffnung, Dialog, Autonomie, Zuneigung

Ergänzend nennt er weitere Bedürfnisse:

die Anwesenheit von Erwachsenen, Anerkennung, Zugehörigkeit, Vertrautheit

Die Erfüllung all dieser Bedürfnisse trägt zum Wohlbefinden von Jugendlichen bei und fördert eine harmonische psychologische und soziale Entwicklung.

Förderung der psychischen Gesundheit Von Jugendlichen

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen setzt sich aus verschiedenen, miteinander verknüpften Komponenten zusammen, die sowohl individuelle als auch soziale Dimensionen umfassen. Diese Dimensionen beeinflussen sich gegenseitig, sodass die Förderung der psychischen Gesundheit ein Umfeld schaffen muss, das den Jugendlichen hilft, sich zurechtzufinden und ihre Herausforderungen zu meistern. Es geht darum, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den körperlichen, emotionalen, psychologischen und sozialen Aspekten ihres Lebens zu fördern und gleichzeitig ihre Entfaltung und den vollen Ausdruck ihres Potenzials zu unterstützen. Um dieses Gleichgewicht zu erreichen und die alltäglichen Herausforderungen zu bewältigen, müssen Jugendliche ihre persönlichen Qualitäten erkennen und ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln. Dies gelingt vor allem durch die Möglichkeit, verschiedene Situationen in unterstützenden Lebens- und Lernkontexten auszuprobieren. Die Förderung der psychischen Gesundheit umfasst dabei alle Bereiche der Lebenswelt der Jugendlichen: Familie, Freunde, Schule und Freizeit.

Umfassende Bildung

Die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen umfasst sowohl individuelle als auch soziale Dimensionen, die sich gegenseitig beeinflussen. Sie erfordert die Schaffung eines Umfelds und von Lebensumständen, die den Jugendlichen helfen, sich zurechtzufinden und ein dynamisches Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Dimensionen ihres Lebens – körperlich, emotional, psychologisch und sozial – zu entwickeln.

Ziel ist es, die Entdeckung und Entfaltung ihres Potenzials zu unterstützen und ihnen zu helfen, die Herausforderungen ihres Alltags zu bewältigen. Jugendliche müssen ihre persönlichen Qualitäten erkennen, aktivieren und ein starkes Selbstwertgefühl entwickeln. Dabei spielen unterstützende Lebens- und Lernkontexte eine zentrale Rolle. Eine ganzheitliche Bildung trägt nicht nur dazu bei, den Bedürfnissen der Jugendlichen gerecht zu werden, sondern unterstützt auch die Ziele der nachhaltigen Entwicklung, insbesondere in den Bereichen Gesundheit und Bildung.

Diese Perspektiven werden sowohl von der UNESCO als auch von der OECD propagiert, wobei die Implementierung solcher Ansätze eine politische Priorität darstellt. Um die psychische Gesundheit der Jugendlichen effektiv zu fördern, ist eine tiefgreifende Veränderung im Bildungssystem erforderlich, die auch die Arbeitsbedingungen der Lehrkräfte und das gesamte schulische Umfeld umfasst.

Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen bezeichnen Fähigkeiten, die Menschen befähigen, angemessen mit Mitmenschen, Herausforderungen und Stresssituationen im Alltag umzugehen. Laut der WHO (1994a, 1994b, 1999) umfassen sie persönliche, soziale, kognitive und physische Fertigkeiten, die es ermöglichen, das Leben zu gestalten, sich an Veränderungen anzupassen und selbst aktiv Veränderungen herbeizuführen.

Die WHO definiert fünf Paare von Lebenskompetenzen, die eng mit den überfachlichen Kompetenzen des Lehrplans 21 übereinstimmen:

Problemlösefertigkeit / Entscheidungsfindung

Kreatives Denken / Kritisches Denken

Kommunikationsfähigkeit / Beziehungsfähigkeit

Selbstwahrnehmung / Empathie

Stressbewältigung / Gefühlsbewältigung

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist ein zentraler Ansatz der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung. Diese Kompetenzen beinhalten psychosoziale

Fähigkeiten, die es Jugendlichen ermöglichen, aus eigener Kraft mit Herausforderungen umzugehen:

- **Effizient reagieren:** Erfordert eine positive Selbstwahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit.
- **Alltagsanforderungen bewältigen:** Setzt Coping- und Anpassungsstrategien voraus, um mit Belastungen umzugehen.
- **Verhaltensweisen entwickeln:** Benötigt Selbstbewusstsein, Reflexion der eigenen Einstellungen und Motivation zur Veränderung.
- **Beziehungen gestalten:** Persönliche Kompetenzen entwickeln sich im sozialen Kontext und werden durch Bildung, Erlebnisse und kulturelle Prägungen beeinflusst.

WEITERE QUELLEN

In Anlehnung an: Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. In: La Santé en action, mars 2015, n°431

In Anlehnung an: La preuve par les compétences psychosociales. Recueil de données probantes. 5 juillet 2018, IREPS Nouvelle aquitaine

Kohärenzgefühl

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923–1994) stellte sich die Frage, wie Menschen trotz Belastungen ihre Gesundheit erhalten können. Seine Antwort war das Kohärenzgefühl – ein Steuerungsprinzip, das hilft, die nötigen Ressourcen auszuwählen und gezielt einzusetzen.

Ein starkes Kohärenzgefühl befähigt Jugendliche, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren und die erforderlichen Ressourcen zu mobilisieren. Je ausgeprägter dieses Gefühl ist, desto besser können sie ihre

Gesundheit bewahren und stärken. Das Kohärenzgefühl steht im Mittelpunkt der Salutogenese, der Lehre von der Entstehung von Gesundheit. Sie untersucht, welche Faktoren dazu beitragen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.

Das Kohärenzgefühl besteht aus drei zentralen Komponenten:

- **Verstehbarkeit (comprehensibility):** «Ich weiss, was vor sich geht.» Ereignisse und Situationen des Alltags, sowohl innere als auch äußere Erfahrungen, werden als nachvollziehbar, erklärbar und strukturiert wahrgenommen.
- **Handhabbarkeit (manageability):** «Ich kann das schaffen.» Die Überzeugung, dass Herausforderungen bewältigt werden können, basiert auf dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und den Zugang zu hilfreichen Ressourcen.
- **Sinnhaftigkeit (meaningfulness):** «Es lohnt sich.» Das Leben wird als sinnvoll empfunden, und Jugendliche erkennen einen Wert darin, Energie in die Bewältigung von Anforderungen zu investieren. Diese Erfahrung wird gestärkt, wenn sie das Gefühl haben, Einfluss auf ihre Lebensgestaltung zu nehmen.

Konsistenztheorie

Eine weitere psychologische Theorie welche sich mit Bedürfnissen der Menschen befasst, ist die Konsistenztheorie nach Klaus Grawe (Grawe, 2004). Die Konsistenz wird als Grundprinzip für das psychische Funktionieren des Menschen gesehen. Nach Grawe strebt der Mensch sowohl nach Konsistenz sowie nach Kongruenz. Kongruenz ist für Grawe die Übereinstimmung von aktuellen motivationalen Zielen und wie diese wahrgenommen und erlebt werden. Das Verhalten und Erleben des Menschen wird von seinen motivationalen Zielen (motivationalen Schemata) bestimmt, dies sind Strategien, welche sich der Mensch zum Schutz oder zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse angeeignet hat. Um die

Grundbedürfnisse zu befriedigen oder zu schützen gibt es sowohl vermeidende Ziele (vermeidende Schemata) wie auch annähernde Ziele (annähernde Schemata). Menschen, welche in einem Umfeld aufwachsen, wo Bedürfnisse befriedigt werden können, bilden annähernde Ziele aus. Hingegen Menschen, welche in einem Umfeld aufgewachsen sind, wo die Bedürfnisse verletzt wurden, entwickeln mehrheitlich vermeidende Ziele.

Die Grundbedürfnisse nach Grawe sind die vier folgenden:

- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Bindungsbedürfnis
- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung/-schutz

Werden die Wahrnehmung und das Erleben der erreichten Ziele (Bedürfnisse befriedigt oder beschützt) als positiv wahrgenommen so spricht man von Kongruenz. Werden diese jedoch als negativ wahrgenommen spricht man von Inkongruenz (Grawe, 2004).

Ziele können sich auch gegenseitig hemmen. Indem beispielsweise die vermeidenden Ziele stärker ausgeprägt sind als die annähernden Ziele. Trifft dies zu, spricht man von einem motivationalen Konflikt (Diskordanz). Sowohl der motivationale Konflikt wie auch die Inkongruenz sind beides Formen einer Inkonsistenz und können zu psychischen Störungen führen.

QUELLE

Grawe, Klaus. Neuropsychotherapie. 1. Auflage. Göttingen: Hogrefe Verlag, 2014. S. 183–192

Identität

Die Identität ist das Bewusstsein, eine unverwechselbare und in Raum und Zeit einzigartige Person zu sein, die von anderen anerkannt wird. Sie ist zugleich persönlich und sozial und festigt sich durch:

- das, was die Person im Rahmen gemeinsamer Identitäten und sozialer Rollen sein und tun muss und was von ihr erwartet wird. Das Bild, das andere von der Person haben.
- das, was die Person sein oder tun zu müssen meint, was sie sein oder werden möchte. Das Bild, das sie aufgrund ihrer Geschichte und ihrer Werte, aufgrund der aktuellen Situation und ihrer Pläne von sich selbst hat (Tap, 1985).

Die Identität besteht aus:

- dem Bewusstsein sich selbst zu sein: seines Körpers, seiner Werte, Fähigkeiten und Talente aber auch seiner Ansichten und Grenzen;
- dem Bewusstsein der Geschlechtsidentität: also der Tatsache, sich als Mann, Frau, beides, non binär zu fühlen oder es abzulehnen, sich auf diesen Dualismus und die emotionale und sexuelle Orientierung, also die emotionale und/oder sexuelle Anziehung, die eine Person gegenüber anderen Personen empfinden kann, einzulassen;
- dem Bewusstsein einer sozialen Identität: also der sozialen Rollen und Genderrollen, der Art, wie man sich in die Welt integriert, wie man sich ausdrückt. Ein Bewusstsein über die Werte und Normen, die uns antreiben oder einschränken.

Der Begriff «Identität» ist schwierig zu definieren. Sie besteht seit der Geburt und entwickelt sich kontinuierlich weiter. In der Psychologie bezieht sich «Identität»

auf eine Reihe persönlicher Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? (Cannard, 2019, S. 193; Lannegrand-Willems, 2014, S. 101)

Erikson (1968) ist ein Pionier in der Erforschung der Identität und deren Entwicklung in allen Lebensphasen. Insbesondere in der Phase der Adoleszenz. Seine Arbeiten über die Identitätsbildung zeigen die psychosoziale und entwicklungsorientierte Dimension der Identität auf. Ebenfalls prägt Erikson den Begriff der «Identitätskrise» als Möglichkeit zur Konfliktlösung einer Übergangsphase.

Selbstbild, Selbstwert, Selbstbewusstsein

Das Selbstbild und der Selbstwert sind wesentliche Bestandteile einer Identitätsbildung.

Das Selbstbild entspricht der Beschreibung seiner Selbst aus der eigenen Sicht. Es ist die Art und Weise, wie sich eine Person wahrnimmt. Es bezieht sich auf ihre Eigenschaften (Vorlieben, Interessen, Stärken,

Schwächen usw.), persönlichen Charakterzüge (einschliesslich körperlicher Merkmale), Rollen und Werte usw., welche sie sich aneignet und trotz Veränderungen beibehält. (Cannard, 2019)

Das Selbstbild wird auch durch das Bild geschaffen, welches andere von einer Person haben. Das soziale Selbstbild entspricht dem Grundgedanken, dass alle ihre eigene Identität aufgrund von Anhaltspunkten bilden, die sie von anderen über sich selbst erfahren. (Cannard, 2019)

Der Selbstwert ist die Gesamtheit der Rollenbilder, die eine Person von sich hat. Es handelt sich dabei um die Beurteilung des eigenen Wertes, also die Zufriedenheit mit der eigenen Person (Cannard, 2019). Der Selbstwert entspricht daher unserer Selbsteinschätzung.

Der Selbstwert kann sich auf das allgemeine Ich, aber auch auf das soziale, schulische oder physische Ich beziehen. Er besteht aus vier Hauptkomponenten (G. Duclos, 2000):

GEFÜHL VON VERTRAUEN
UND SICHERHEIT

GEFÜHL VON
SELBSTWIRKSAMKEIT

GEFÜHL VON
ZUGEHÖRIGKEIT

SELBSTERKENNTNIS

Der Selbstwert beruht darauf, wie sich eine Person selbst wahrnimmt und wie sie glaubt, was andere über sie denken. Er ist demnach eine psychosoziale Konstruktion, in welcher der soziale Vergleich eine wichtige Rolle spielt.

In der Adoleszenz und mit den damit verbundenen körperlichen Veränderungen wird der physische Selbstwert zur zentralen Komponente: Der eigene Körper und das Aussehen werden zum Hauptanliegen (Boislard, 2014 in Claes und Lannegrand-Willems).

Das Selbstbewusstsein wird häufig mit dem Selbstwert verwechselt.

Das Selbstbewusstsein bezieht sich auf die Einschätzung, wie kompetent ich mich fühle. Es bezieht sich auf das Sicherheitsgefühl, welches sich durch Übung und Erfahrung entwickelt. Es bezieht sich aber auch auf die Einschätzung, wie wertvoll ich mich fühle, auf die Treue zu sich selbst, zu seinen eigenen Werten, Bedürfnissen und Emotionen.

Körperbild

Das Körperbild beschreibt die persönliche Einstellung zum eigenen Körper, seinen Fähigkeiten und die Zufriedenheit damit. Es umfasst, wie eine Person über ihren Körper denkt, wie sie sich in ihm fühlt, wie sie ihn wahrnimmt und wie sie mit ihm umgeht. Dieses Bild ist subjektiv, Entwicklungsfähig und verändert sich im Laufe des Lebens. Es wird sowohl durch eigene Gedanken und Werte als auch durch Botschaften aus dem sozialen Umfeld sowie den soziokulturellen Kontext geprägt.

Das Körperbild ist eng mit dem Selbstwert verknüpft. Ein positiver Selbstwert fördert ein gesundes Körperbild, während ein positives Körperbild umgekehrt den Selbstwert stärkt. Beides spielt eine zentrale Rolle bei der Identitätsentwicklung, besonders während der Jugend. In der Pubertät beeinflussen körperliche, psychische und soziale Veränderungen das Körperbild besonders stark. Jugendliche werden in dieser Zeit hochsensibel für äussere Ideale, Vergleiche mit der Peergruppe und Urteile aus ihrem Umfeld.

Das Körperbild wird geprägt durch:

- Eigene Gedanken und Werte, die die persönliche Einstellung und Wahrnehmung des Körpers beeinflussen.
- Botschaften aus dem Umfeld, wie Erwartungen, Kommentare und Urteile von Familie, Gleichaltrigen und der Gesellschaft.
- Soziokulturelle Einflüsse wie gesellschaftliche Ideale, Normen und Werte.

Negative Erfahrungen wie Mobbing, Stigmatisierung oder abwertende Kommentare sowie körperliche Veränderungen in der Pubertät können das Körperbild nachhaltig beeinflussen.

Ein positives Körperbild zeigt sich durch eine realistische Wahrnehmung des Körpers, Akzeptanz und Wertschätzung seiner Fähigkeiten, Vertrauen in den eigenen Körper sowie einen wohlwollenden Umgang mit ihm. Dagegen äussert sich ein negatives Körperbild durch eine verzerrte Wahrnehmung, Gefühle wie Scham oder Schuld, Ablehnung bestimmter Körperteile, Zweifel an den Fähigkeiten des Körpers sowie die Verleugnung körperlicher Bedürfnisse.

Ein gesundes und positives Körperbild ist eine wichtige Grundlage für das Wohlbefinden, den Selbstwert und die erfolgreiche Integration in die Gesellschaft. Es unterstützt Jugendliche dabei, sich selbst zu akzeptieren, Herausforderungen zu meistern und eine stabile Identität zu entwickeln.

QUELLEN

In Anlehnung an: Handbuch «S'informer», Programm «Bien dans sa tête, Bien dans sa peau», Equi-Libre Québec

Definition und Hinweise zu Körperbild; Expertengruppe HBI Gesundheitsförderung Schweiz 2018

Fachstelle PEP; Brigitte Rychen 2018

Resilienz

Der Begriff «Resilienz» stammt aus der Physik und bezeichnet die Fähigkeit bestimmter Materialien, nach einer Veränderung wieder in ihre Ursprungsform zurückzukehren. In der Psychologie entsprang das Konzept der Resilienz aus Arbeiten von John Bowlby im Bereich der Bindungsforschung. In Frankreich wurde sie seit den 90er-Jahren durch Boris Cyrulnik entwickelt, der sie als «die Kunst, zwischen Strömen navigieren zu können» beschrieb.

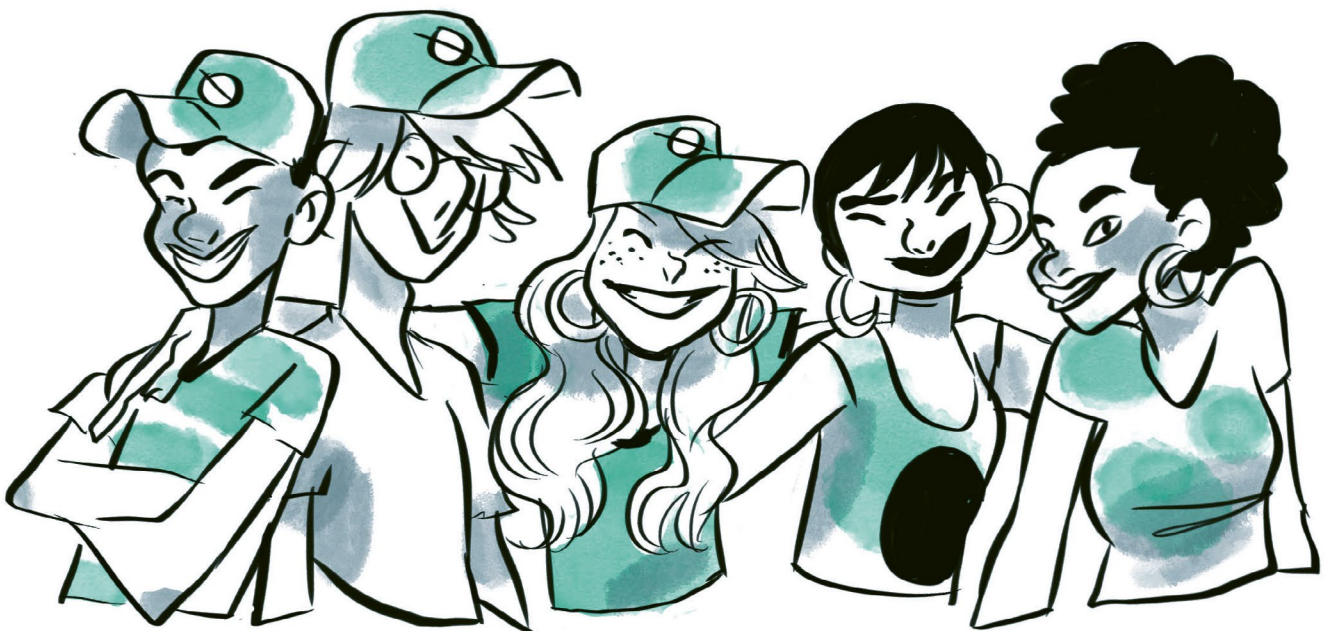
Resilienz steht demnach für die Fähigkeit einer Person, Lebenskrisen zu bewältigen und sich angesichts widriger Lebensumstände robust zu zeigen. Persönliche und

soziale Ressourcen werden eingesetzt, um die Lebenskrise als Entwicklungschance zu nutzen.

Resilienz ist eine Anpassungsfähigkeit, die sich in der Interaktion mit der Umwelt entwickelt. Sie kann also erlernt werden und ist nicht zwingend konstant. Jugendliche können in gewissen Lebensbereichen und zu bestimmten Entwicklungszeitpunkten mehr oder weniger «resilient» sein. In der Literatur werden einige Faktoren hervorgehoben, welche die Resilienz unterstützen:

- Das Gefühl, von einer anderen Person grundsätzlich ohne notgedrungene Gutheissung von Verhaltensweisen akzeptiert zu werden. Das ist der wichtigste Faktor für Resilienz, der die Bedeutung der Rolle der Erwachsenen und Bildungsfachleute hervorhebt;
- Das Finden eines positiven Lebenssinns;
- Klare Anhaltspunkte, um zu funktionieren;
- Das Gefühl, das Leben im Griff zu haben;
- Ein positives, aber kein illusionäres Selbstbild;
- Breit entwickelte Lebenskompetenzen;
- Die Fähigkeit, sich selbst zu finden;
- Ein Sinn für konstruktiven Humor.

Resilienz bedeutet daher die Umsetzung der Fähigkeit, sich im Austausch mit anderen und der Umwelt weiterzuentwickeln, trotz widriger Umstände.



Förderung der psychischen Gesundheit im Schulsetting

Hintergrund

Die Schule bietet ideale Voraussetzungen, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen langfristig zu fördern, da sie ein zentraler Ort des Lernens und der Sozialisation ist, an dem Jugendliche viel Zeit verbringen. Hier entwickeln sie nicht nur fachliche Kenntnisse, sondern auch wichtige persönliche Kompetenzen, die für die Berufswahl und das Verständnis von sich selbst und anderen entscheidend sind. Zudem ermöglicht die Schule das Erlernen und Üben von Lebenskompetenzen, um den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können.

Jedoch ist die Schule auch ein Ort, an dem Schüler*innen mit Stress und Leistungsdruck konfrontiert werden. Sie lernen, damit umzugehen, können jedoch auch das Gefühl entwickeln, aufgrund von persönlichen Merkmalen wie Körperbild, Schulergebnissen oder Freundschaften diskriminiert oder ausgegrenzt zu werden. Auch die Emotionen und Erwartungen der Lehrpersonen haben Einfluss auf das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen.

Anwendung

Ein umfassender Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen im schulischen Kontext bezieht alle Akteur*innen der Schule ein und stärkt ihre Fähigkeiten, die Entwicklung der Jugendlichen zu unterstützen.

Ein solcher Ansatz basiert auf drei zentralen Ebenen:

- **Schulklima:** Die Schaffung eines positiven und unterstützenden Umfelds.
- **Haltung und Kompetenzen des Schulpersonals:** Die Förderung einer achtsamen und kompetenten Haltung, die den Bedürfnissen der Jugendlichen gerecht wird.
- **Lebenskompetenzen:** Die Entwicklung von Fähigkeiten, die den Jugendlichen helfen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Der ganzheitliche Ansatz fördert nicht nur das Wohlbefinden der Jugendlichen, sondern auch ihre soziale und emotionale Entwicklung. Er stärkt ihre Fähigkeit, mit Stress, Herausforderungen und Veränderungen konstruktiv umzugehen und unterstützt sie bei der Entwicklung einer stabilen Identität und einem positiven Selbstwertgefühl.

Eine gemeinsame Haltung schaffen

Die Förderung der psychischen Gesundheit erfordert das Engagement aller Beteiligten in der Schule: Direktion, Lehrpersonen, weitere Fachleute, Schüler*innen und Eltern. Studien zeigen, dass nachhaltige Veränderungen am effektivsten durch Massnahmen erzielt werden, die in einen umfassenden, integrierten Ansatz eingebunden sind und verschiedene Ebenen berücksichtigen.

Ein wesentlicher Fokus dieses Ansatzes liegt auf der Schaffung eines sozialen Lernumfelds, das sowohl das Wohlbefinden der Schüler*innen als auch das der Lehrpersonen unterstützt. Dabei sind zentrale Aspekte:

- Die Qualität der Betreuung
- Die Entwicklung eines sicheren und diskriminierungsfreien Umfelds
- Die Förderung positiver zwischenmenschlicher Beziehungen
- Der Einsatz partizipativer und interaktiver Ansätze

Dieser ganzheitliche Ansatz trägt dazu bei, das psychische Wohlbefinden aller Schulangehörigen zu stärken und eine gesunde, unterstützende Lernatmosphäre zu schaffen.

Integration in den Schulalltag

Zur Unterstützung der Kohärenz zwischen Schulregeln, Unterrichtsmethoden, der Haltung der Fachleute und den zu vermittelnden Inhalten verfolgt ein ganzheitlicher Ansatz für Schulen mehrere Ziele auf verschiedenen Ebenen:

- **Struktur:** Entwicklung eines positiven, sicheren und diskriminierungsfreien Schulklimas, das das Wohlbefinden aller Beteiligten fördert und aktives Mitwirken ermöglicht.
- **Ressourcen und Kompetenzen:** Förderung der Entwicklung von Ressourcen und Kompetenzen, die sowohl die psychische Gesundheit der Lehrkräfte als auch der Schüler*innen unterstützen.
- **Methoden:** Förderung von Ansätzen, die den Erwerb wichtiger Lebenskompetenzen ermöglichen und die Jugendlichen auf ihre persönliche und gesellschaftliche Integration vorbereiten.
- **Synergien und Vernetzung:** Förderung der Zusammenarbeit zwischen schulischen und externen Partner*innen, um den Austausch zu stärken, Kompetenzen zu bündeln und Partnerschaften zwischen Schule und der Gemeinschaft zu fördern.

Dieser ganzheitliche Ansatz trägt dazu bei, die psychische Gesundheit zu stärken und eine positive Lern- und Entwicklungsumgebung zu schaffen.

Die Schuldirektionen spielen eine zentrale Rolle bei der Umsetzung eines ganzheitlichen Ansatzes in der Schule. Sie bestimmen, wie das Zusammenleben und die Kommunikation innerhalb der Schule gestaltet werden, legen fest, wie die Beteiligung aller Akteur*innen aussieht und setzen die notwendigen Massnahmen zum Wohl der Schülerinnen und Lehrkräfte um. Ein partizipativer Ansatz, der die Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten fördert, ist dabei entscheidend für den Erfolg der Umsetzung und die nachhaltige Förderung des schulischen Umfelds.

Handlungskompetenz für Lehrpersonen

Lehrpersonen können durch ihr bewusstes Vorgehen einen wichtigen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen leisten. Auch wenn sie keine Expertinnen für psychische Gesundheit sind, haben sie grosses Potenzial, das Wohlbefinden und die Entwicklung der Jugendlichen positiv zu beeinflussen. Durch gezielte Aufmerksamkeit auf die Elemente im Klassenzimmer können sie das Zusammenleben und die Zusammenarbeit der Schüler*innen massgeblich verbessern.

Eine gesundheitsförderliche Haltung basiert auf einem positiven Entwicklungsmodell und umfasst:

- echtes Interesse am Leben der Jugendlichen sowie das Ernstnehmen ihrer Anliegen und Verhaltensweisen,
- die Anerkennung der Jugendlichen als wertvolle Partner*innen und Ansprechpersonen,
- die Wahrnehmung ihrer Potenziale und Ressourcen. Diese Haltung schafft Raum, in dem Schüler*innen ihre Kompetenzen in einem sicheren Umfeld entfalten und weiterentwickeln können.

Haltung und Einstellung

Erwachsene sind ein wichtiger Bestandteil des Kontexts, in dem sich Jugendliche entwickeln. Sie reagieren sehr sensibel auf die Art und Weise, wie man ihnen begegnet, mit ihnen spricht und sie wahrnimmt. Die Art der Anerkennung und Behandlung hat einen entscheidenden Einfluss auf das zwischenmenschliche Klima, ihren Lerneinsatz und ihr allgemeines Wohlbefinden.

Die Haltung, Einstellung und Verhaltensweisen der Lehrperson spielen eine zentrale Rolle dabei, wie sich Schülerinnen in der Klasse fühlen. Durch bewusstes und kohärentes Verhalten, den Aufbau einer positiven Beziehung, das Achten auf eigene psychosoziale Kompetenzen und das Setzen klarer, nachvollziehbarer Anhaltspunkte wird das Vertrauen gefördert und die Schülerinnen werden ermutigt, sich aktiv einzubringen. Lehrpersonen können als positive Vorbilder wahrgenommen werden und den Jugendlichen ermöglichen, Werte und Qualitäten zu erkennen, die sie selbst weiterentwickeln möchten.

Haltung und Klassenklima

Ein Klassenklima, welches Sicherheit und Weltoffenheit vermittelt, ist lernförderlich. Ohne ein solches Umfeld können Schüler*innen Stress oder Ängste empfinden. Sie können Verhaltensstörungen an den Tag legen, die für das volle Ausschöpfen ihrer Fähigkeiten hinderlich sein könnten.

Die Lehrperson kann ein positives Klima fördern, indem sie sich ihrer eigenen Haltung, Einstellung und Verhaltensweisen bewusst ist und ein besonderes Augenmerk auf das Klassenklima und -management legt.

Haltung und Verhaltensweisen

Kohärenz

- Positive Wahrnehmung der Jugendlichen
- Resilienz lehren: Verbindung herstellen und geistige Flexibilität fördern
- Positives Vorbild: lernfördernde Einstellung
- Gleichstellung in den Beziehungen
- Verfügbarkeit und Aufmerksamkeit
- Selbstbewusstsein und Bewusstsein für andere
- Aktives Zuhören
- Positive Verstärkung
- Gendergerechte Sprache (diskriminierungsfrei)
- Sichere Kommunikation
- Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit

Klassenklima und -management

Sicherheit

- Menschen- und Kinderrechte
- Diskriminierungsfrei
- Stabilität
- Qualität des Empfangs
- Klare Erwartungen und Regeln, Erklärung ihres Sinns
- Einbezug der Jugendlichen in die Entscheide bzgl. Klasse (Mitwirkung)
- Berücksichtigung der spezifischen Bedürfnisse der Jugendlichen: Bewegungsdrang, Trinken von Wasser, Zeit für Konzentration, Schlafrhythmus, Müdigkeit aufgrund von Veränderungen, Beziehungen usw.

QUELLE

In Anlehnung an: Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. Cahier de référence pour les professionnel·le·s, 2020

In der Schule mit Lebenskompetenzen arbeiten

Lebenskompetenzen ermöglichen es Jugendlichen, sich den Herausforderungen ihres Alltags zu stellen und sich auf die Anforderungen von Gesellschaft und Beruf vorzubereiten. Es handelt sich um transversale Fähigkeiten, die die Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Umwelt betreffen.

Diese Kompetenzen haben auch im schulischen Kontext ihren Platz, da sie den Schülerinnen und Schülern helfen, die notwendigen Fähigkeiten für ihr weiteres Leben zu entwickeln:

- Sie sind Bestandteil des **Lehrplan 21** und fördern grundlegende Fähigkeiten wie Zusammenarbeit, Kommunikation, Lernstrategien und kreatives Denken.
- Lebenskompetenzen werden nicht nur im Unterricht vermittelt, sondern auch im Alltag der Klasse und Schule, durch den Umgang miteinander und das Erleben des sozialen Umfelds.
- Sie werden in verschiedenen Fachbereichen integriert und können durch praktische Aktivitäten zu Themen der psychischen Gesundheit gestärkt werden.

Lebenskompetenzen sind nicht nur theoretisches Wissen, sondern hängen stark mit dem Handeln und den Erfahrungen der Jugendlichen zusammen. Sie umfassen soziale, kognitive und emotionale Bereiche, die sowohl formell als auch informell entwickelt werden können:

- **Soziale Kompetenzen:** Kommunikationsfähigkeiten (verbal und non-verbal), Empathie, Durchsetzungsvermögen, Teamarbeit und Plädoyer-Kompetenz.
- **Kognitive Kompetenzen:** Entscheidungsfindung, kritisches Denken und Selbstbeurteilung.
- **Emotionale Kompetenzen:** Umgang mit Emotionen (Regulation), Stressbewältigung sowie Selbstbeurteilung und Selbstregulierung.

QUELLE

In Anlehnung an: La santé en action: Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. No 431, mars 2015, S. 13

Nachstehend werden einige Punkte aufgezeigt, um die verschiedenen Lebenskompetenzen angehen und erklären zu können:

Problemlösefertigkeit / Entscheidungsfindung

- Ein Schwierige Situation erkennen und definieren
- Daten und Informationen sammeln
- Verschiedene Lösungsansätze in Erwägung ziehen
- Hypothesen zu den Folgen der jeweiligen Lösung aufstellen
- Durch <<trial/error>> verschiedene Antwortansätze überprüfen
- Sich der Herausforderungen, der Konsequenzen, der Entscheidungen für sich und die anderen bewusst sein
- Sich für eine Lösung entscheiden und sie testen
- Die gewählte Lösung evaluieren und die nötigen Anpassungen vornehmen
- Sein kritisches und kreatives Denken schärfen

Kreatives Denken / kritisches Denken

- Sich trauen, neue Wege zu gehen, andere Antworten als die der Mehrheit zu finden, das Risiko zu ergreifen, neue, originelle Lösungsansätze auszuprobieren
- Erfassen, was unsere Haltung, Einstellung, Verhaltensweisen und unsere Entscheidungen beeinflusst: Einfluss der Medien, der Peergruppen oder verschiedener Informationsquellen
- Die impliziten Prozesse erfassen, die unser Lernen unterstützen
- Den Wert unserer Originalität und unserer eigenen Kompetenzen anerkennen und eine bessere Selbstachtung entwickeln

Kommunikationsfähigkeit / Beziehungsfähigkeit

- Sich trauen und wissen, wie man seine Meinung äussert. Seinen Wünschen, Ängsten, Bedürfnissen, Emotionen, Werten und Glaubenseinstellungen Ausdruck verleihen, ohne das Gegenüber schlecht zu machen
- Ratschläge geben oder Unterstützung anbieten können, wo es nötig ist
- Seine Sichtweise vertreten, argumentieren, seine Weltanschauung vertreten, zu seiner persönlichen, sozialen und kulturellen Identität stehen
- Wissen, wie man mit verschiedensten Leuten in Kontakt tritt, sich in unterschiedlichen Kontexten wohl fühlen
- Auf konstruktive Art und Weise Beziehungen eingehen können, auch schwierige und verstrickende Dinge ansprechen dürfen

Selbstwahrnehmung / Empathie

- Seinen Körper, Charakter, seine Bedürfnisse, Wünsche kennen
- Seine Qualitäten, Grenzen und Werte kennen
- Seine Emotionen und sein Stresslevel einschätzen können
- Zuhören können
- Sich vorstellen und nachvollziehen können, was andere fühlen oder brauchen – auch in ungewohnten Situationen

Stressbewältigung / Gefühlsbewältigung

- Die verschiedenen Emotionen und wie sie bei einem selbst zum Ausdruck kommen, erkennen
- Den Einfluss der Emotionen auf das Verhalten erkennen
- Mit effizienten Strategien für sich selbst auf Emotionen reagieren
- Sein Verhalten an die Emotionen des Gegenübers anpassen und ihm ermöglichen, sich an unsere eigenen Emotionen anzupassen
- Stressquellen, die eigene Reaktion auf stressige Situationen und die eigenen Anpassungsstrategien identifizieren
- Massnahmen ergreifen können, um eine Stressquelle zu reduzieren. Beispielsweise indem der Lebensstil oder das Lebensumfeld geändert wird, Atem- oder Entspannungstechniken angewandt werden usw.

Projekte

So akzeptiert zu werden, wie man ist, sich frei bewegen, austauschen und seine Identität sicher ausleben zu können, sind Schlüsselemente für die psychische Gesundheit. Das Erfahren von Belästigung, Diskriminierung oder Gewalt ist während des ganzen Lebens, aber vor allem in der Adoleszenz ein erheblicher Risikofaktor. Alle Massnahmen, Programme und Interventionen zur Bekämpfung von Diskriminierung jeglicher Art und zur Förderung der Diversität und Gleichstellung sind ein Beitrag zur psychischen Gesundheit.

Jeder Kanton bietet andere Projekte an.

- **#SOBINICH:** Das Programm fördert die psychische Gesundheit von Jugendlichen, indem es zentrale Lebenskompetenzen stärkt, die für ihre gesunde Entwicklung wichtig sind. Es unterstützt die Identitätsentwicklung und stärkt das Selbstbild und Empowerment der Jugendlichen. Im schulischen Kontext bietet es Tools, die Selbstwahrnehmung, Beziehungsfähigkeit und soziale Kompetenz fördern, um eine positive Entwicklung zu unterstützen. Weitere Informationen: www.sobinich.ch
- **MindMatters:** Das Programm unterstützt einen globalen Ansatz in den Schulen, bietet Unterrichtsmaterialien sowie eine Weiterbildung für Lehrpersonen und eine spezifische Betreuung für Partnerschulen an. Gegenwärtig befindet sich ein Unterrichtsmodul zur Betreuung der Schüler*innen bei ihrem Übergang zu einer Ausbildung in der Ausbildung. Weitere Informationen: www.mindmatters.ch
- **Schulnetz21:** Das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen, dem über 1800 Schulen angehören, die sich aktiv und nachhaltig für die Thematik «Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)» und Gesundheit einsetzen, mit zahlreichen Projekten rund um verschiedenste Themen zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Weitere Informationen: www.schulnetz21.ch

Nützliche Links

<https://santepsy.ch/de/>

Die Website zur Förderung der psychischen Gesundheit in den lateinischen Kantonen bietet Informationen über psychische Gesundheit sowie über Hilfs- und Unterstützungsangebote in der Westschweiz. In Zusammenarbeit mit CIAO hat Santepsy.ch Materialien wie Kurzgeschichten und Videos entwickelt, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu fördern.

www.feel-ok.ch

Feel-ok.ch ist eine Website, die sich auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz konzentriert. Sie bietet eine Vielzahl von Informationen, interaktiven Tools und Ressourcen, die jungen Menschen helfen, ihre emotionale Gesundheit zu stärken, mit Herausforderungen umzugehen und Unterstützung zu finden.

<https://www.schulnetz21.ch/>

Schulnetz21 – das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen – unterstützt Schulen seit über 25 Jahren in ihrer langfristigen Umsetzung von Gesundheitsförderung und Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Es unterstützt zahlreiche Projekte, die zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen beitragen und verschiedene Themenbereiche abdecken.

Kantonale Programme in der Gesundheitsförderung

Aktuell setzt Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit 25 Kantonen Aktionsprogramme um:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/programme/beteiligte-kantone>

Ideen für die Praxis

Problemlösung

Problemlösung unter Stress

Es werden mindestens zwei gleich grosse Gruppen gebildet. Die Lehrperson nennt eine Anzahl von Körperteilen, die mit dem Boden in Kontakt treten dürfen (z. B. 3 Hände, 4 Füße, 2 Knie, 1 Ellbogen usw.). Nach dem Startsignal durch die Lehrperson besprechen die Jugendlichen, wie sie die Aufgabe lösen wollen und versuchen so schnell wie möglich, eine Figur zu bilden. Jene Gruppe, die als erste die Figur mindestens fünf Sekunden halten kann, hat gewonnen.

- Welche Strategien wurden gewählt?
- Wie wurde vorgegangen?
- Systematisch mit Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen oder unsystematisch durch direktes Ausprobieren?
- Wurden weitere Ressourcen, z.B. Wände, Mobiliar etc. beigezogen?
- Welche Strategie hat sich aus welchen Gründen bewährt?
- Welche Parallelen zu Problembewältigungsstrategien im Alltag lassen sich ziehen?
- Angenommen, es ist unter Stress ein Problem zu lösen.
- Was kann helfen, trotzdem gute Lösungsansätze zu finden?

Kreative Ideen gesucht

Abwegige Ideen sind manchmal die besten Ideen.

Die Jugendlichen werden aufgefordert, sich die aussergewöhnlichsten Lösungen für ein gestelltes Problem auszudenken. Die Ideen werden auf einer Liste oder in einem Mindmap gesammelt.

Als Probleme können Dilemmas oder Alltagssituationen aufgeführt werden.

Entscheidungsfindung

Die 10-10-10-Methode

Um diese Methode bestmöglich anzuwenden, werden erst einmal alle wichtigen Informationen in Bezug auf die Entscheidung zusammengetragen. Je genauer bekannt ist, welche Faktoren für die Entscheidung wichtig sein könnten, desto besser bzw. klarer wird das Ergebnis dieser Methode ausfallen.

Anschliessend geht es an die 3 Fragen der 10-10-10 Methode:

1. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Minuten?
2. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Monaten?
3. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Jahren?

10 Minuten:

Hier geht es erstmal darum zu ermitteln, welche unmittelbaren Konsequenzen (wenn überhaupt) die Entscheidung haben könnte. Bei dieser Frage spielt das Bauchgefühl eine entscheidende Rolle, da es ein Indiz darüber geben kann, ob es sich eher um eine kurzfristige Auswirkung handelt oder ob das Ganze eventuell doch längerfristige Folgen nach sich ziehen könnte?

10 Monate:

Dieser Zeitraum soll aufzeigen, welche Auswirkungen die Entscheidung mittelfristig haben könnte. Dies kann besonders wichtig werden, wenn es sich bei der Entscheidung um weitreichendere Planungen und Problemlösungen handelt. Ausserdem soll sich hier vorgestellt werden, was in einem knappen Jahr alles erreicht oder umgesetzt werden kann – wie beispielsweise Weiterbildungen, Ausbildungen, Projekte...

10 Jahre:

Wenn wir irgendwann mal auf unser Leben zurückblicken, möchten wir ja möglichst wenig bereuen – daher ist es bei schwierigen Entscheidungen wichtig zu reflektieren, was uns in unserem Leben längerfristig wichtig ist und wovon wir nachhaltig profitieren werden. Deshalb stellt sich hier die Frage: Hat diese Entscheidungen eine weitreichende Auswirkung auf das zukünftige Leben und wenn ja, wie fühlt sich diese an?

Kreatives Denken

Scheinwerferlicht

Richte zuerst das Scheinwerferlicht auf Vergangenes und reflektiere, was Du davon nicht mit in die Gegenwart nehmen willst (meist als negativ oder belastend Erlebtes – bei dem in der Gegenwart Handlungsspielraum besteht).

Richte nun das Scheinwerferlicht auf die Zukunft und reflektiere, welche Ziele Du in der Zukunft verfolgst und welche Ressourcen Du dafür aktivieren kannst (Zukunftsvision als klares Ziel formulieren).

Richte abschliessend das Scheinwerferlicht auf das Hier und Jetzt und überlege, welche konkreten Schritte Du unternehmen kannst, um Deinem Ziel immer näher zu kommen. Formuliere Teilziele zum grossen Ziel und notiere Dir die notwendigen Aktionen.

Gordischer Knoten

Die Jugendlichen stellen sich mit geschlossenen Augen möglichst dicht zusammen. Dann fasst jeder mit zwei Händen andere zwei beliebige Hände bis ein Riesenknoten entsteht. Nun öffnen alle wieder die Augen. Ziel ist es, ohne eine einzige Hand loszulassen den Knoten zu lösen.

- Welche Strategien wurden gewählt?
- Wie wurde vorgegangen?
- Systematisch mit Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen oder unsystematisch durch direktes Ausprobieren?
- Wurde das Problem gemeinsam gelöst oder auf die Lösungen einzelner Mitspieler verlassen?
- Welche Strategie hat sich aus welchen Gründen bewährt?
- Was wären bessere Problemlösestrategien gewesen?
- Wie werden im Alltag Probleme gelöst?
- Angenommen, es gibt ein Problem zu lösen. Wie können andere helfen, gute Lösungsansätze zu finden?

Kritisches Denken

Fehler finden

Die Lehrperson baut während der Vorbereitung einer Unterrichtssequenz bewusst Fehler ein (Organisationsform, inhaltliche Fehler etc.). Sie fordert die Jugendlichen auf, kritisch mitzudenken. Fällt ihnen etwas auf? Wenn nicht, weist die Lehrperson die Jugendlichen vor der Durchführung der Unterrichtssequenz auf die Fehler hin.

- Was ist aufgefallen?
- Was wären mögliche Konsequenzen gewesen, wenn niemand reagiert hätte?
- Weshalb ist kritisches Denken in vielen Situationen wichtig?
- Welche Konsequenzen kann es haben, wenn kritisches Denken fehlt?
- Welche Vor- und Nachteile kann kritisches Denken haben?
- Was kann helfen, im Alltag kritisch mitzudenken?
- Angenommen, es findet sich bei einer Situation eine Unstimmigkeit. Wie kann man sich bemerkbar machen und handeln?

Kommunikationsfähigkeit

Kommunizieren ohne Worte

Die Jugendlichen stellen sich, ohne zu sprechen, auf einer Linie in einer zuvor bestimmten Reihenfolge (Sockenlänge, Geburtsmonat, Vorname etc.) auf.

- Was war anders, weil die Sprache nicht verwenden durften?
- Was war schwierig?
- Was hat gut funktioniert? Warum?
- Was hat nicht gut funktioniert?
- Was waren die Gründe?
- Wie kann/konnte Körpersprache effektiv eingesetzt werden?
- Wann wird im Alltag ohne Worte kommuniziert?
- Wie gut gelingt das?
- Angenommen, jemand kommt zu nahe. Wie kann mit klarer Gestik das Gesagte unterstützt werden?

Beziehungsfähigkeit

Regeln aushandeln

Die Jugendlichen definieren mithilfe der Lehrperson Regeln für den Umgang miteinander (z. B. Blickkontakt aufnehmen, aussprechen lassen) und halten diese schriftlich als Vertrag fest.

Die Lehrperson fragt die Jugendlichen, welche Regeln sie wünschen. Die gewünschten Regeln werden in der Gruppe diskutiert. Schliesslich werden gemeinsame Regeln ausgehandelt.

Am Ende des Prozesses schreibt die Lehrperson die Regeln für alle klar ersichtlich auf.

- Wie war der Umgang miteinander während der Regelbestimmung?
- Entspricht der Umgang den neu bestimmten Regeln?
- War es schwierig, sich bei der Regelbestimmung einig zu werden?
- Gab es Personen, die sich mehr, und andere, die sich weniger an der Diskussion beteiligten?
- Welche Regeln sind aus dem Alltag bekannt (z. B. in Verein, Familie, Partnerschaft)?
- Wie können Regeln das Zusammenleben vereinfachen?
- Weshalb ist es wichtig, dass sich alle in einer Gruppe mit den Regeln identifizieren können?
- Was ist die Folge, wenn sich nicht alle in der Gruppe an die neue Regel halten?
- Wie lassen sich Regeln für ein gutes Miteinander in den Alltag integrieren?
- Angenommen, jemand hält sich nicht an die neuen Regeln. Wie kann in der Gruppe die Regel zur Sprache gebracht werden?

Klassenselfie

Die Jugendlichen machen ein möglichst originelles Selfie von der Klasse. Es sind dabei alle Posen sowie Hilfsmittel (z. B. Schulmaterial, Mobiliar, Geräte) erlaubt.

- Wie haben sich die Jugendlichen in der Zusammenarbeit in der Klasse verhalten?
- War das Verhalten bewusst oder unbewusst gesteuert?

- Passen die eingenommenen Posen der Teilnehmenden zur Rollen- und Aufgabenverteilung im Team?
- Welche Rolle die einzelnen Jugendlichen in der Klasse?
- Wie wirkt sich das Verhalten auf die Klassenkameraden und die Dynamik in der Klasse aus?
- Von welchen Personen hängt die Klassendynamik ab?
- Welche Rolle nehmen die einzelnen Jugendlichen im Alltag ein (z. B. Verein, Familie, Partnerschaft)?
- Wie können sich die Jugendlichen in ihrer Rolle optimal entwickeln?
- Angenommen, jemand ist mit der zugewiesenen Rolle in der Klasse unzufrieden oder zu viel / zu wenig gefordert. Wie kann sich diese Person trotzdem weiterentwickeln?

Selbstwahrnehmung

Muskelentspannung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zwei Atemzüge tief ein und aus. Beobachten Sie nun einige Atemzüge Ihren Atem und achten Sie insbesondere auf die kleine Atempause, die am Ende jeder Ausatmung entsteht. Konzentrieren Sie sich nach 5-6 Atemzügen auf Ihre Muskulatur im Gesicht.

Wie fühlt sich ihre Stirn an? Wie fühlen sich die kleinen Muskeln rund um Ihren Mund und Ihre Nase an? Sie dürfen nur wahrnehmen und müssen nichts verändern. Spüren Sie nun auch bewusst in die Muskulatur rund um Ihren Ober- und Unterkiefer. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit anschließend in Ihren Schulter- und Nackenbereich. Wie fühlen sich Ihre Schultern an? Und das Gebiet rund um die Halswirbelsäule? Wenn Sie möchten, können Sie diese Übung nun entlang Ihrer

Wirbelsäule nach unten fortführen. Klettern Sie gedanklich jeden einzelnen Wirbel nach unten und machen Sie sich bewusst, wie Sie diese Areale anfühlen. Sie können die Übungen auch weiter auf ihr Becken, ihre Oberschenkel, ihre Knie, Unterschenkel und Füße ausdehnen, bevor Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder nach oben wandern. Hier können Sie zum Beispiel besonderes Augenmerk auf Ihren Unterbauch, ihren Oberbauch, ihren Brustkorb und ihre Arme richten, bevor Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder im Gesicht und bei Ihrem Atem ankommen. Nehmen Sie zum Abschluss der Übung einige tiefe Atemzüge. Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu dem Ort, an dem Sie gerade sind und öffnen Sie Ihre Augen, wenn Sie bereit dazu sind.

Sie werden feststellen, dass Sie mit dieser täglichen Übung einen grossen Anteil zum Aufbau Ihrer Entspannung leisten können – ein wesentlicher Baustein bei der Behandlung des Zähneknirschens. Achten Sie gut auf sich.

Sich im Alltag wahrnehmen

Die Übung kann während einer Unterrichtssequenz immer wieder durchgeführt werden.

Die Jugendlichen hören immer wieder die plötzliche Anweisung «Stopp!». Dabei sollen sie sofort an Ort und Stelle stehen bleiben und sich folgende Fragen stellen: Wie fühle ich mich? (z. B. aufgeregt, angespannt, gestresst oder eher entspannt, locker, müde)

- Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? (z. B. warm, kalt, schwer, leicht)
- Wie war die Stimmung?
- Was wurde anders wahrgenommen als sonst?
- Wozu hilft es zu wissen, wie man sich fühlt?
- Was kann besser reguliert werden, wenn man sich passend (adäquat) einschätzt?
- Wie kann in Alltags- oder Sportsituationen bewusst wahrgenommen werden, wie man sich fühlt?
- Wie kann wahrgenommen werden, wie sich der Körper anfühlt?
- Angenommen, man befindet sich in einer fordernden Situation. Wie kann daran erinnert werden innezuhalten, um sich wahrzunehmen?

Empathie

Andere Menschen bewusst beobachten

Um Empathie lernen zu können, solltest du es dir zur Gewohnheit machen, bewusst zu beobachten. Begib dich hierfür an einen gut besuchten Ort. Das kann ein Café, ein Schwimmbad oder auch ein Park sein. Nimm dir ausreichend Zeit und beobachte Menschen in deinem Umfeld gezielt. Fokussiere dich aber nicht nur auf das gesprochene Wort, sondern schenke auch anderen Aspekten deine Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel der Körpersprache. Wenn es darum geht, mehr Empathie zu entwickeln, spielt die Körpersprache eine zentrale Rolle.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Wie interagieren andere Menschen miteinander?
- Wie begrüßen oder verabschieden sie sich?
- Was für eine Körperhaltung und was für eine Mimik nehmen sie ein?
- Was für eine Tonlage bekommt ihre/seine Stimme bei der Unterhaltung?
- Versuche anhand dieser Fragen herauszufinden, wie sich diese Personen gerade fühlen mögen.
- Sind andere Menschen in der Lage, Empathie für den jeweils anderen zu empfinden?
- Wie reagieren andere auf «Gefühlsausbrüche», Meinungsverschiedenheiten etc.?

Stressmanagement

Atmen gegen Stress

Wenn die Jugendlichen vor einer schwierigen Aufgabe oder einer Prüfung nervös werden, ist diese Übung sinnvoll.

Die Jugendlichen schliessen die Augen und konzentrieren sich bewusst auf die Atmung. Beim Einatmen füllt sich der Bauch langsam und mit einem möglichst gleichmässigen und tiefen Atemzug wie ein Ballon. Anschliessend wird wieder ruhig fliessend ausgeatmet.

Sobald die Jugendlichen bei drei Atemzügen länger ausatmen als einatmen, können sie die Augen wieder öffnen.

- Wie atmet ihr bei Stress und Nervosität normalerweise?
- Wie hat sich das bewusste Atmen ausgewirkt?
- In welchen Situationen lässt sich diese Übung anwenden?
- Wie verändert die bewusste Atmung das Empfinden von Stress?
- Welche Bedeutung hat die verlängerte Ausatmung?
- Warum verhilft das bewusste, gleichmässige Atmen zu mehr Gelassenheit?
- Mit welchen Strategien könnt ihr im Alltag eure Nervosität kontrollieren und euch beruhigen?
- Angenommen, ihr seid kurz vor einer Prüfungssituation nervös. Wie könnt ihr die Atemübung in eure Vorbereitung einbeziehen?

Emotionsmanagement

Gedankenbox

Die Jugendlichen schliessen vor einer herausfordernden Situation (Prüfung, Auftritt etc.) die Augen und stecken gedanklich alles, was sie belastet und von ihrer Leistung abhalten könnte, in eine vorgestellte geheime Box.

Nach der Situation schliessen die Jugendlichen ihre Augen wieder und nehmen die ungelösten Sorgen mit. Die Sorgen, die sich während der Situation von alleine erledigt haben, werfen sie gedanklich in einen Abfalleimer.

Nachbearbeitung:

- Wie gut ist es gelungen, negative Gefühle und Sorgen in einer Box zu «entsorgen»?
- Welchen negativen Gefühlen sind wir im Alltag ausgesetzt?
- Was lösen die negativen Gefühle bei uns aus?
- Wie gehen wir mit negativen Gefühlen um?
- Mit welchen Strategien können wir vor einer herausfordernden Leistung Sorgen und andere negative Gefühle loswerden, damit sie die eigene Leistung nicht negativ belasten?
- Angenommen, ein wichtiger Termin steht bevor und wir erfahren kurz vorher etwas Belastendes. Wie können wir uns in der Folge trotzdem ganz auf den Termin konzentrieren?

Als Lehrperson beobachten, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit belastenden Situationen emotional besser umgehen können und sie bei Gelegenheit nochmals darauf ansprechen.

Stimmungsflip

Um Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf der Reise durch die Landschaft der Gefühle zu begleiten, hat Pro Juventute einen Stimmungskalender mit 42 Gefühlen geschaffen. Es gibt aber noch viele mehr. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen und die Vielfarbigkeit der eigenen Gefühlswelt zu entdecken! Übrigens: «schlecht» und

«gut» sind im Stimmungsflip nicht zu finden, denn das sind keine Gefühle, sondern Bewertungen. Zudem sind Gefühle individuell. Zum Beispiel kann sich jemand bei einem Lob stolz, jemand anders jedoch verunsichert fühlen. Es gibt keine falschen Gefühlsreaktionen – Gefühle sind immer richtig!

QUELLEN

https://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf

<https://www.feel-ok.ch>

<https://www.coolandclean.ch>

<https://www.projuventute.ch>



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PSY-GESUNDHEIT .CH
Betrifft uns alle