

Beziehungskompetenzen und psychische Gesundheit

Erfahrungsaustausch Mitgliedschulen Schulnetz21

5. Mai 2021

Gisèle Pinck, RADIX Gesunde Schulen

Inhalt

- Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz
- Konzepte / Theorien der Psychischen Gesundheit
- Link zu Kompetenzen: Lebenskompetenzen, Überfachliche Kompetenzen – und Beziehungskompetenzen

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der CH

Ambord et.al (2020).

Wohlbefinden der Kinder zwischen 11 und 15 Jahren

Eine deutliche Mehrheit (87.2%) der 11- bis 15-Jährigen fühlt sich gesund und wohl.

BAG (2017):

10 bis 20% der Kinder und Jugendlichen sind gefährdet, gesundheitliche und soziale Probleme zu entwickeln wie Sucht, Gewalt oder psychische Belastungen

Von Wyl et al. (2017):

22.5% der Kinder und Jugendlichen von irgendeiner psychischen Erkrankung betroffen

Studien zum Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen



HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN
A WORLD HEALTH ORGANIZATION COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY



www.hbsc.ch



www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Psychische-Gesundheit

=> Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich - Synthesebericht

Einfluss von Corona

2/3 der Kinder und Jugendlichen berichten über hohe Belastung während der COVID-19 Pandemie:

- tiefere Lebensqualität
- mehr Gesundheitsprobleme
- mehr Stress

Kinder mit tiefen sozioökonomischem Status, Migrationshintergrund und engen Platzverhältnissen sind am meisten betroffen.

Ravens-Sieberer, U. et al., (2021) Impact of the COVID-19 Pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. European Child&Adolescent Psychiatry

Risiko für psychische Auffälligkeiten hat zugenommen (Screening)

Vor der Corona-Krise: **2 von 10** Kindern, Während der Krise: **3 von 10** Kindern

Kinder und Jugendliche machen sich mehr Sorgen und zeigen häufiger Auffälligkeiten wie Hyperaktivität (24 Prozent), emotionale Probleme (21 Prozent) und Verhaltensprobleme (19 Prozent).

Fazits aus der «Corona-Zeit»

- Kinder und Jugendliche mit Vorbelastungen sind stärker betroffen.
- Resilienz ist ein wichtiger Schutzfaktor, welcher mit dem Alter zunimmt.
- Stress nimmt nach den strengen Massnahmen ab.
- Depressive Symptome bleiben jedoch auch bei Lockerungsmassnahmen bestehen.
- Bei jedem zweiten Kind hat das Verhältnis zu seinen Freund*innen durch den mangelnden physischen Kontakt gelitten.

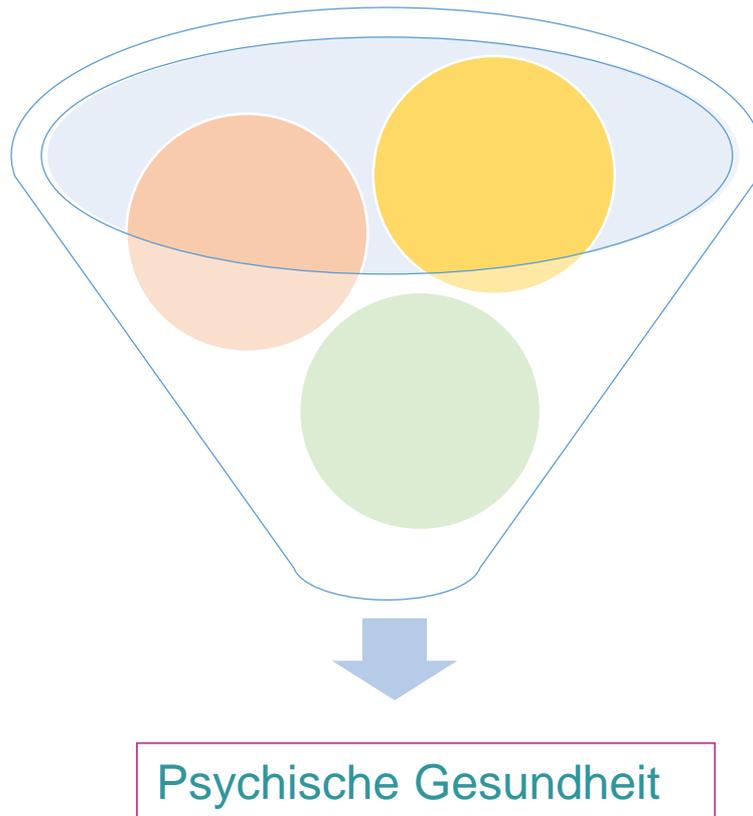
Hinweis zur Studienlage:

- Die Studienresultate basieren auf selbstberichteten Symptomen, die noch keine Erkrankung darstellen und nicht alle Studien sind repräsentativ (Signifikanz z.T. noch unklar)

Einheitlich wird berichtet, dass:

- die Pandemie bestehende Schwächen verstärkt
- der Einfluss weniger stark ist, wo persönliche, soziale und finanzielle Ressourcen vorhanden sind.

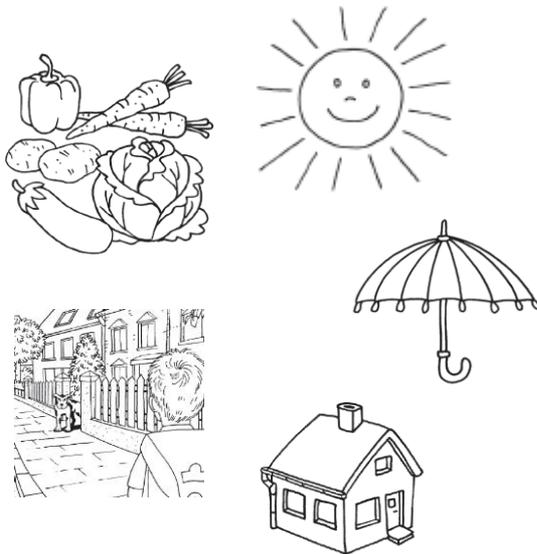
Konzepte und Theorien der Psychischen Gesundheit



Psychische Grundbedürfnisse nach Grawe

Was sind Bedürfnisse von Menschen, damit sie sich wohlfühlen und entwickeln können?

Körperliche Grundbedürfnisse?



Psychische Grundbedürfnisse?

- Orientierung & Kontrolle
- Bindung
- Selbstwerterhöhung und -schutz
- Lustgewinn und Unlustvermeidung

Grundbedürfnisse nach Grawe, Fort.

Orientierung & Kontrolle

Die Umwelt ist ausreichend verstehbar und vorhersehbar & wir haben Einflussmöglichkeiten

Bindung

Vertrauen in die Verfügbarkeit einer Bindungsperson:
Bezugsperson ist verfügbar und einfühlsam

Bindungsrelevante Erfahrungen sind in jeder Lebensphase prägend!

Grundbedürfnisse nach Grawe, Fort.

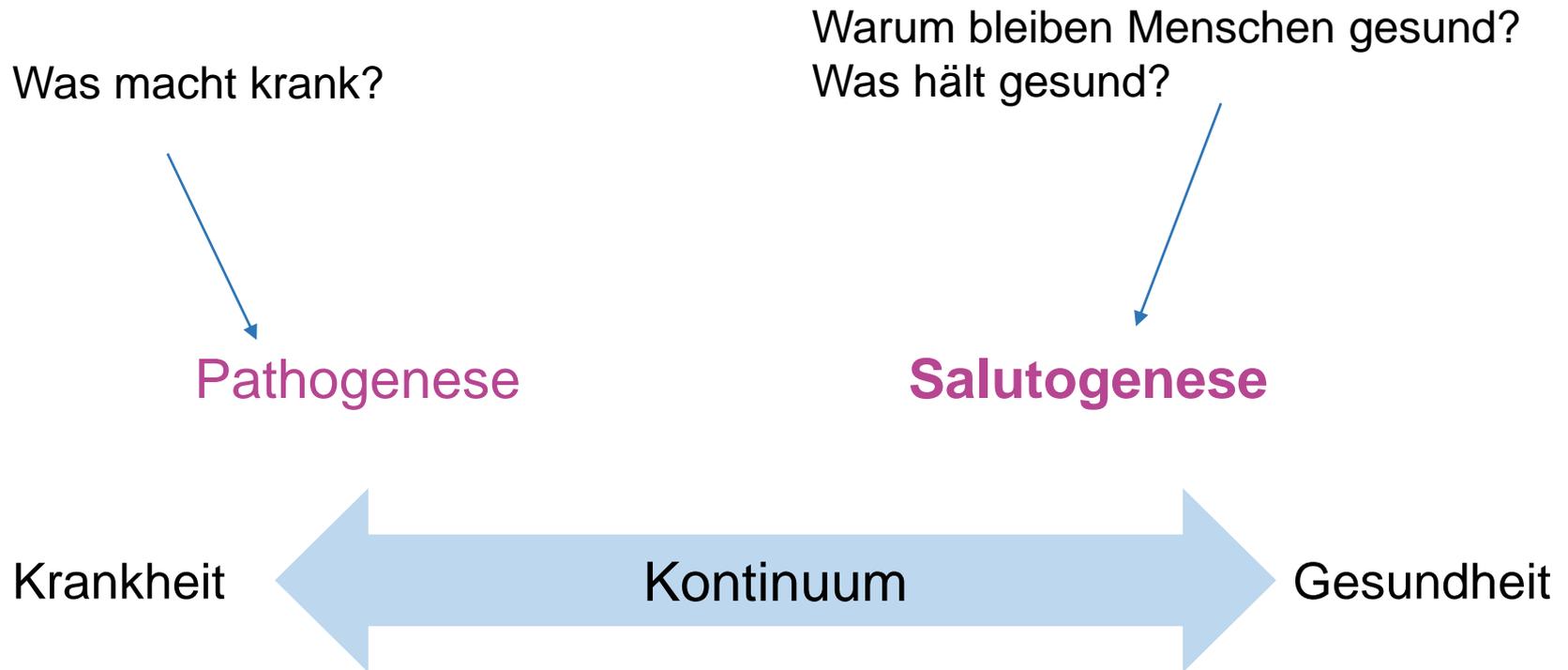
Selbstwerterhöhung & Selbstwertschutz

Ist darauf gerichtet, sich als wertgeschätzt und wertvoll zu erleben
«Ich bin wertvoll und liebenswert»

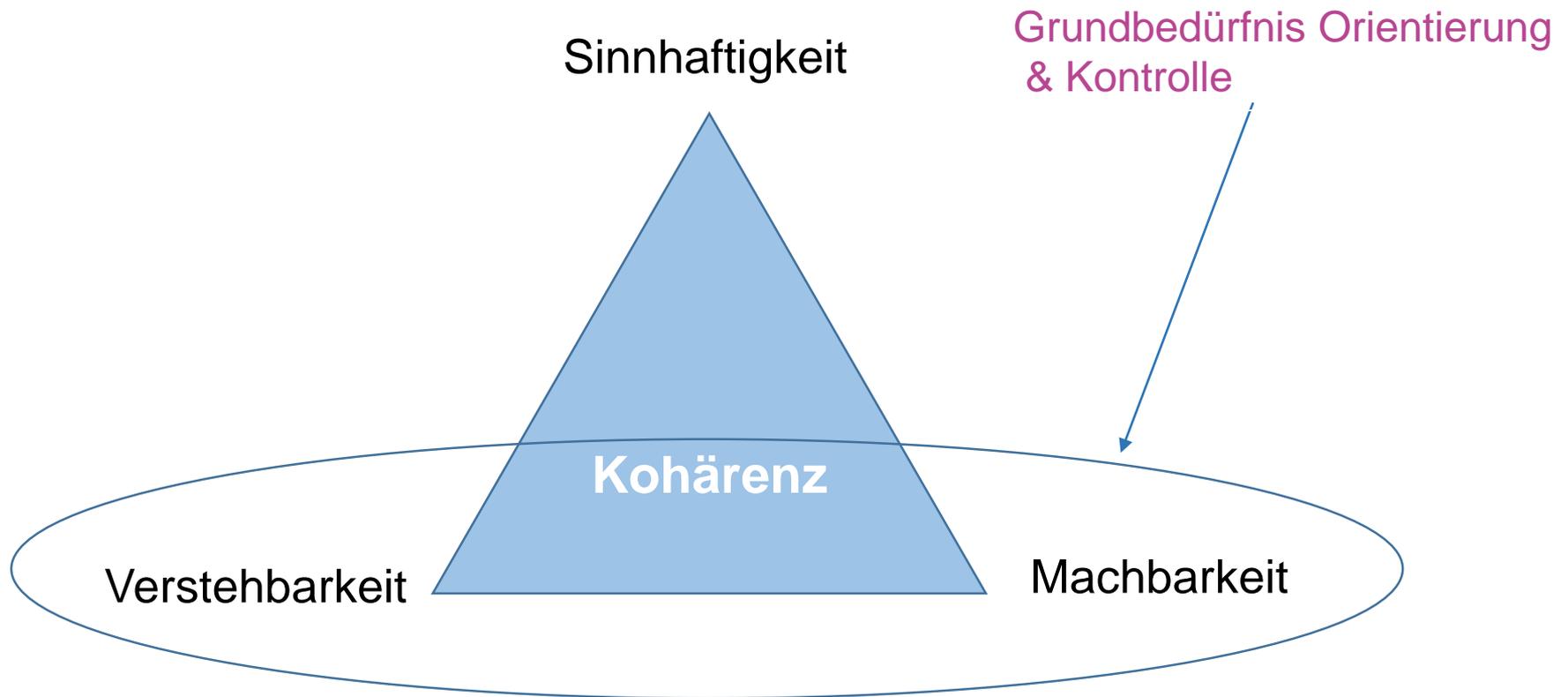
Lustgewinn & Unlustvermeidung

Ist mit der Suche nach angenehmen und dem Vermeiden unangenehmer Zustände verknüpft

Salutogenese nach Antonovsky



Kohärenzgefühl nach Antonovsky



Resilienz

= Psychische Widerstandsfähigkeit
> Psychisches Immunsystem



Resilienzfaktoren: z. B.

- Problemlösefähigkeit
- Selbstwirksamkeitserwartung
- soziale Kompetenzen
- etc.

Wo können wir anpacken?

Eingebundenheit in Strukturen fördern

- Gesundheitsförderndes Schulklima
- Bildungslandschaften, Schnittstellen stärken
- Gemeinsame pädagogische Haltung in Tagesstrukturen
- Vereinsaktivitäten, niederschwelliger Zugang
- Aufsuchende Elternzusammenarbeit

Resilienz und Selbstwirksamkeit fördern

- Beziehungen stärken
- Kinder und Jugendliche unterstützen, damit sie
 - verstehen was sie tun,
 - den Alltag gut meistern können und Erfolgserlebnisse haben
 - ihrem Alltag Sinn geben
- Partizipation auf hoher Ebene, Empowerment
- Selbstorganisiertes, kooperatives Lernen

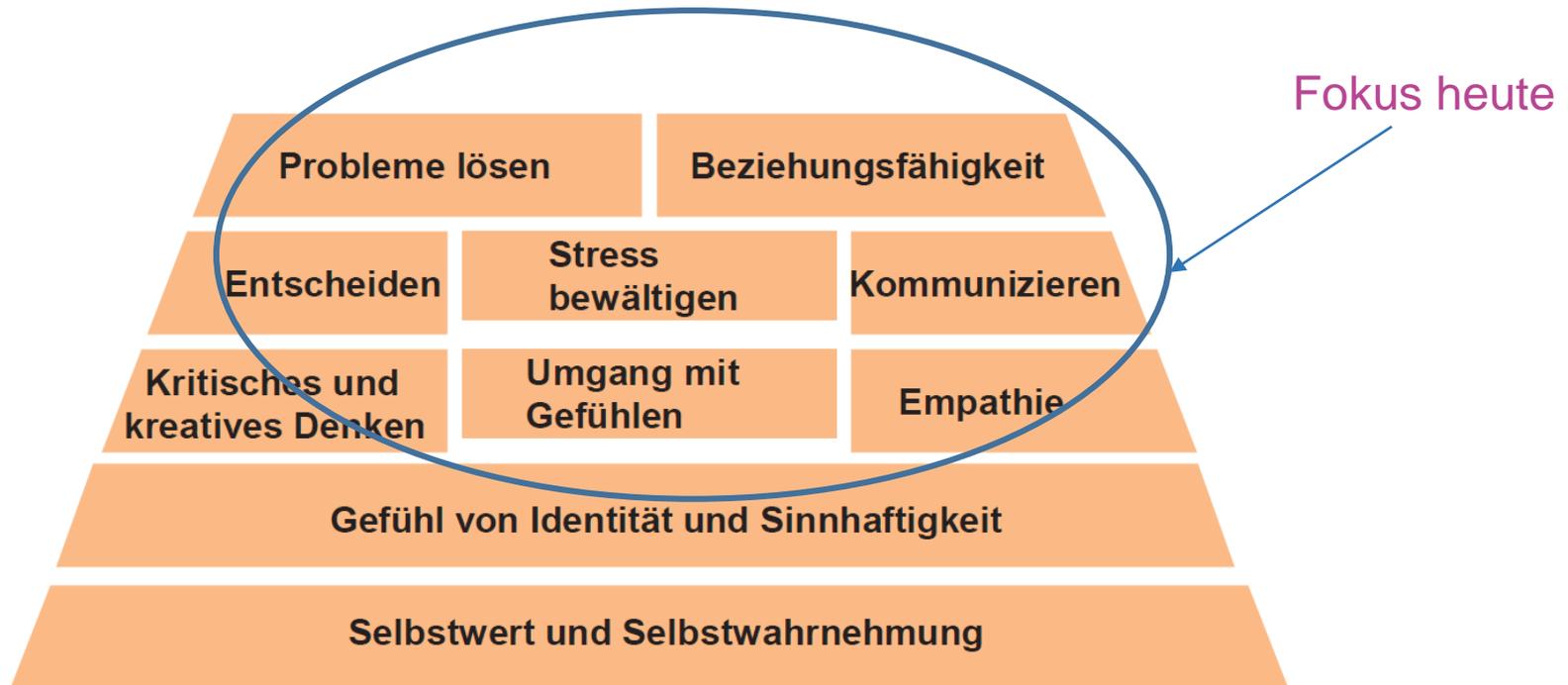
Lebenskompetenzen stärken:

- Personale, soziale und methodische Kompetenzen (überfachliche Kompetenzen LP 21) in den Fokus stellen und darüber Alltagssituationen, fächerübergreifende Phänomene bearbeiten.

Lebenskompetenzen - eine Grundlage für psychische Gesundheit

Diejenige Fähigkeiten, «die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken» (WHO, 1994b, 1999)

Lebenskompetenzen - Eine Grundlage für psychische Gesundheit



WHO, 1994, nach Bühler & Heppekausen 2005

Lehrplan 21

Überfachliche Kompetenzen

Personale:

Selbstreflexion
Selbstständigkeit
Eigenständigkeit

Soziale:

Dialog- und
Kooperationsfähigkeit
Konfliktfähigkeit
Umgang mit Vielfalt

Methodische:

Sprachfähigkeit
Informationen nutzen
Aufgaben/Probleme
lösen

Fachliche Kompetenzen:

NMG 10.2 Die Schülerinnen und Schüler können Freundschaft und Beziehungen pflegen und reflektieren.

ERG: 5.3 Die Schülerinnen und Schüler können Beziehungen, Liebe und Sexualität reflektieren und ihre Verantwortung einschätzen.