



Elternabend SH Albisriederplatz

«Lass mich – und sei da!»



Zürich, 22.05.2023

Matthias Obrist, Schulpsychologischer Dienst Zürich

Was tun?

Das Pubertier

[Link](#)



Was Eltern (Lehrpersonen, andere Erwachsene und Bezugspersonen...) tun können

- Signale wahrnehmen
- hinsehen und nachfragen
- Erfolge stärken – Misserfolge verkleinern
- Aufmerksamkeit verteilen
- Zuversicht ausstrahlen
- negative Aussagen korrigieren, Perspektiven geben
- beim kompetenten Lernen helfen und Hilflosigkeit verlernen helfen
- eine «signifikante Bezugsperson» sein
- Zusammenarbeit pflegen
- Hilfe holen und vermitteln

Was Eltern nicht tun können...

- alle Probleme lösen oder die Welt ändern
- Diagnosen stellen
- Therapeut*in sein
- Schule und Gesellschaft auf den Kopf stellen
- Ressourcen vermehren
- Eine*n Jugendliche*n zur Zusammenarbeit zwingen

Überleben als Eltern

- **Eskalationen:** Ausstieg aus dem Machtkampf, Diskussionen vertagen, Gefühle nicht übernehmen, an Lösungen arbeiten, Abmachungen, Konsequenzen einhalten
- **Enttäuschungen:** Begrenzungen und das 'Böse' im Kind, neue Sicht der Familie, nicht erfüllte Erwartungen, über eigenes Verhalten
- **Erschöpfung:** Stress vorbeugen, Wellness und Sport, Trost und Zuspruch
- **Schuldgefühle:** Vorwürfe – echte Schule, Verantwortlichkeit, meine Fehler, negative Denkmuster, Alternativen, Vergebung

Wie umarme ich einen Kaktus?

"Ich war auch mal jung."



„Ich kenne das Gefühl... Ich kann verstehen... Ich versuche zu verstehen...

'Wozu das Ganze?'

'Was mache ich nach der Schule?'

...“



Psycho-Logik im Gespräch

Übertriebenes Verantwortungsgefühl

«Ich bin für jedes Problem
verantwortlich.»

Ursachenzuschreibung / Personifizieren

«Alles (Negative) hat mit mir zu
tun. Ich habe immer Pech. Erfolg
ist Zufall/Glück.»

Übergeneralisierung

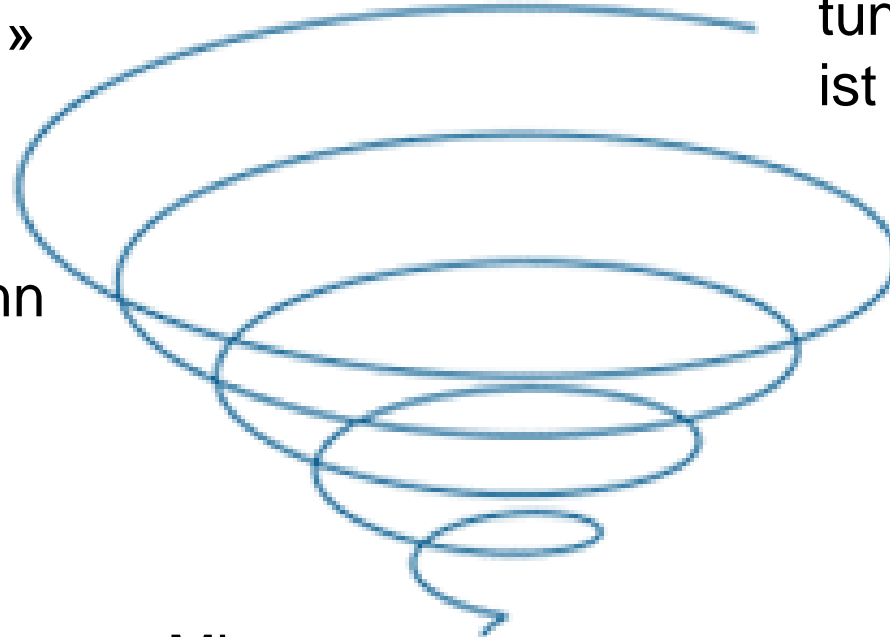
«Wenn es einmal so war, dann
wird es immer so sein.»

Selektive Abstraktion

«Mein Leben besteht nur aus Miss-
erfolgen, Fehlern und Schwäche.»

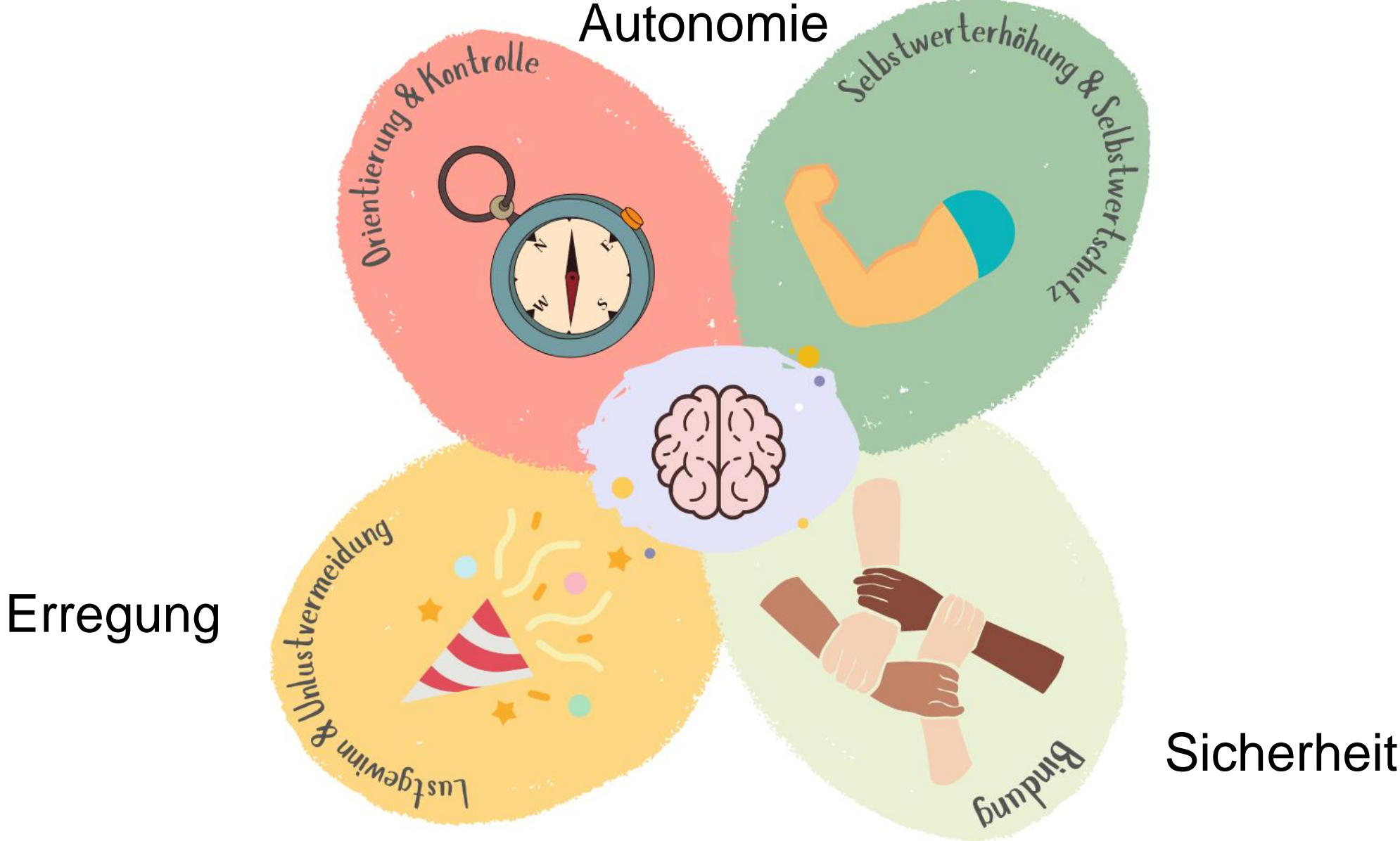
Dichotomes Denken

«Es gibt nur gut oder schlecht,
schwarz oder weiss.»



Woher kommt das?

Grundbedürfnisse

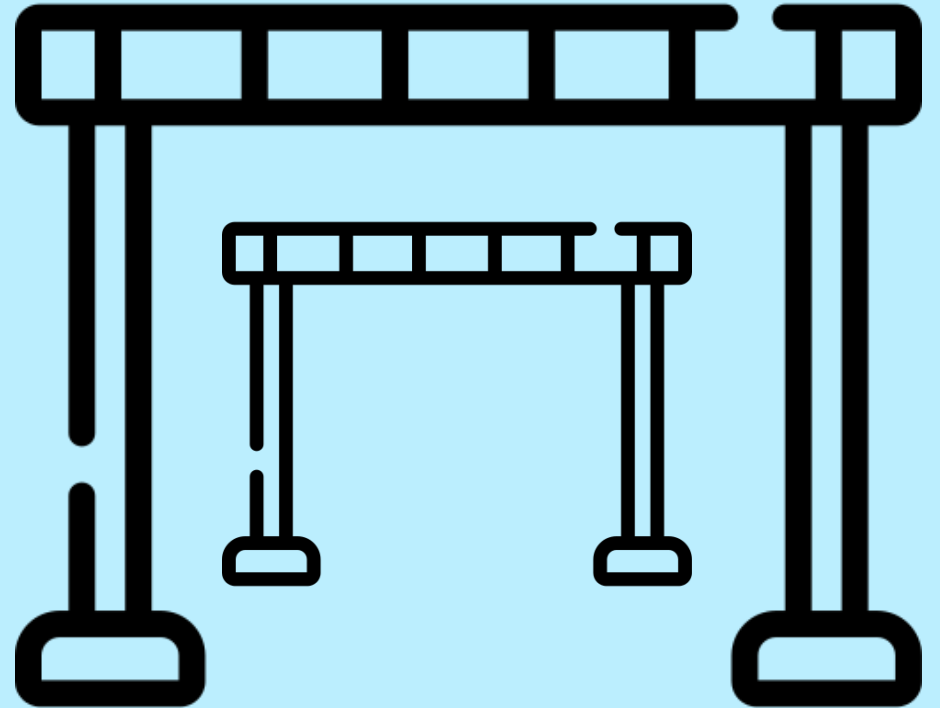


Grundbedürfnisse von Teenies und was Eltern tun können

- Sicherheit und Bindung:
Präsent sein, Interesse zeigen, Meinung anerkennen, Befindlichkeit mitteilen, Offenheit, Widersprüche aushalten
- Autonomie und Kontrolle:
Regeln absprechen und Konsequenzen bestimmen, Verbote begründen, mitbestimmen lassen, WG im Kühlschrank
- Erregung:
Verantwortung übergeben, Freiheiten zugestehen, Grenzen setzen, Entschleunigen

Entwicklungsaufgaben nach Erikson

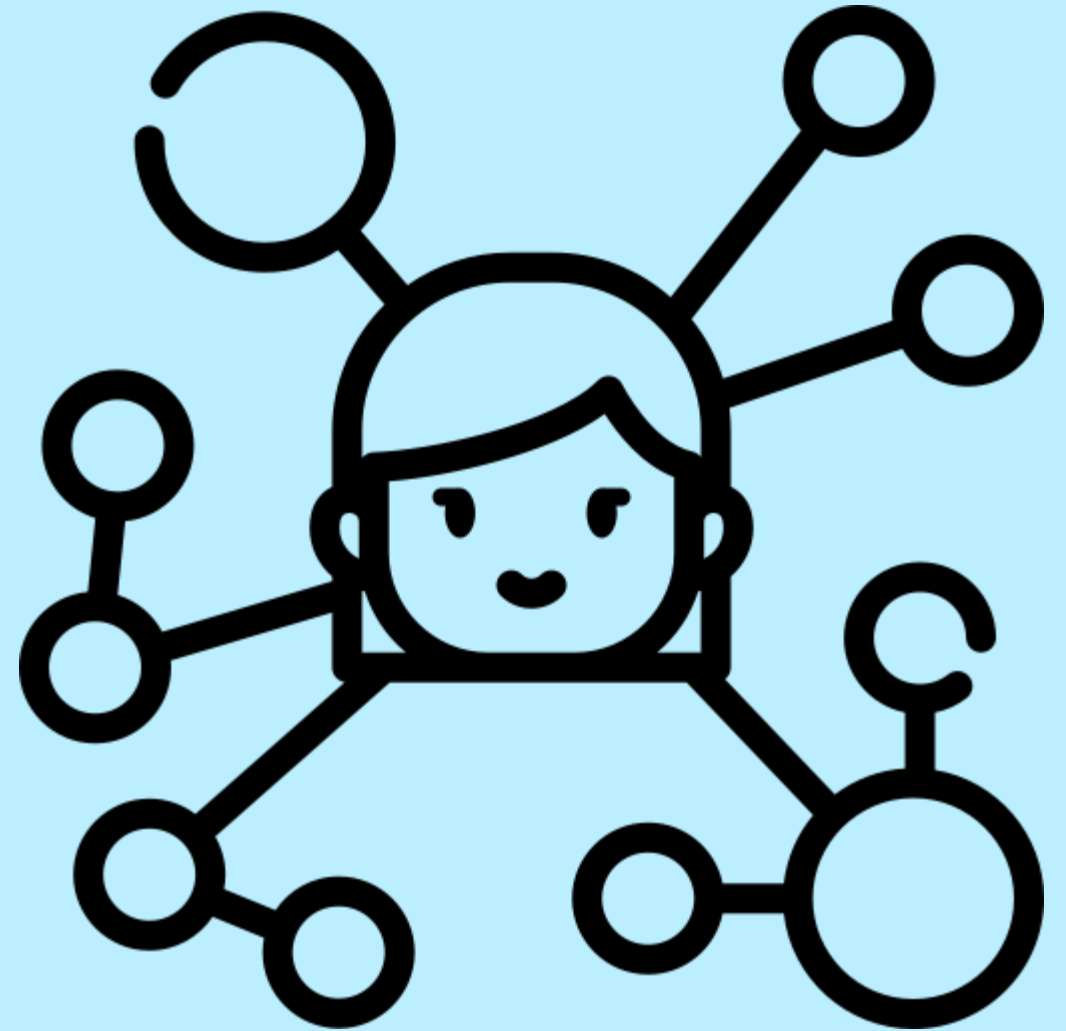
- Ur-Vertrauen vs Ur-Misstrauen
- Autonomie vs Selbstzweifel
- Initiative vs Schuld
- Kompetenz vs Minderwertigkeit
- **Identität vs Rollendiffusion**
- Intimität vs Isolierung
- ...



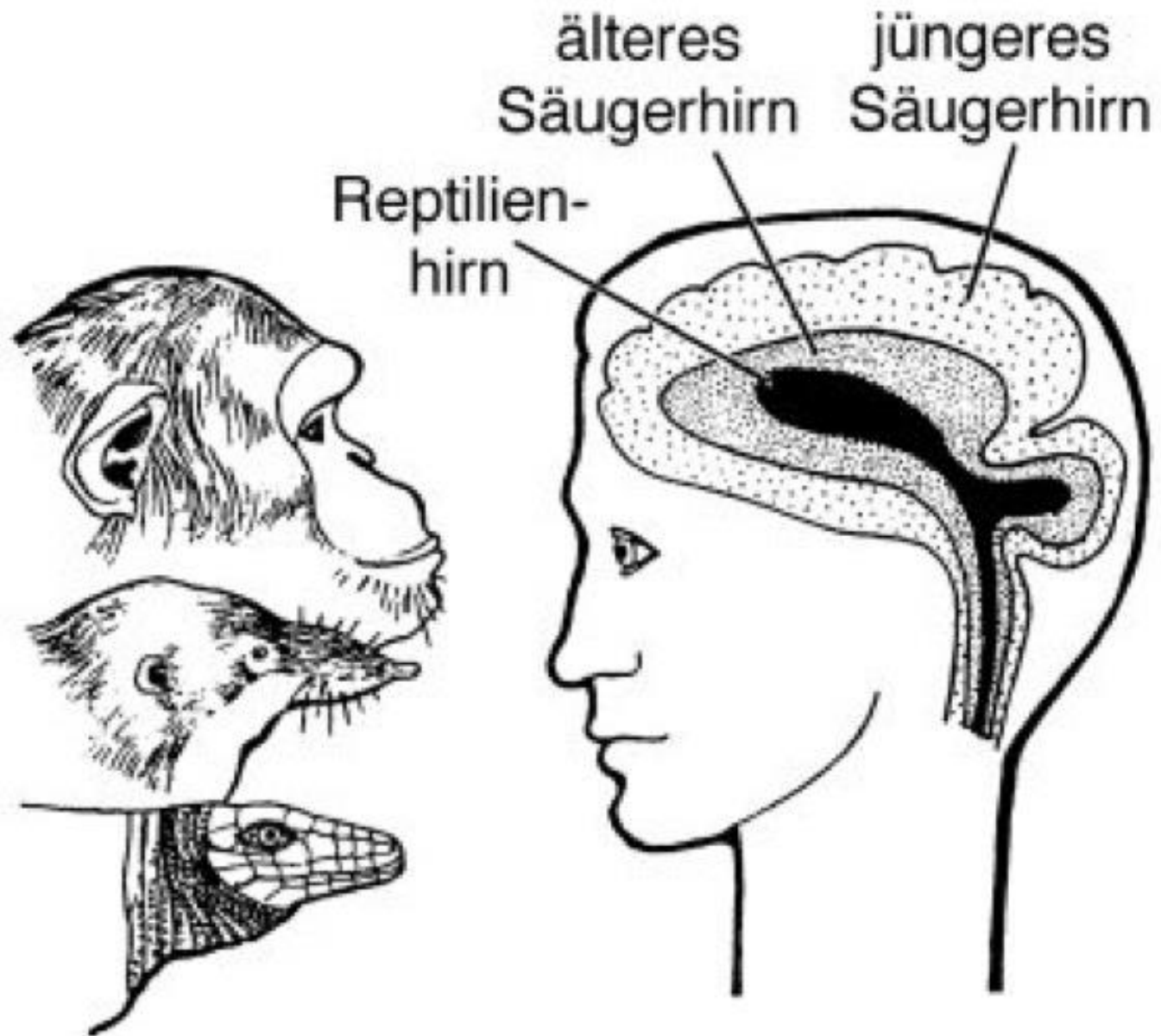
Entwicklungsaufgabe

Identität in der Adoleszenz

- **Sexualität:** Übernahme einer Geschlechtsrolle und intimer Beziehungen
- **Körper:** Akzeptieren der körperlichen Erscheinung, Nutzung des Körpers
- **Autonomie:** selbständige Entscheidungen
- **Ablösung:** von Eltern und anderen Erwachsenen
- **Zukunft:** Perspektive entwickeln
- **Beruf:** wählen und vorbereiten
- **Werte / Weltanschauung:** Leitfaden für das Verhalten



3 Gehirne



Jugend als Spiegel der Gesellschaft

Beschleunigung

Digitalisierung

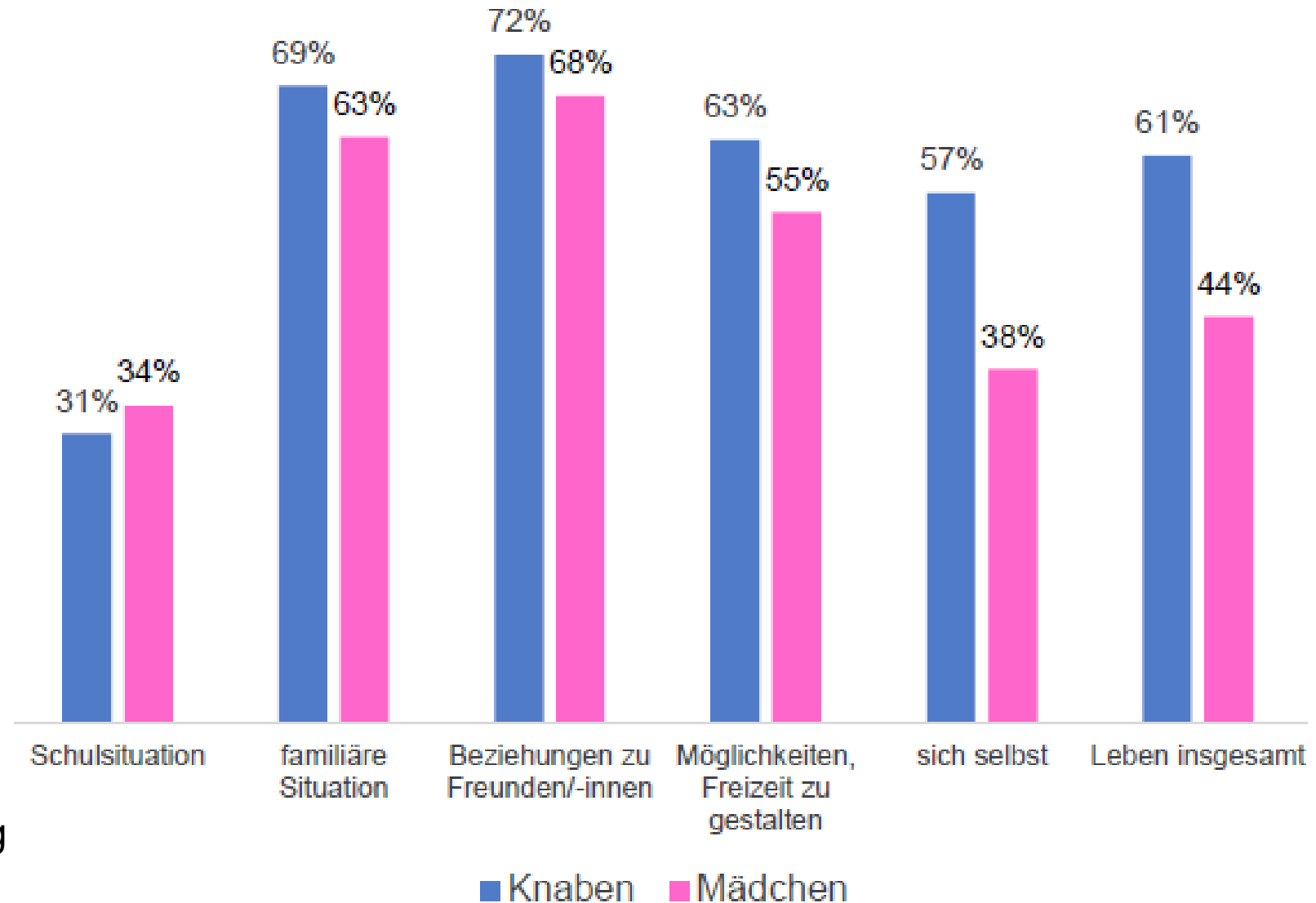
Identität

Ökonomisierung

Individualisierung

Psychische Gesundheit Jugendlicher

Sehr zufrieden mit...

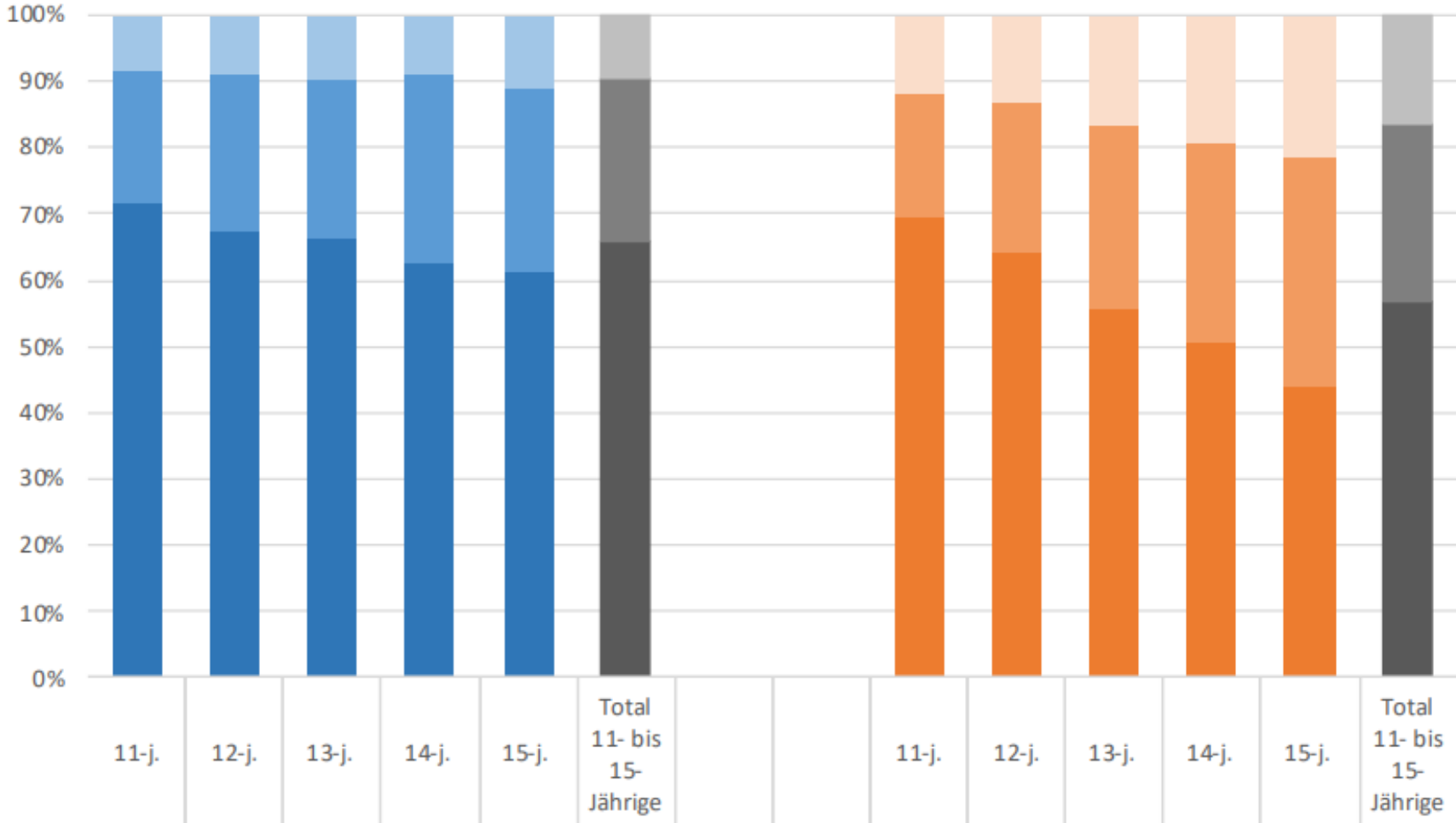


Zürcher Jugendbefragung
2017/18, N=1'680

Nationaler Gesundheitsbericht
OBSAN-2020 gestützt auf
HSBC-Studie 2017/2018
«Health Behaviour in School-aged
Children»

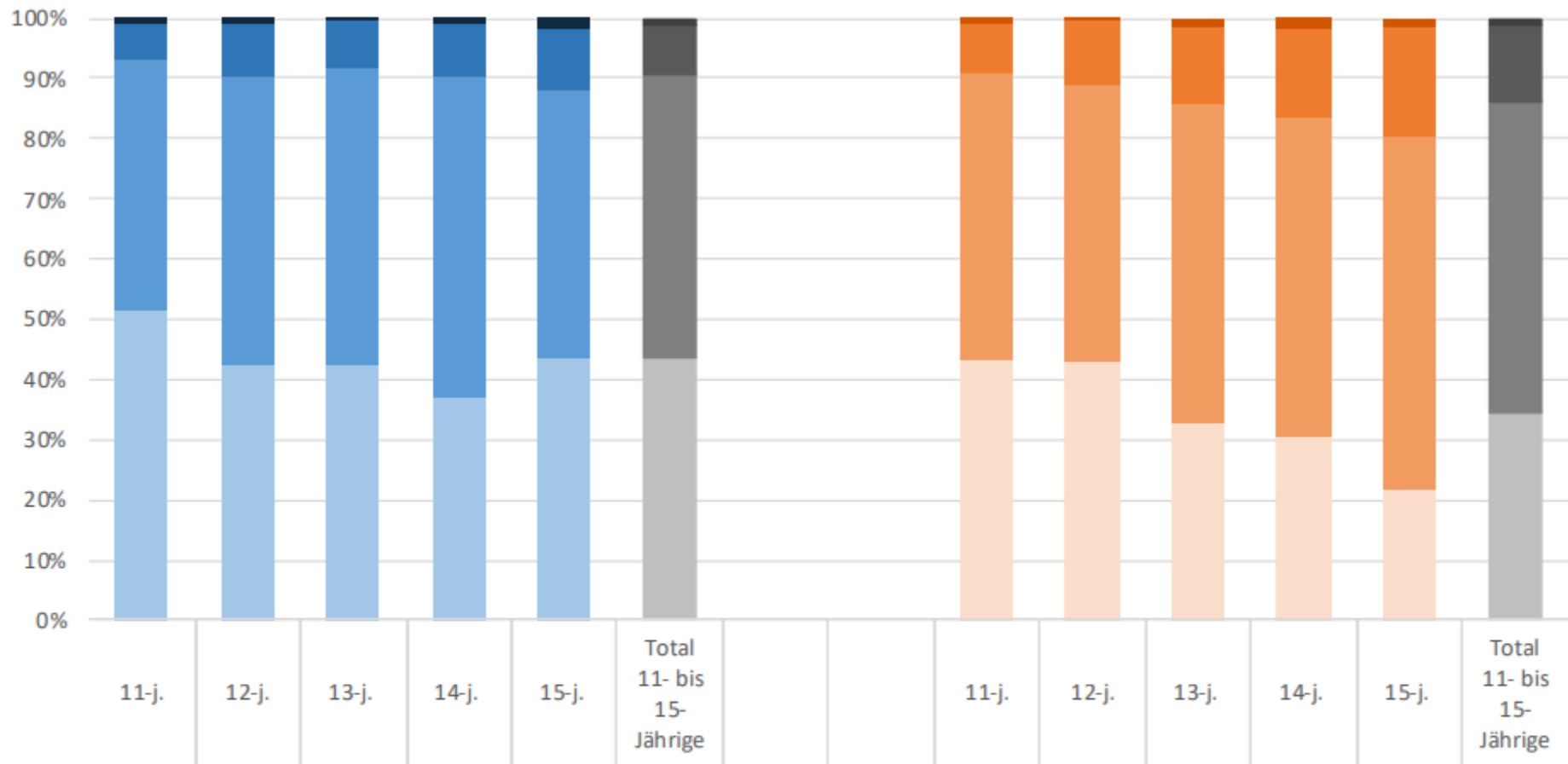
715 CH-Klassen 5.-9. SJ
N=11'121, 11-15 Jahre

Lebenszufriedenheit



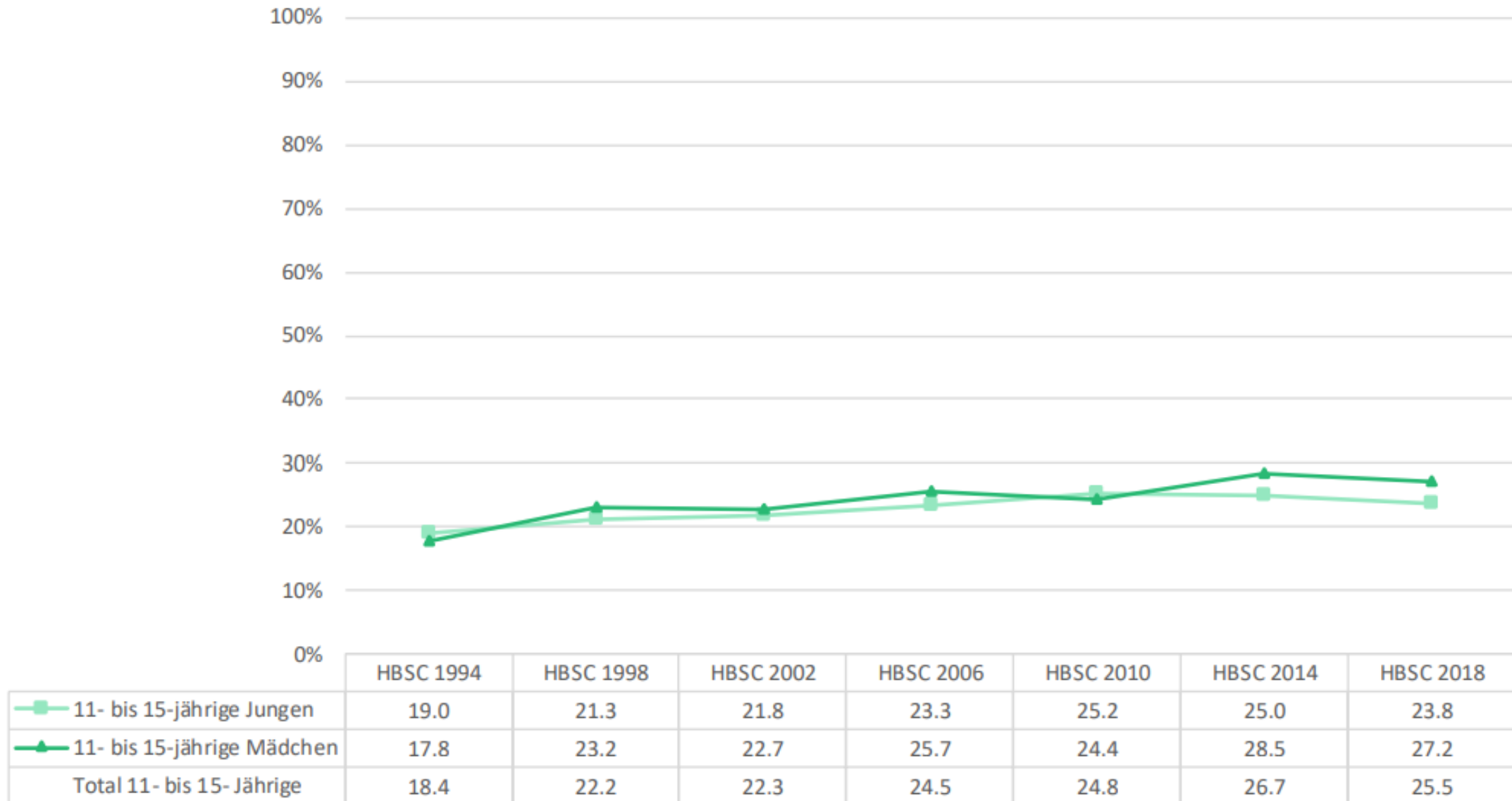
	Jungen						Mädchen					
	11-j.	12-j.	13-j.	14-j.	15-j.	Total 11- bis 15-Jährige	11-j.	12-j.	13-j.	14-j.	15-j.	Total 11- bis 15-Jährige
wenig zufrieden (0-5)	8.3	8.9	9.6	8.8	11.1	9.3	11.7	13.0	16.7	19.1	21.4	16.4
eher zufrieden (6-7)	19.9	23.7	24.0	28.5	27.4	24.7	18.8	22.8	27.6	30.2	34.6	26.8
sehr zufrieden (8-10)	71.8	67.4	66.4	62.7	61.5	66.0	69.5	64.2	55.7	50.6	44.0	56.9

Selbst eingeschätzter Gesundheitszustand



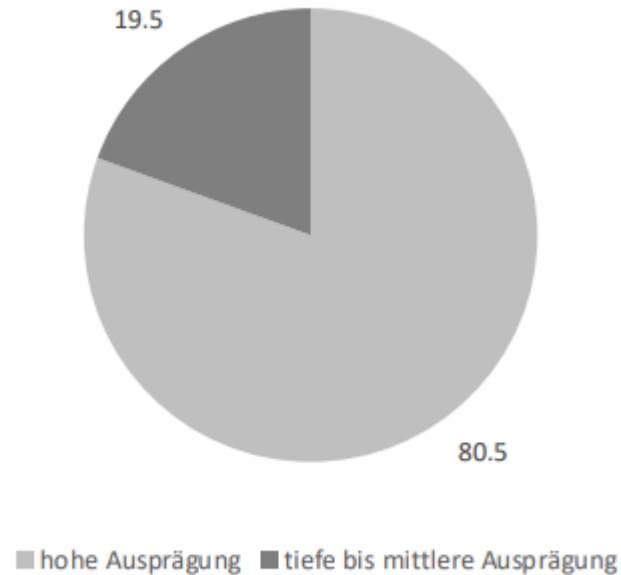
	Jungen						Mädchen					
	11-j.	12-j.	13-j.	14-j.	15-j.	Total 11- bis 15-Jährige	11-j.	12-j.	13-j.	14-j.	15-j.	Total 11- bis 15-Jährige
schlecht	0.8	0.9	0.6	0.9	1.7	1	0.9	0.6	1.3	1.8	1.5	1.2
einigermassen gut	6.1	8.5	7.5	8.8	10.2	8.2	8.0	10.2	13.0	14.5	17.9	12.7
gut	41.4	48.1	49.4	53.2	44.8	47.4	47.6	46.3	52.7	53.3	58.7	51.7
ausgezeichnet	51.6	42.5	42.5	37.0	43.4	43.5	43.4	42.9	33.0	30.4	21.9	34.4

Stress durch Schule



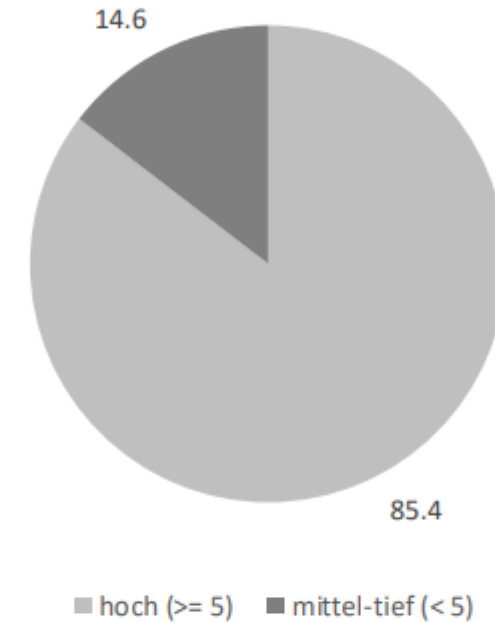
Elterliche Unterstützung

Elterliches Bescheidwissen (nur 14- und 15-Jährige)



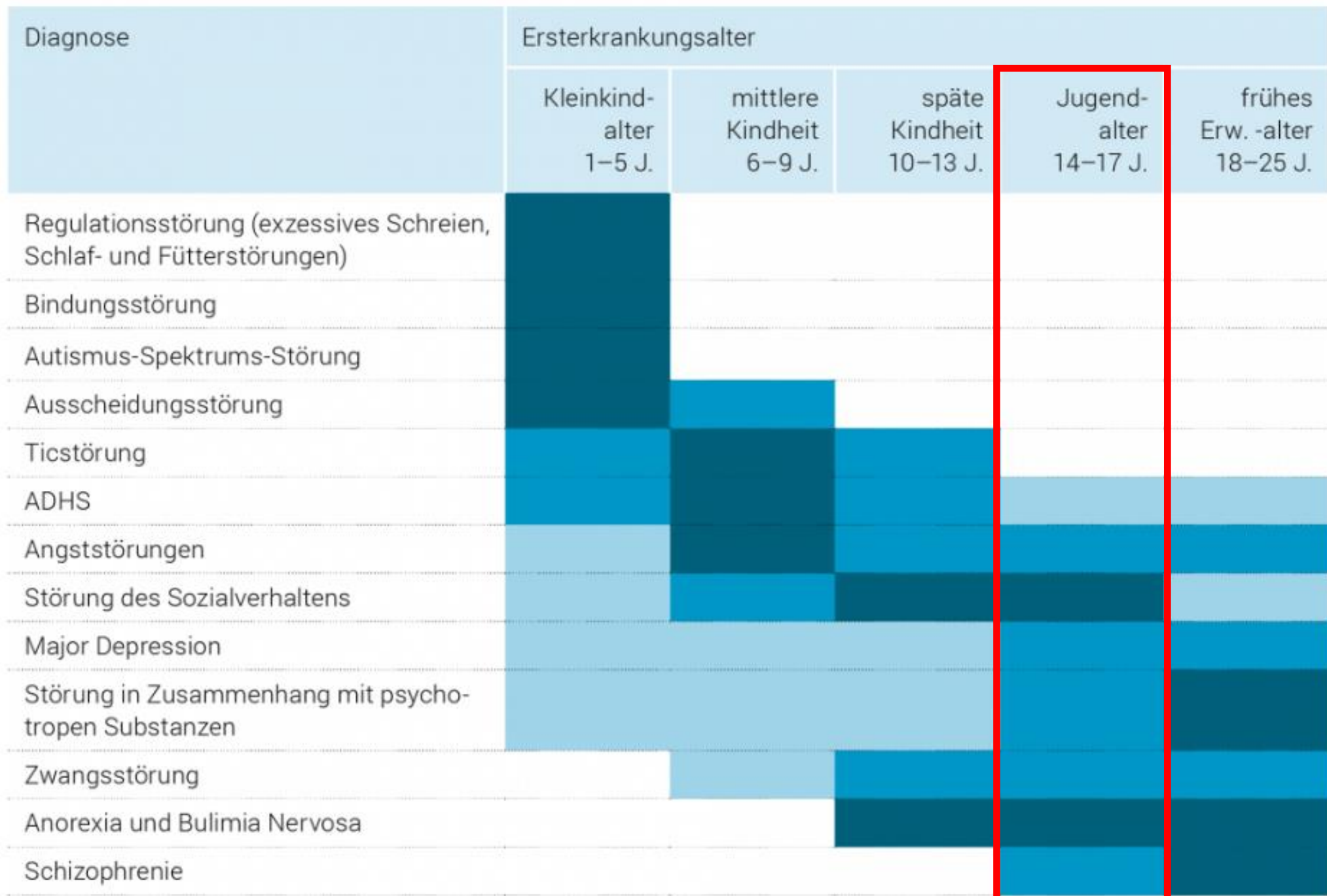
Einschätzung der Jugendlichen dazu, wie viel ihre Eltern über ihre (Freizeit-)Aktivitäten und ihren sozialen Umgang wissen

Wahrgenommene Unterstützung durch die Familie



Die Antwortskala ist definiert von 1 bis 7. Werte von 1-4 bedeuten eine tiefe bis mittlere wahrgenommene Unterstützung durch die Familie, Werte von 5-7 eine hohe erfahrene Unterstützung durch die Familie.

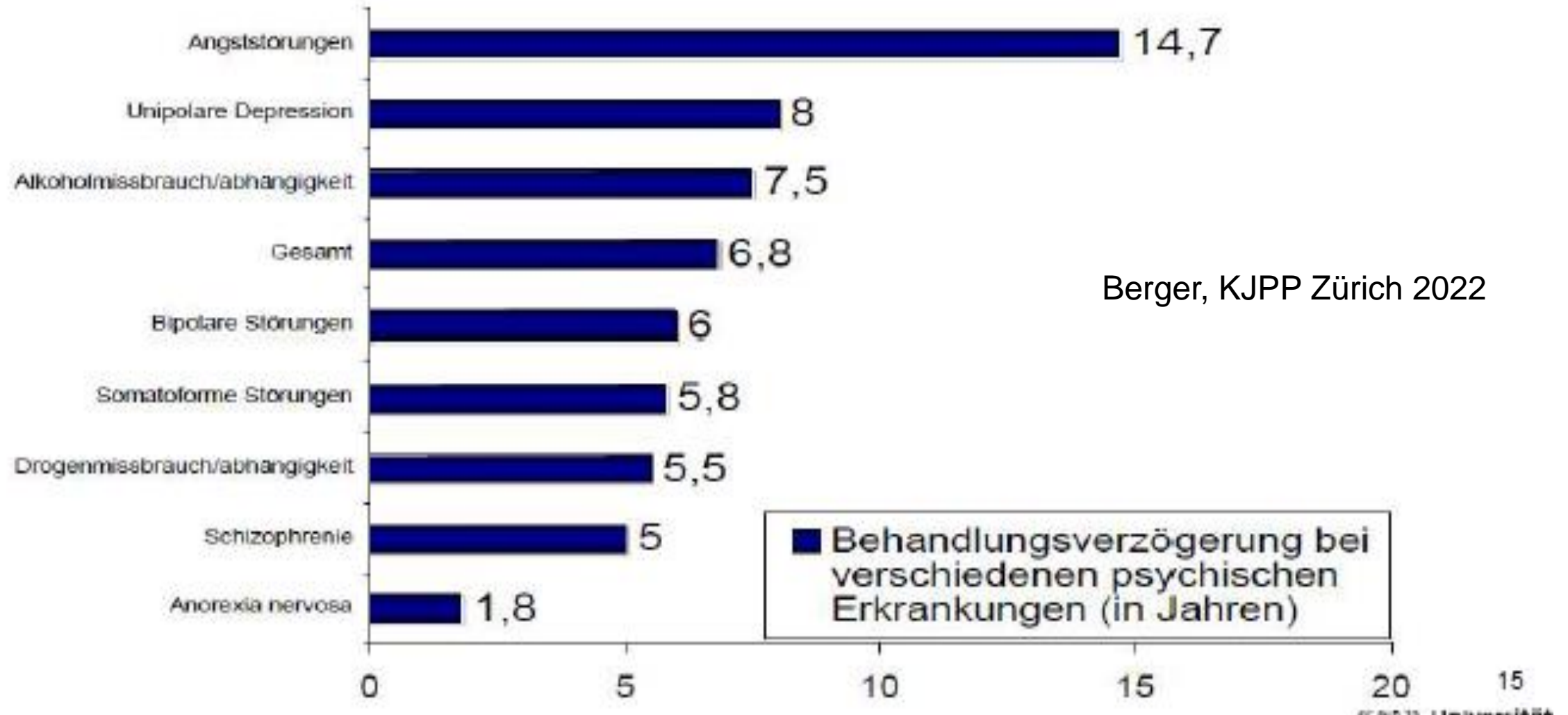
Psychische Erkrankungen Jugendlicher



Anmerkung: Die Angaben zum Ersterkrankungsalter stammen aus Kessler et al. (2005), Steinhausen (2016), Lauronen et al. (2007), Hudson et al. (2007), Klonsky et al. (2011), AWMF (2015) und DSM-5 (APA, 2015). Es handelt sich teils um empirische epidemiologische Befunde, teils um Erfahrungswerte aus der Praxis. Die Zusammenstellung dient dem schematischen Überblick zum Ersterkrankungsalter und vermittelt keine präzisen epidemiologischen Zahlen.



Behandlungsverzögerung



Zugangsbarrieren zu Hilfe

- Angst vor der Reaktion anderer, Scham und Peinlichkeit
- Fehlendes Vertrauen, dass andere helfen könnten
- andere nicht mit dem Problem belasten wollen
- Probleme – insbesondere psychische – werden bevorzugt selbst gelöst;
keine Lust bzw. Motivation, über das Problem zu sprechen
- Probleme werden als nicht so schlimm wahrgenommen
- Männliche Jugendliche stigmatisieren stärker als weibliche

Psychische Gesundheit und Schule

Schutzfaktoren in der Schule

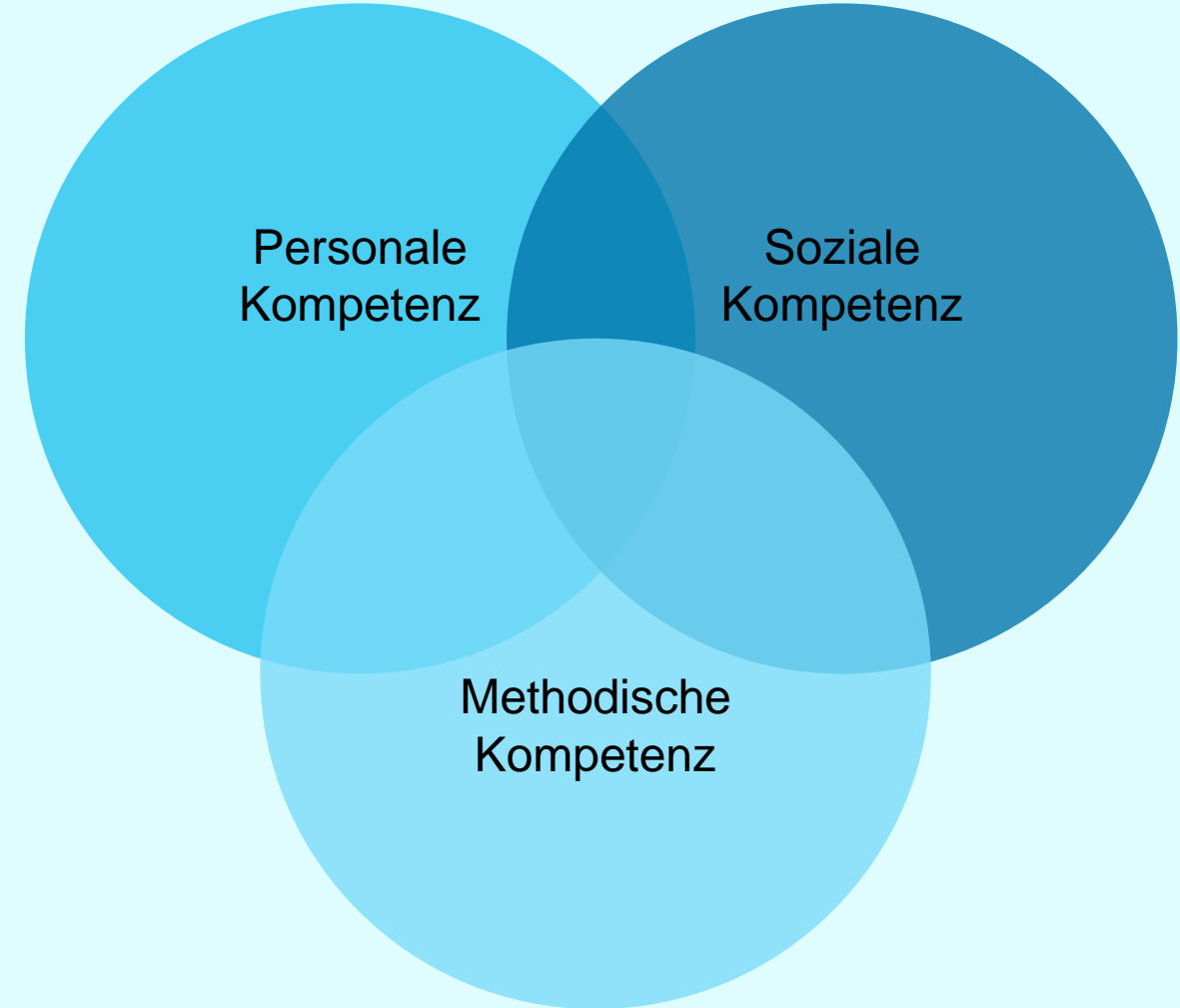
- Verhinderung bzw. aktive Bekämpfung von Mobbing und Ausgrenzung
- Perspektiven bezüglich Ausbildung und Beruf
- Förderung von Stressbewältigungsfähigkeiten
- Förderung von Problemlösefähigkeiten
- positive Beziehung zwischen Schüler*in und Lehrperson
- unterstützendes und vertrauensvolles Schul- und Klassenklima

Lehrplan 21

fachliche Kompetenzen

überfachliche Kompetenzen

- *Personal*: Selbständigkeit, Selbstreflexion, Eigenständigkeit (Werte/Ziele)
- *Sozial*: Konfliktfähigkeit, Dialog und Kooperation, Umgang mit Vielfalt
- *Methodisch*: Informationen nutzen, Aufgaben/Probleme lösen, Sprachfähigkeit



Psychische Gesundheitskompetenz

- Erkennen, wenn sich eine psychische Störung entwickelt
- Wissen über Hilfsangebote / verfügbare Behandlungen für psychische Störungen
- Wissen über wirksame Selbsthilfestrategien für weniger schwerwiegende psychische Probleme
- “Erste Hilfe”-Wissen, um anderen helfen zu können, welche ein psychisches Problem entwickelt haben oder sich in einer psychischen Krise befinden
- Wissen darüber, wie man psychische Störungen verhindern kann (Prävention)

Nach Jorm, 2012

Unterstützung- und Beratungsangebote

feel-ok.ch – Gesundheitsplattform für Jugendliche

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

ÜBER FEEL-OK.CH



SITMAP THEMEN A-Z COOL! IN KÜRZE FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT RECHTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE CHECK OUT HILFE

THEMEN



Zu einer kantonalen Version wechseln?



feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · A

JUGENDLICHE LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN ELTERN

SITMAP THEMEN A-Z COOL! IN KÜRZE FREIZEIT, JOB KONSUM, SUCHT RECHTE, KRISE KÖRPER, PSYCHE



Um was es geht Hilfsangebote Didaktik

TESTS

Finds raus

Selbstvertrauen

Selbstwert

Depression

Eine Maske tragen

Zur eigenen Meinung stehen

Soziale Kompetenz

Kritikfähigkeit

Wertschätzung

DEPRESSION

Geht es dir schon seit einiger Zeit nicht besonders gut? Mit diesem Test kannst du Hinweise erhalten, ob du eine Depression hast. Wir empfehlen dir auch die Seite "Depression auf feel-ok.ch" zu konsultieren.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1.

- Ich bin häufig gar nicht nett.
- Ich bin manchmal nett, und manchmal bin ich auch böse.
- Meistens bin ich ganz ok.

Beratungsstellen für Eltern

Elternnotruf

Weinbergstrasse 315, 8032 Zürich, Tel. 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch

Hilfe bei belasteter Erziehungssituation, Überforderung, Krisensituation, 24 Std.-Betrieb

Elternberatung Pro Juventute

Tel. 058 261 61 61, www.projuventute.ch/de/elternberatung

Unterstützung bei Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation, 24 Std.-Betrieb

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPP)

Zentraler Notfalldienst KANT 24 Std.-Betrieb: 043 499 26 26, Neu: 058 384 66 66

(Krisen-, Abklärungs-, Notfall-, Triagezentrum)

Beratungsstellen für Jugendliche

Pro Juventute

Telefon 147, beratung@147.ch

Chatten mit Jugendlichen oder

Chat mit Berater/in: www.147.ch

KJPP

Ambulatorium und Klinik

Notfall-Dienst 24/7: 043 499 26 26

Schulsozialarbeit (SSA)

im Schulhaus

vertraulich und direkt

Jugendberatung Zürich

Telefon 044 412 83 50

14 bis 25 Jahre

unkompliziert und kostenlos

Psychotherapie

- Schulisch indizierte Therapie via SPD
- Therapie in KJPP
- ärztlich angeordnete Psychotherapie (Krankenkasse)
- Psychotherapie bei Psycholog*in
- Therapie am Institut für Angewandte Psychologie (IAP)
- Therapie am Psychologischen Institut der Universität Zürich

Austausch

Welche Situationen erleben Sie?

Wie gehen Sie damit um?

Welche Anliegen haben Sie?



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**