

# Mit Resilienz durch den Schulalltag. Förderung von psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schule

Prof. Dr. Hanna Christiansen  
Philipps-Universität Marburg

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

- Die WHO versteht unter mentaler oder psychischer Gesundheit den Zustand des „völligen Wohlbefindens“.
- Damit wird ausgedrückt, dass über das Fehlen psychischer Belastungen und Beeinträchtigungen hinaus weitere Faktoren, wie z. B. Zufriedenheit, positive Einbindung in Familie, Schule und Gesellschaft und körperliches Wohlbefinden bedeutsam für die mentale Gesundheit sind.
- Mit einer solchen Definition wird angestrebt, dass sich Individuen in Gesellschaften gut entwickeln können und Chancen auf ein gesellschaftlich gutes Leben haben, dass für ihre körperliche und psychische Gesundheit gesorgt wird sowie soziale Eingebundenheit, gesellschaftliche Teilhabe, positive schulische Erfahrungen und zufriedenstellende Tätigkeiten gewährleistet werden.
- Psychisches Wohlbefinden und mentale Gesundheit sind Prädiktoren für ein gesundes Aufwachsen.

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Ein erweitertes Verständnis von mentaler Gesundheit basiert auf folgenden Grundannahmen ([www.baua.de](http://www.baua.de)):

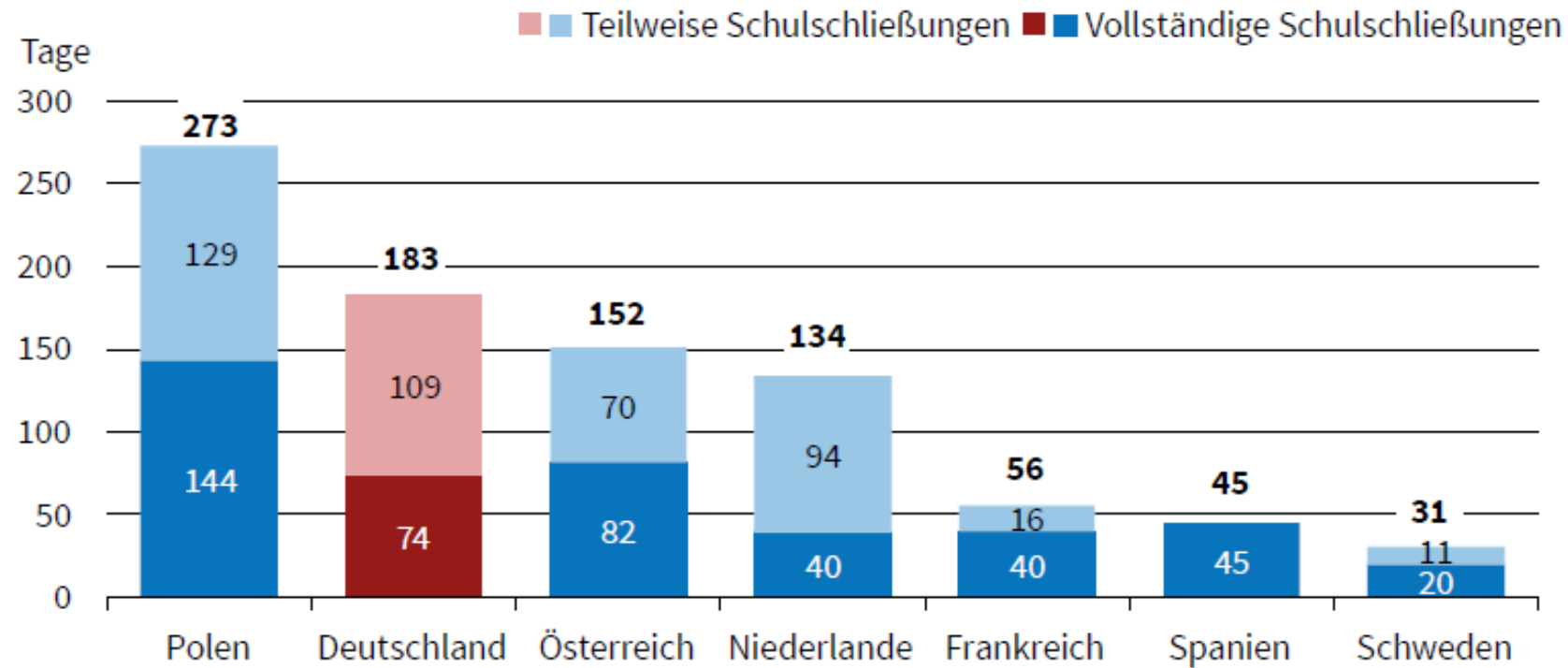
- Mentale Gesundheit ist Bestandteil der allgemeinen Gesundheit.
- Mentale Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit psychischer Beeinträchtigungen und Störungen (Burnout, Depressionen, kognitive Leistungsbeeinträchtigungen etc.). Das bedeutet:
  - Mentale Gesundheit schließt auch positive Aspekte ein, wie das Wohlbefinden, die Schul-/Arbeitszufriedenheit, das Schul-/Arbeitsengagement sowie individuelle und schul-/arbeitsbezogene Ressourcen.
  - Der Begriff der mentalen Gesundheit muss im Zusammenhang mit den Dimensionen schulischer-, Arbeits- und Funktionsfähigkeit gesehen werden. Sie sind eine entscheidende Voraussetzung für die Teilhabe am Schul-/Arbeitsleben.

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Abb. 1

## Wie lange waren die Schulen in Europa Corona-bedingt geschlossen?

Deutschland schloss Schulen an 74 Tagen vollständig und an 109 Tagen teilweise



Anmerkung: Zeitraum von Januar 2020 bis Mai 2021.  
Quelle: OECD (2021a); Berechnungen der Autorinnen.

© ifo Institut

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

presse@uke.de · www.uke.de

Pressemitteilung

9. Februar 2022

COPSY-Studie: Ergebnisse der dritten Befragungsrunde liegen vor

Psychische Belastung von Jugendlichen und Kindern weiterhin hoch – aber leicht rückläufig

Abbildung 4.

Schulsituation in den vergangenen Wochen

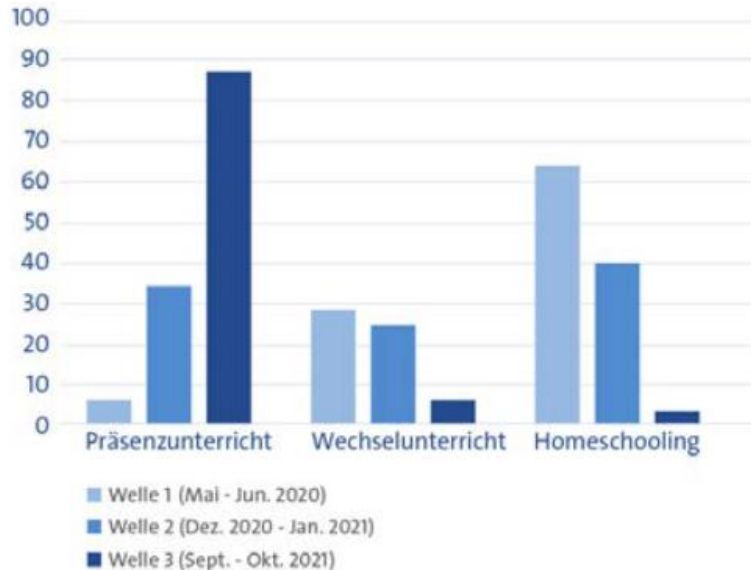
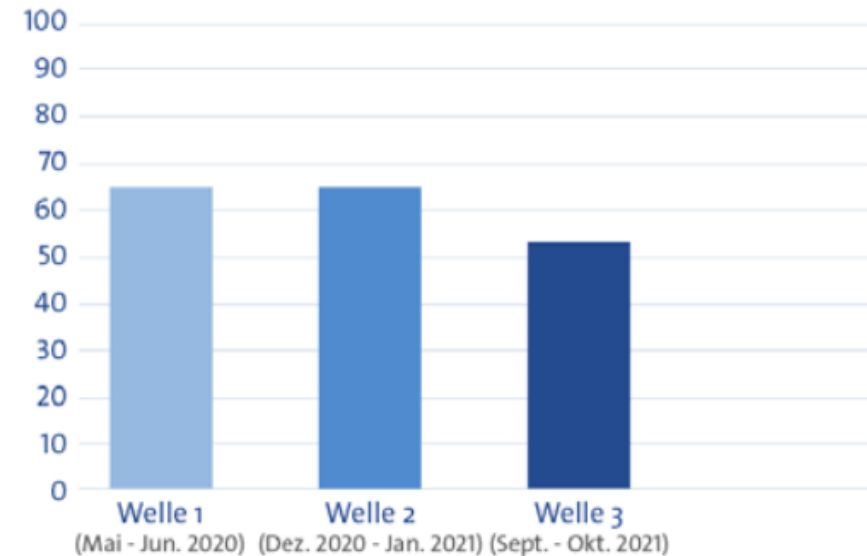


Abbildung 5.

Anteil der Kinder und Jugendlichen, die die schulische Situation als anstrengend empfinden



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Merkmale resilienzfördernden Unterrichts

- Positive Beziehung zu Lehrkräften
- Verstehbarkeit – schulische Herausforderungen sind vorhersehbar und durchschaubar
- Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit – Schwierigkeiten im Lernprozess als zu bewältigende Herausforderungen ansehen
- Machbarkeit – im Unterricht Zuversicht vermitteln, dass die Aufgaben lösbar sind
- Wertschätzende L-SuS-Interaktionen
- Wertschätzendes und respektvolles Lernklima
- Förderung positiver Peer-Kontakte
- Vielfältige Möglichkeiten zur Partizipation und Verantwortungsübernahme durch SuS
- Enge Kooperation zwischen Schule und Elternhaus
- Kooperation mit außerschulischen Einrichtungen (Netzwerkbildung)
- Aufbau und Stärkung von Problemlösestrategien
- Selbstwirksamkeitserfahrungen fördern und ermöglichen

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?

Lern-Fair

Schüler:innen ▾ Helfer:innen ▾ Eltern Über Uns ▾ FAQ

Registrieren Anmelden

Lern-Fair

Die Plattform des Corona School e.V.

Fair Lernen statt Verlernen!

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?



## Unsere Angebote

### 1:1-Projektcoaching



### 1:1-Lernunterstützung



### Gruppenkurse





# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?

**Lern-Fair** Schüler:innen ▾ Helfer:innen ▾ Eltern Über Uns ▾ FAQ [Registrieren](#) [Anmelden](#)

### Eltern und Erziehungsberechtigte

Du suchst Unterstützung für dein Kind beim Lernen von zuhause aus und wünschst dir Entlastung beim Homeschooling? Auf dieser Seite beantworten wir dir alle Fragen zur Funktionsweise, zur Sicherheit und zu den Angeboten von Lern-Fair.

[Kind registrieren](#) [Mehr erfahren](#)

The screenshot shows a website interface with a navigation bar at the top containing the 'Lern-Fair' logo and several menu items: 'Schüler:innen', 'Helfer:innen', 'Eltern', 'Über Uns', and 'FAQ'. There are two buttons: 'Registrieren' (highlighted in orange) and 'Anmelden'. The main content area features a large illustration of a woman, a child, and another woman sitting on a stack of books in front of a world map. The text on the left side of the banner provides information about the website's purpose for parents and guardians seeking support for home learning.

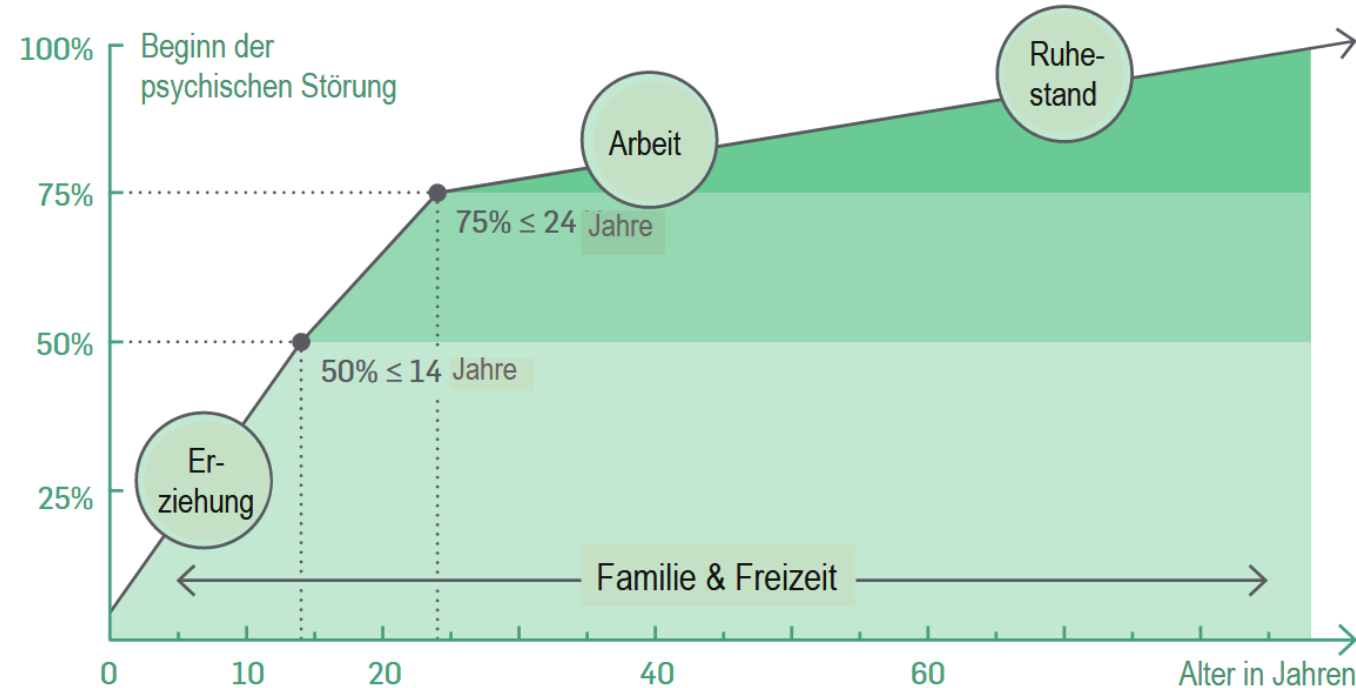
# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

- Psychische Belastungen und Störungen sind bei Kindern und Jugendlichen häufig.
- Nach internationalen Studien treten 50 % aller psychischen Erkrankungen vor dem 15. Lebensjahr auf und 75 % vor dem 25.
- Damit sind psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters ein Schrittmacher für Störungen im Erwachsenenalter.
- Und je schlechter wir diese behandeln, desto größer sind die langfristigen Folgen.
- Damit sollten präventive Programme, die frühzeitig Risikofaktoren identifizieren, gesellschafts- und gesundheitspolitisch fokussiert und in den relevanten Lebenswelten adressiert werden.

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Lebensspanne und Lebenswelten

Anteil aller  
 diagnostizierten Fälle  
 bis zum jeweiligen Alter



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

presse@uke.de · www.uke.de

## Pressemitteilung

9. Februar 2022

COPSY-Studie: Ergebnisse der dritten Befragungsrunde liegen vor

Psychische Belastung von Jugendlichen und Kindern weiterhin hoch – aber leicht rückläufig

Deutliche Verschlechterung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit in der Kinder- und Jugendbevölkerung in Deutschland während der COVID-19-Pandemie (Rapid Review, Feb. 2023)

Abbildung 1.

### Subjektiv empfundene Belastung durch die Corona-Krise

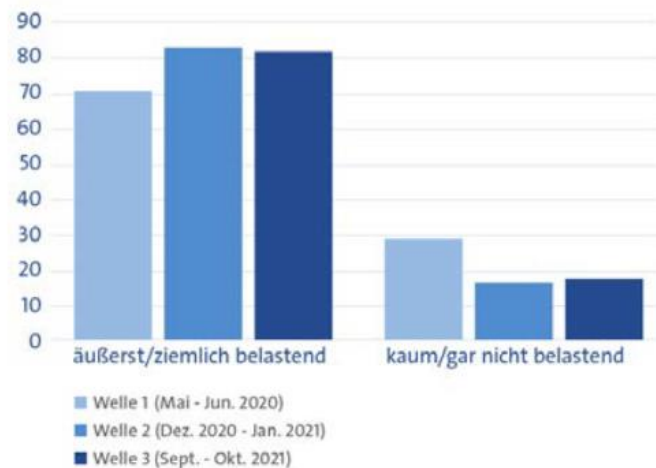


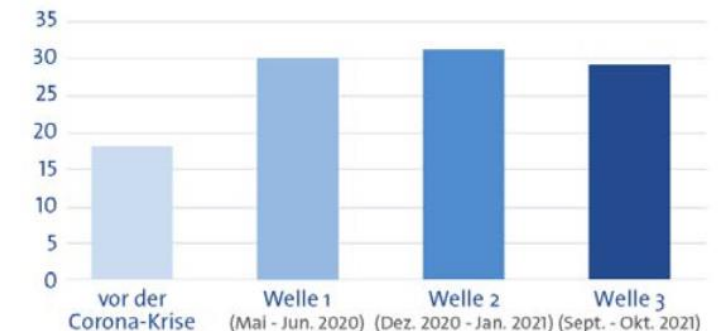
Abbildung 2.

### Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einer geminderten Lebensqualität



Abbildung 3.

### Risiko für psychische Auffälligkeiten



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

**Die häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter sind**

## **Angststörungen ~11 %**

- v.a. Trennungsangst, spezifische Ängste (z. B. vor Dunkelheit, Hunden), soziale Ängste (z. B. Refereat halten)

## **Depressive Störungen < 2 % Kinder/~ 9 % vor Pubertät/~20 % bis 18 Jahre**

- sozialer Rückzug, Verlust von Freude an Dingen, die vorher Spaß gemacht haben, Antriebslosigkeit

## **Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) ~ 5 %**

- Zappeligkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität

## **Störungen des Sozialverhaltens**

- im Kindesalter v.a. Widerworte, Trotzverhalten ~ **4 % Jungen & 1-2 % Mädchen**
- Im Jugendalter z. B. Diebstahl, Brandstiftung, Tierquälerei, Körperverletzung – **vorübergehende Verdoppelung der Prävalenz**

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Informationslast

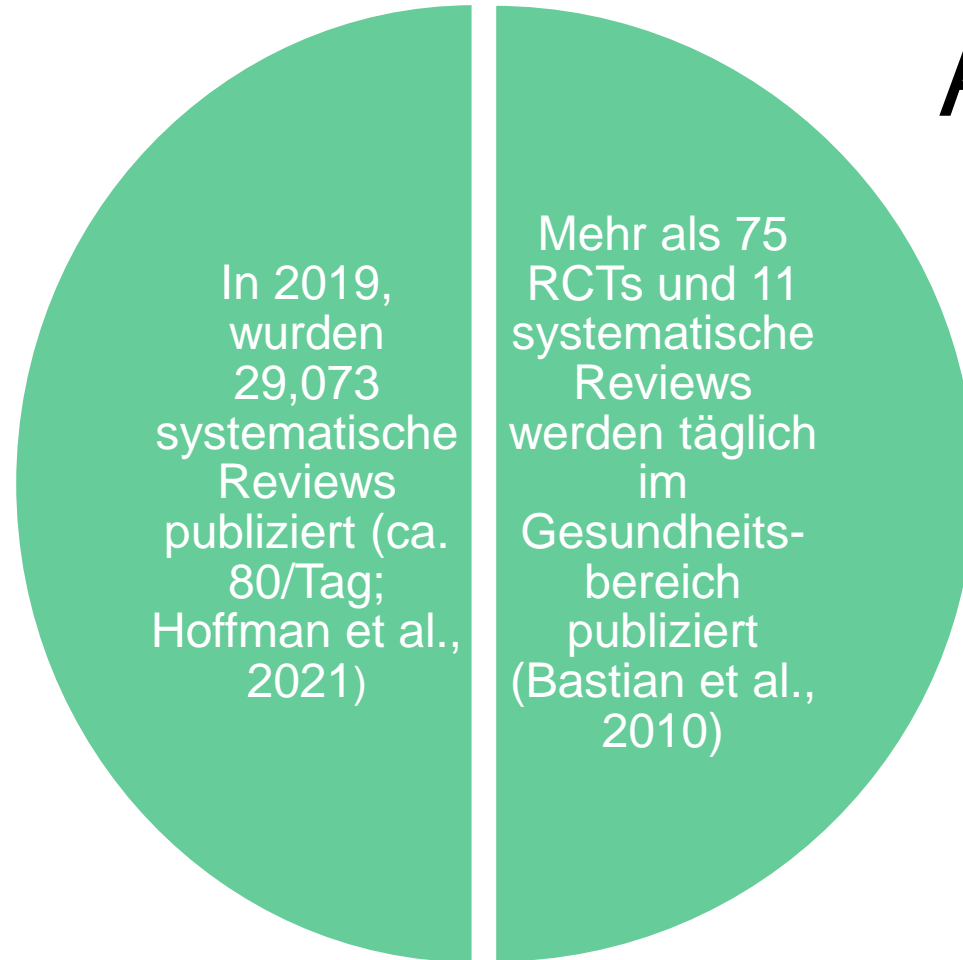


Schön Dich zu sehen,  
Maggie. Sobald ich diese  
Studien alle gelesen  
habe, können wir  
anfangen.



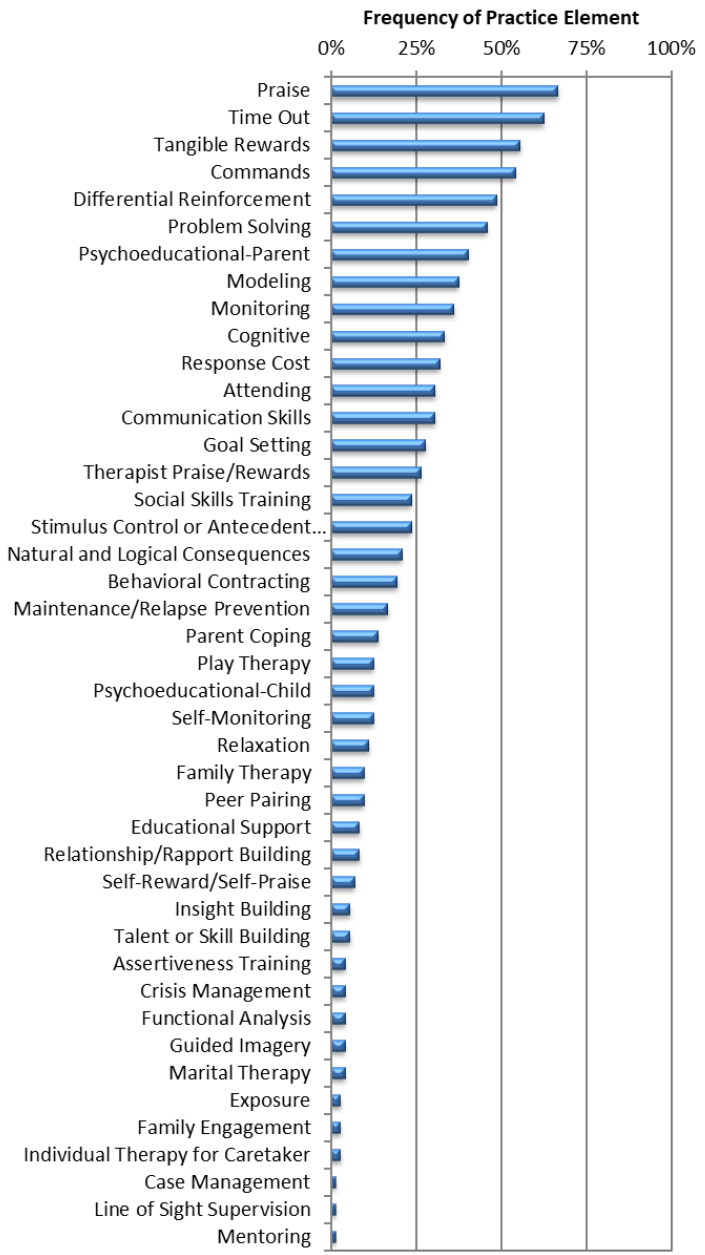
# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Aktuelle Wissensstruktur



Behandlungs-  
komponenten

72  
Interventionen  
für SSV

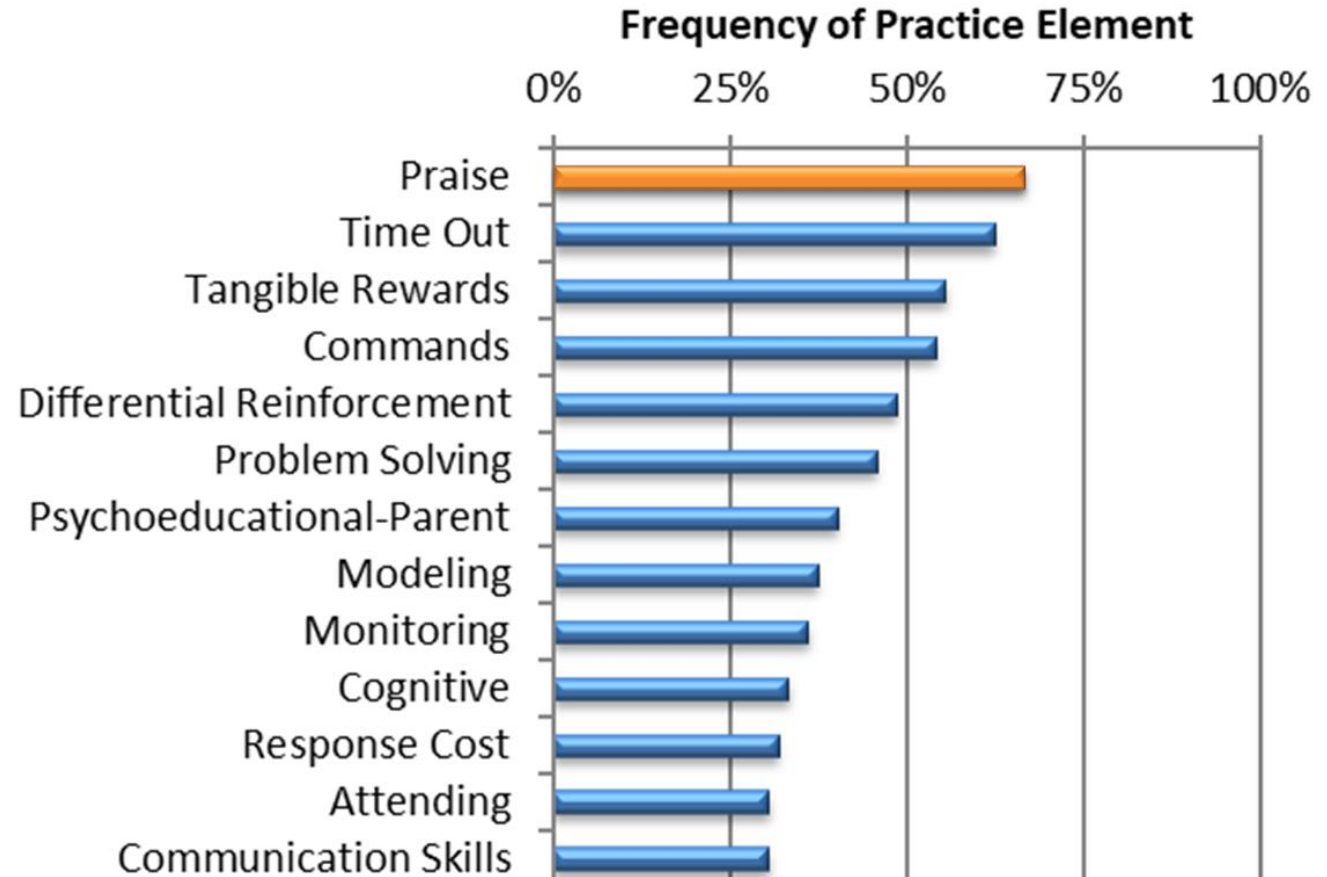




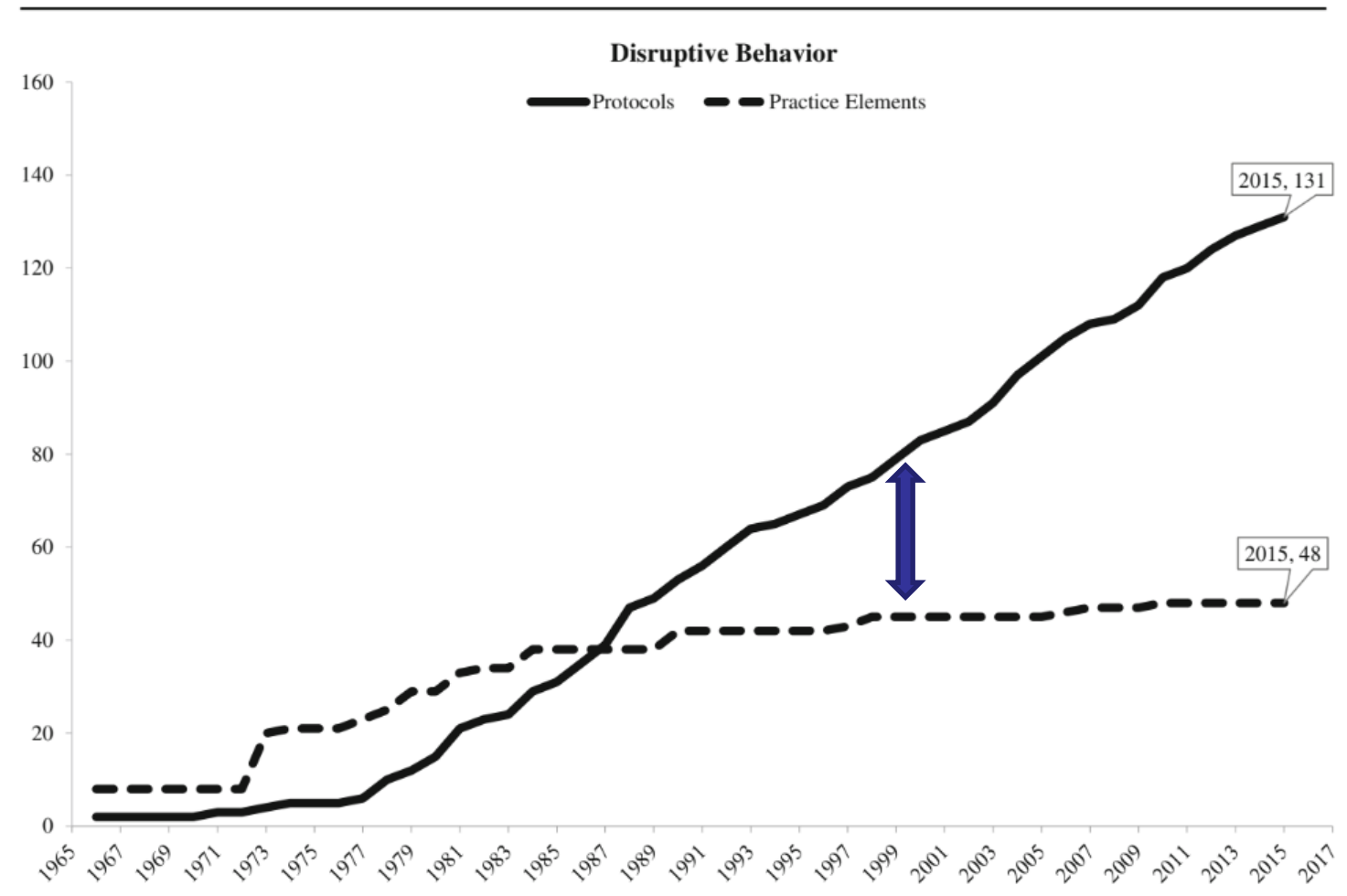
# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Behandlungs-  
komponenten

72  
Interventionen  
für SSV

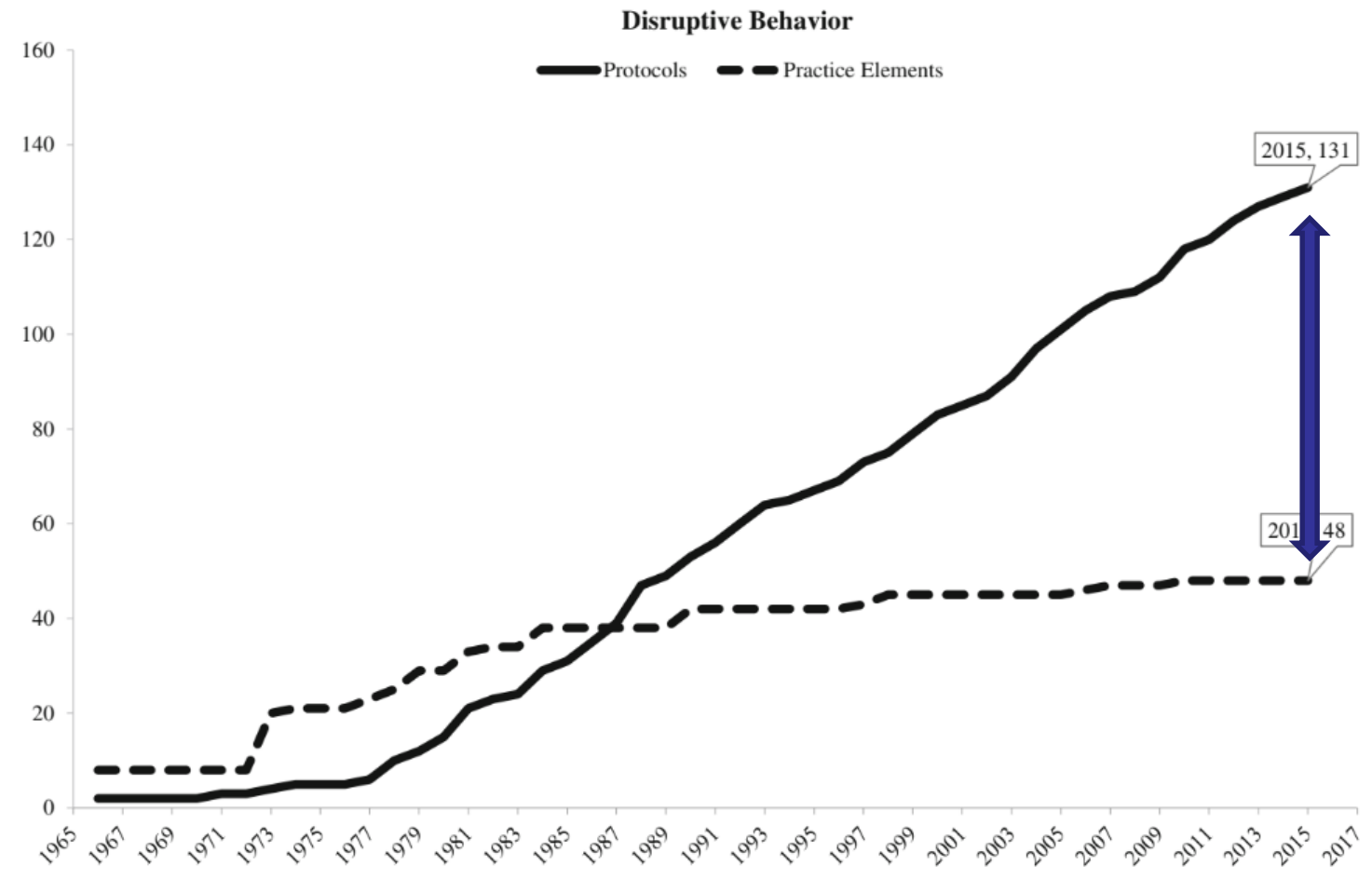


### Disruptive behavior protocols and practice element frequencies over time



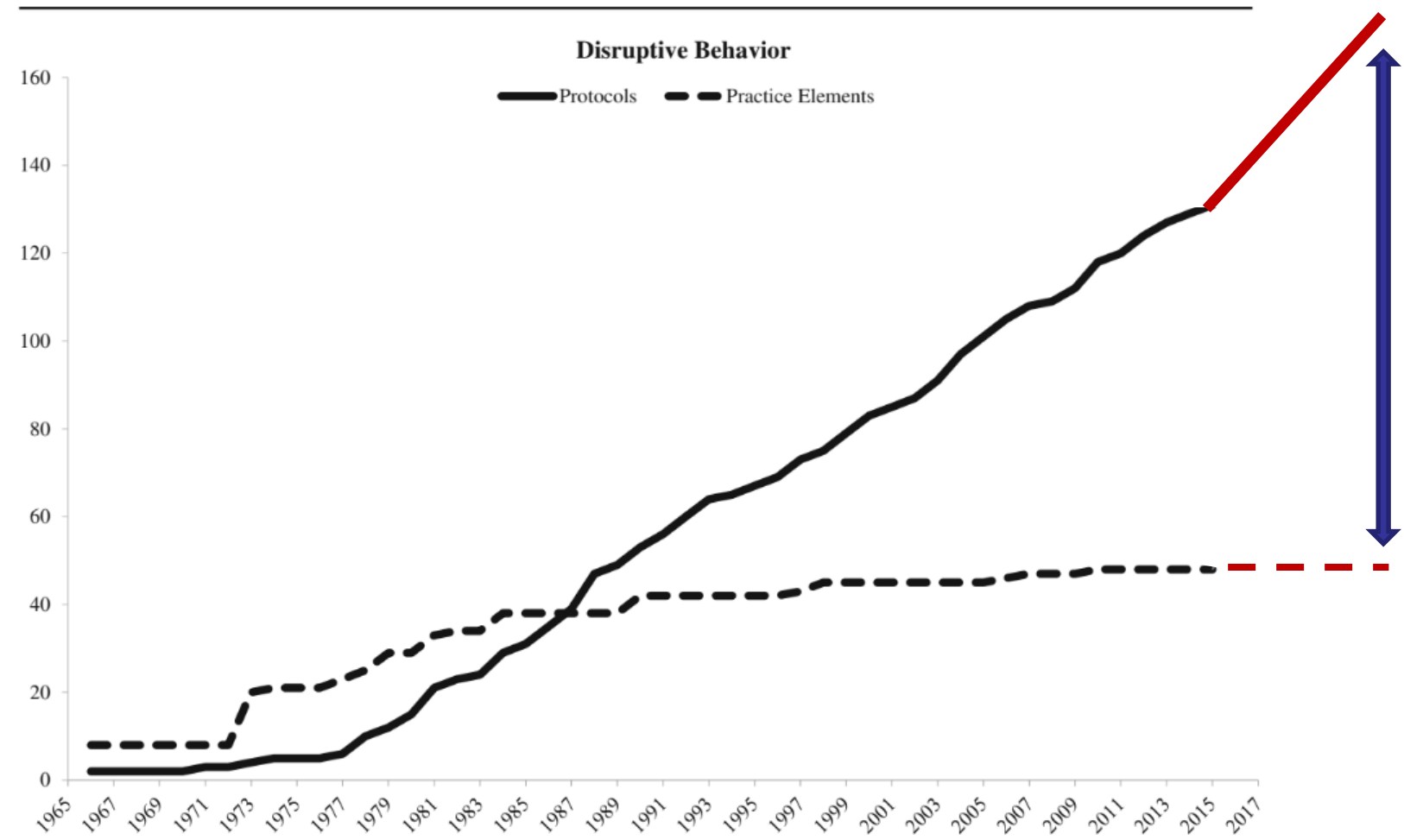
Okamura, K. H., Orimoto, T. E., Nakamura, B. J., Chang, B., Chorpita, B. F., & Beidas, R. S. (2019). A History of child and adolescent treatment through a distillation lens: Looking back to move forward. *Journal of Behavioral Health Services and Research*. DOI: 10.1007/s11414-019-09659-3

### Disruptive behavior protocols and practice element frequencies over time



Okamura, K. H., Orimoto, T. E., Nakamura, B. J., Chang, B., Chorpita, B. F., & Beidas, R. S. (2019). A History of child and adolescent treatment through a distillation lens: Looking back to move forward. *Journal of Behavioral Health Services and Research*. DOI: 10.1007/s11414-019-09659-3

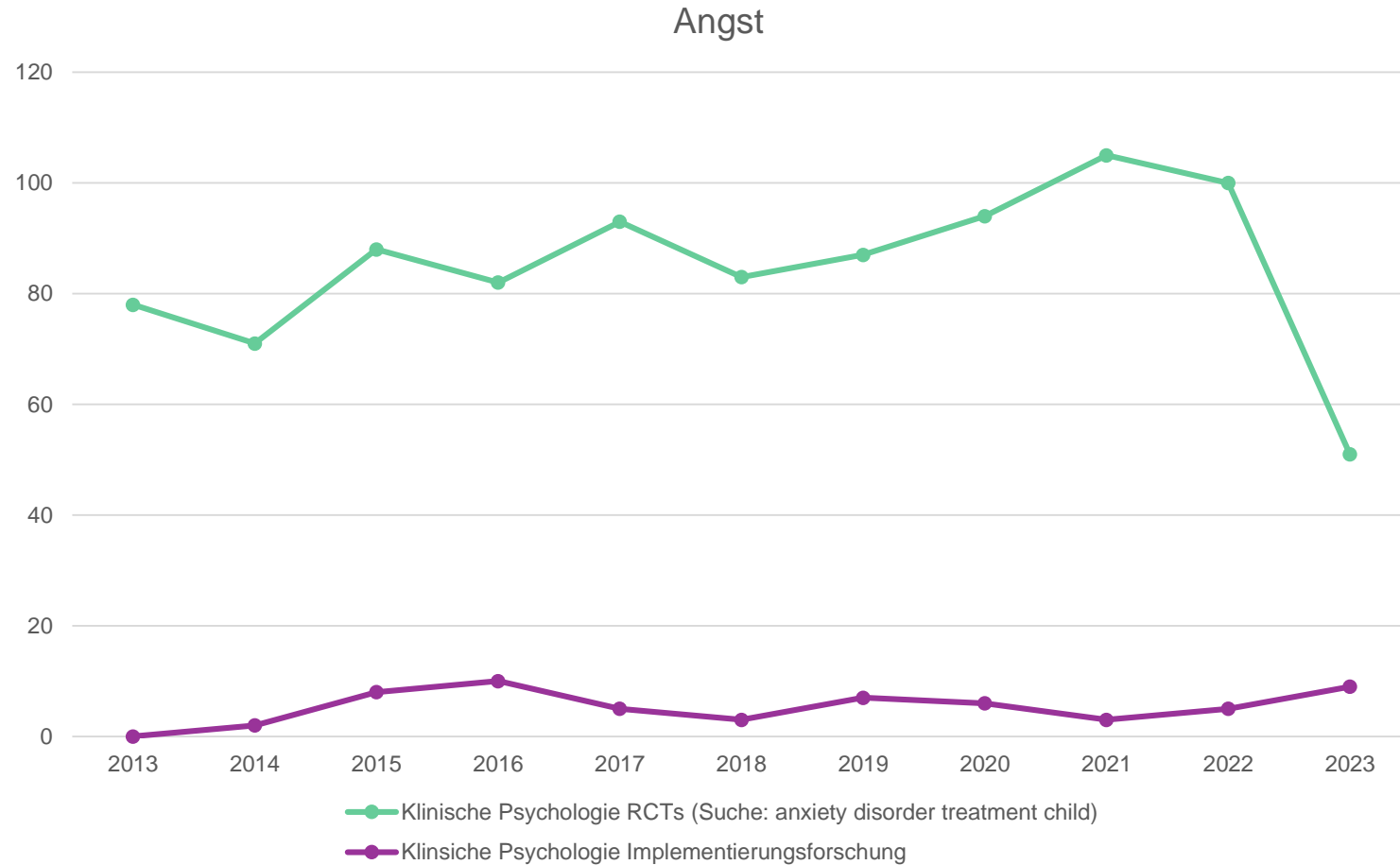
### Disruptive behavior protocols and practice element frequencies over time



Okamura, K. H., Orimoto, T. E., Nakamura, B. J., Chang, B., Chorpita, B. F., & Beidas, R. S. (2019). A History of child and adolescent treatment through a distillation lens: Looking back to move forward. *Journal of Behavioral Health Services and Research*. DOI: 10.1007/s11414-019-09659-3

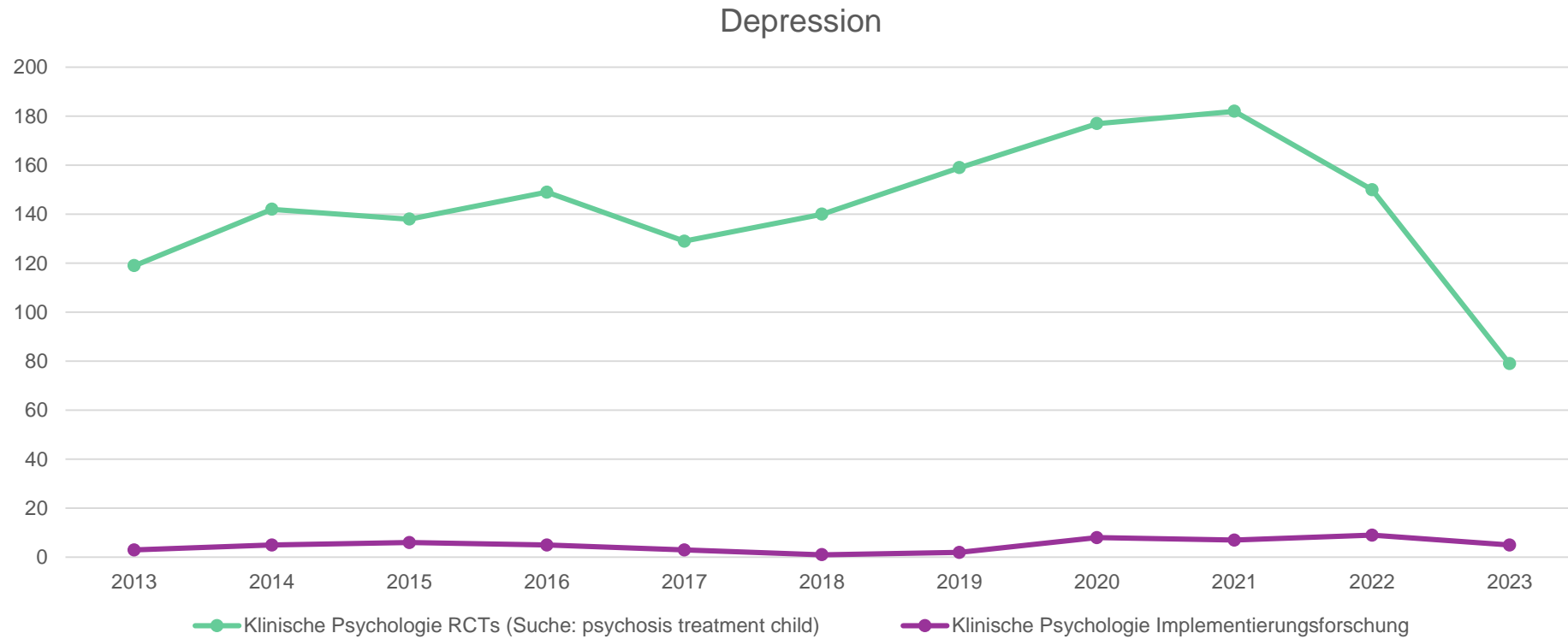
# Implementierungsforschung vs. RCTs in 10 Jahren KiJu

## Anzahl Implementierungsstudien vs. RCTs in den Jahren 2013 bis 2023

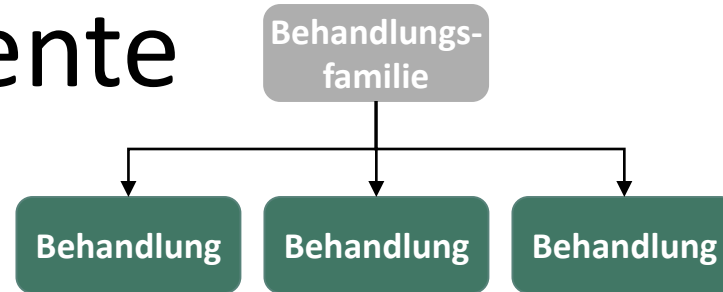


# Implementierungsforschung vs. RCTs in 10 Jahren KiJu

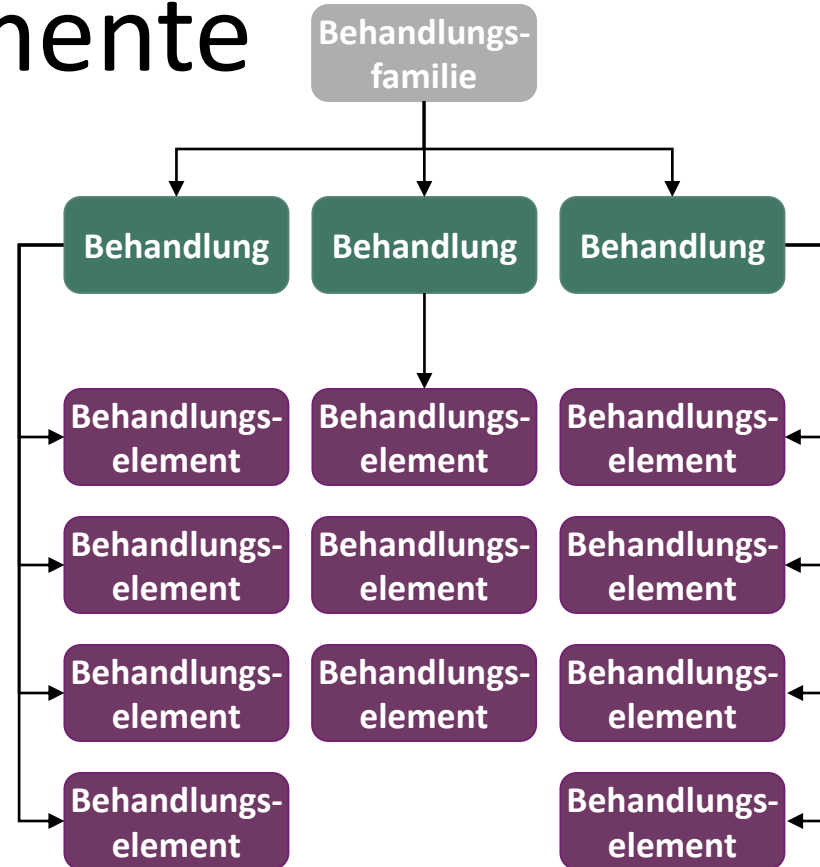
Anzahl Implementierungsstudien vs. RCTs in den Jahren 2013 bis 2023



## Behandlungselemente

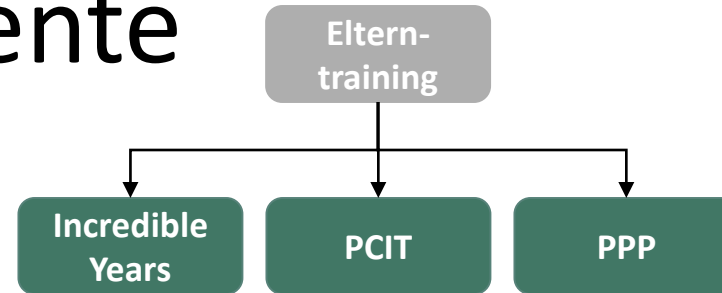


## Behandlungselemente

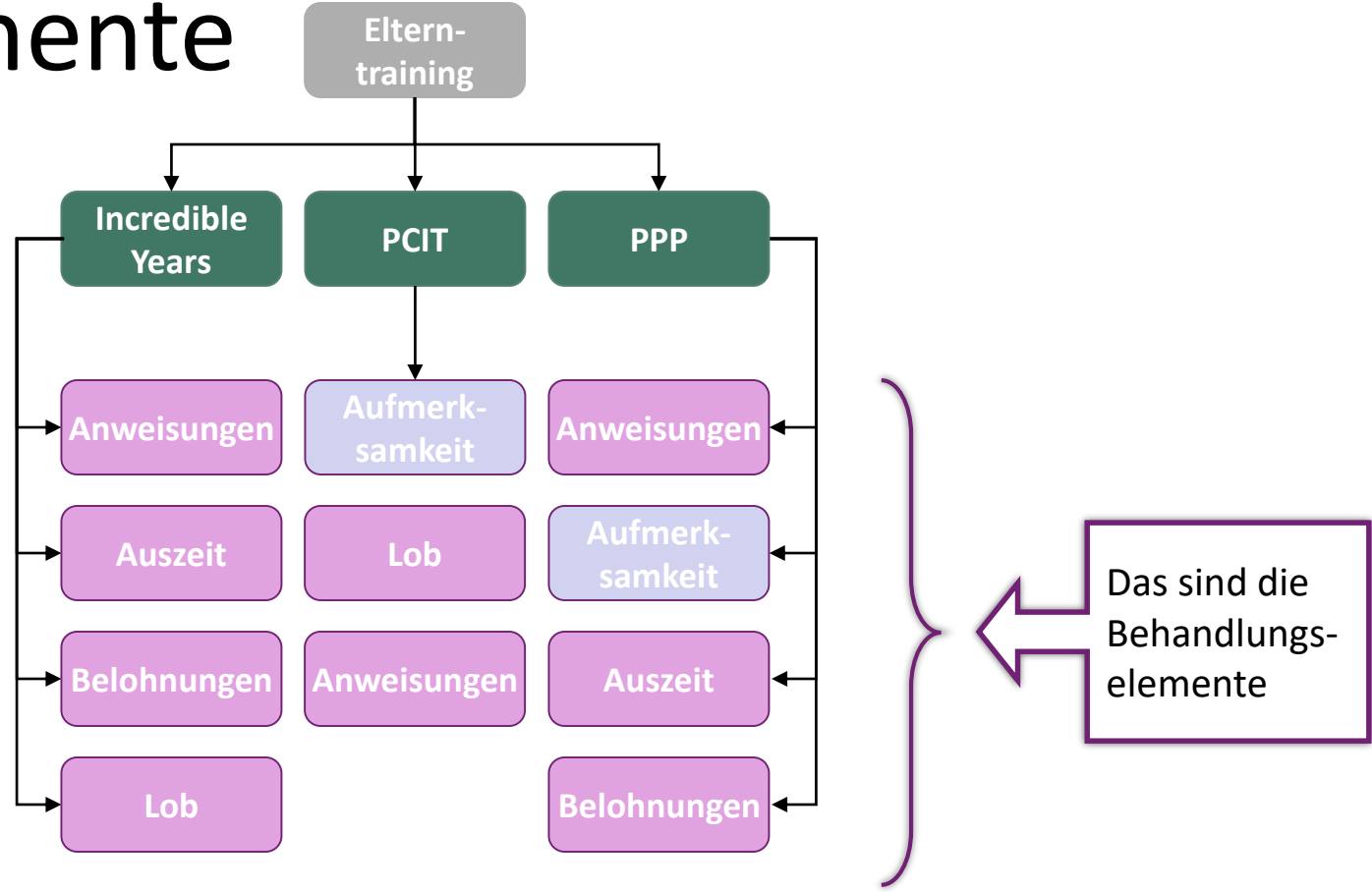




## Behandlungselemente



## Behandlungselemente



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Behandlungskomponenten für die häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter

### Angststörungen

- Psychoedukation Kind & Bezugspersonen, Belohnung, Lob, Problemlösen, Exposition, Selbst-Monitoring

### Depressive Störungen

- Psychoedukation Kind & Bezugspersonen, Problemlösen, Soziale Fertigkeiten, Selbst-Monitoring, Aktivitätsaufbau

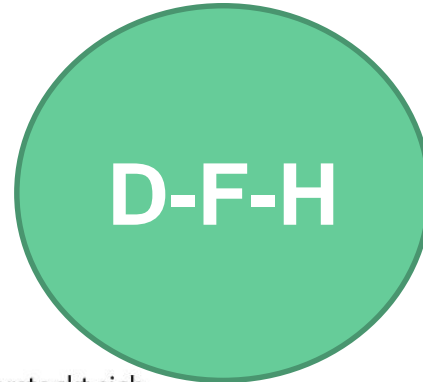
### Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)

- Psychoedukation Kind & Bezugspersonen, Belohnungen, Lob, Monitoring, Problemlösen, Anweisungen, Stimuluskontrolle

### Störungen des Sozialverhaltens

- Psychoedukation Kind & Bezugspersonen, Belohnungen, Lob, Monitoring, Problemlösen, Anweisungen

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

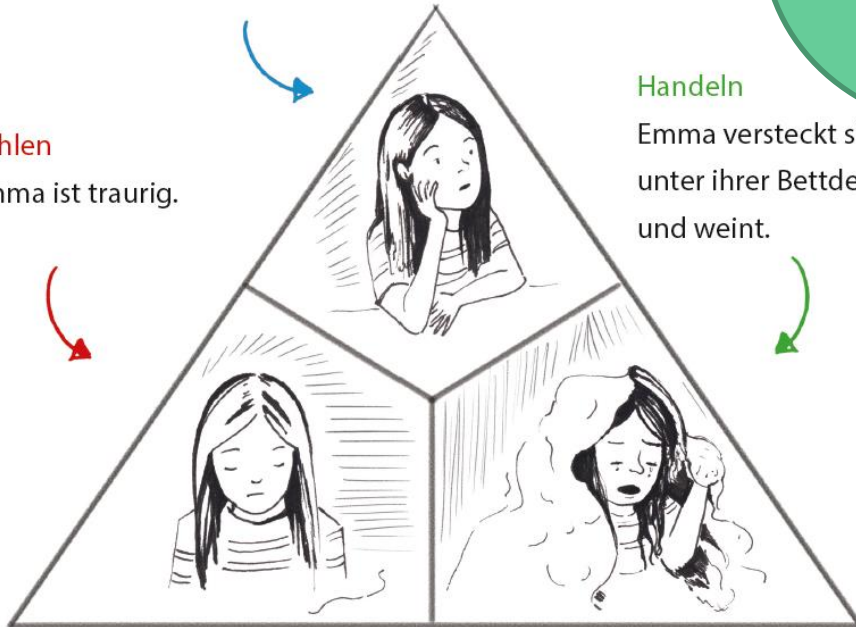


## Denken

Emma denkt: „Hier ist alles doof.“

## Fühlen

Emma ist traurig.



## Handeln

Emma versteckt sich unter ihrer Bettdecke und weint.

Bei Mona ist es anders:

## Denken

Mona denkt: „Warum müssen ausgerechnet wir hier festsitzen?“

## Fühlen

Mona ist genervt und wütend.



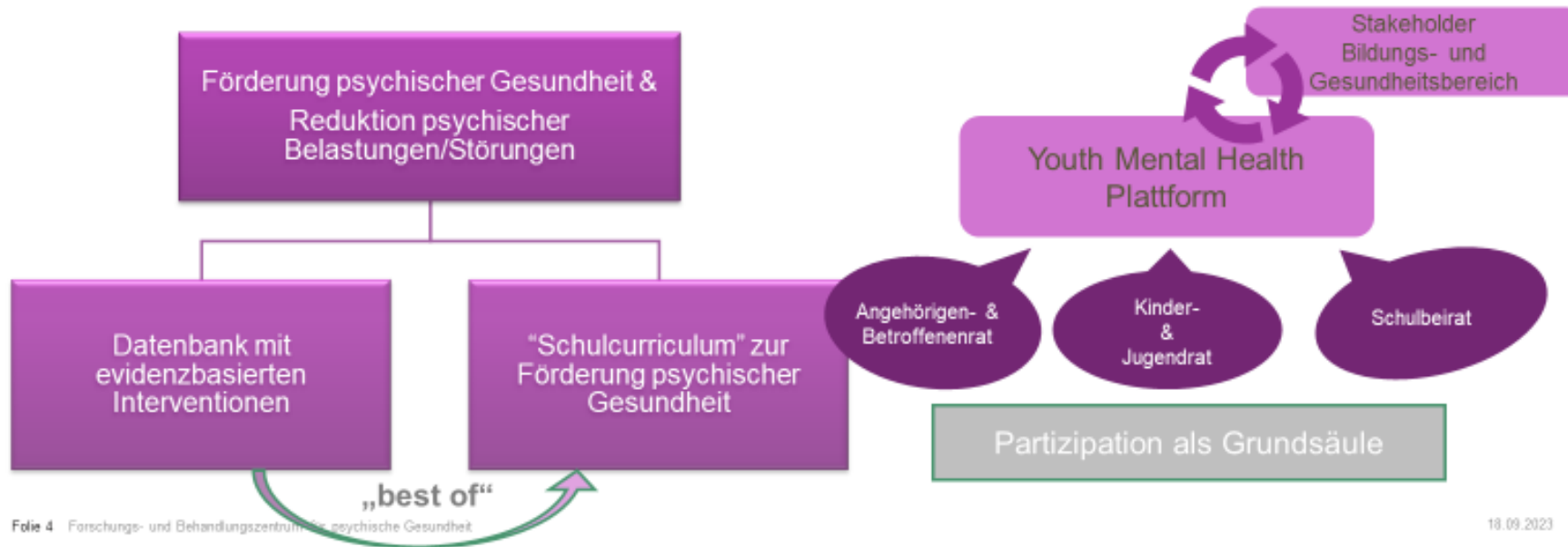
## Handeln

Sie ist gemein zu Emma, knallt die Tür zu und rennt aus dem Zimmer.

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?

Bereitstellung einer fortlaufend aktualisierten Datenbank, die evidenzbasierte Interventionen für die Lebensumwelt Kindergarten/Schule enthält.




# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?


### G U S T A P H

<b>G</b>	emeinsam enial nabhängig	<b>G</b>	esundheit
<b>U</b>	nkompliziert tart upport	<b>U</b>	nterstützen
<b>S</b>	oil rau dich chtsam	<b>S</b>	trategien
<b>T</b>	nders sychologie	<b>T</b>	rainieren
<b>A</b>	nantastisch	<b>A</b>	lltagstaugliche
<b>P</b>	ilfreich	<b>P</b>	raktische
<b>H</b>	offnungsvoll	<b>H</b>	ilfestellungen


**FÜR WEN?**



Lehrkräfte & Sozialpädagog\*innen



Kinder & Jugendliche



Eltern

**INHALTE**

Informationen zur:

- Merkmale psychischer Gesundheit, Belastung & Krankheit
- Verschiedenen psychischen Erkrankungen
- Hilfsmöglichkeiten

Wirksame Übungen und Trainings:

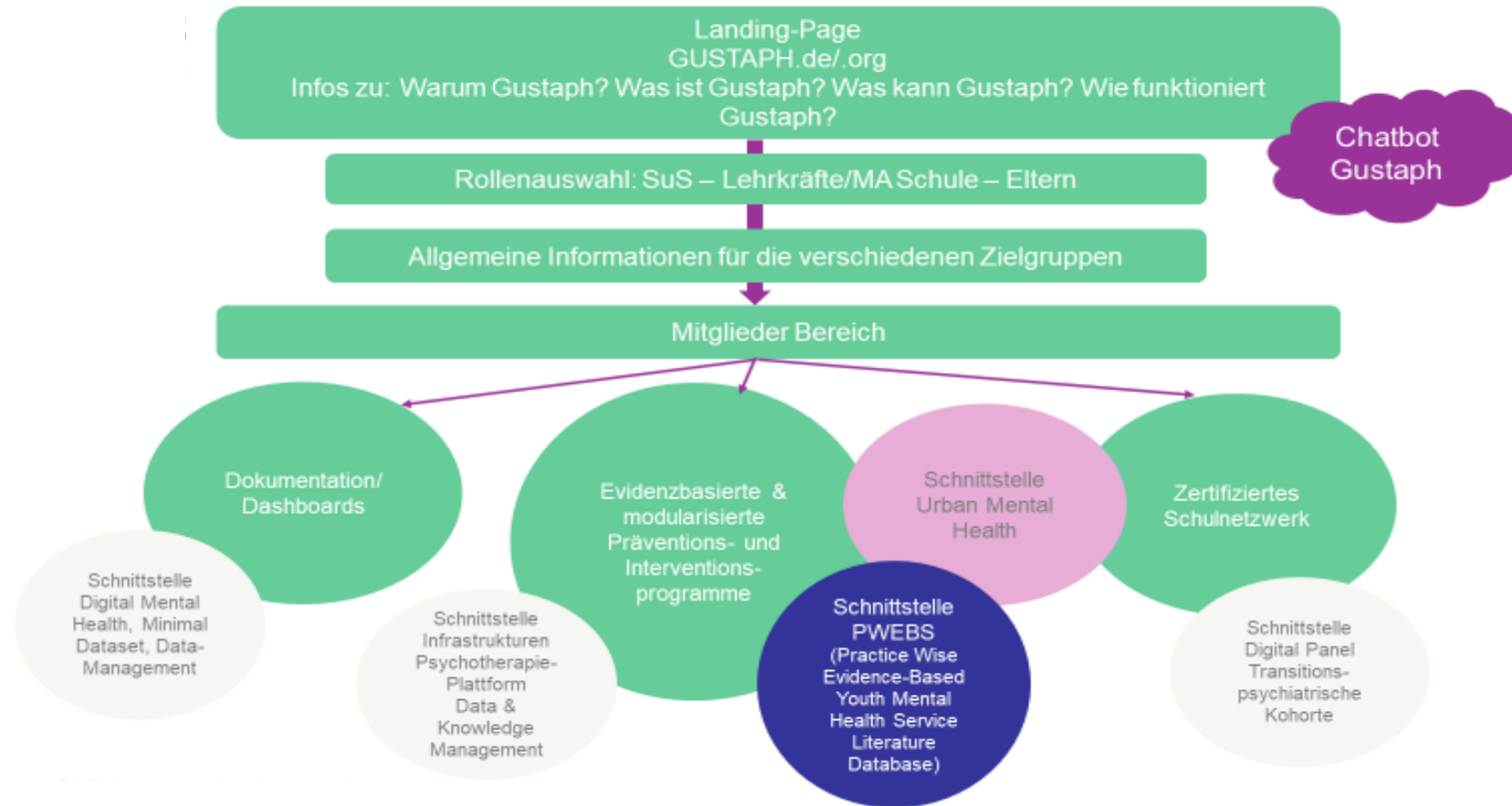
- Zur Förderung psychischer Gesundheit (Prävention)
- Zur Reduktion psychischer Symptome (niedrigschwellige Interventionen)

**geprüft**

Für Schülerinnen, Eltern, Lehrkräfte

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?





# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Practice Guide

## Loben

### Verwendung:

Verbesserung des angemessenen Verhaltens des Kindes.



Für Eltern

### Ziele:

- die Bezugsperson über den Wert von Lob informieren
- der Bezugsperson Strategien an die Hand geben, um das angemessene Verhalten des Kindes zu verbessern
- die Teilnahme an der Behandlung fördern

### Schritte:

<input type="checkbox"/> <b>Ratgeber für Eltern</b>	Erfragen Sie die Meinung der Bezugspersonen über den Wert von Lob. Erklären Sie, dass Lob viele Vorteile hat, unter anderem <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führt es zu mehr angemessenem und weniger unangemessenem Verhalten,</li> <li>• Trägt es zu einem positiven Selbstbild des Kindes bei und</li> <li>• Motiviert es das Kind, neue Fähigkeiten zu erlernen oder schwierige Aufgaben zu bewältigen.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Wie man lobt: Beschriebenes Lob</b>	Weisen Sie die Bezugsperson an, ein bestimmtes Verhalten zu loben, um dem Kind beizubringen, welche Verhaltensweisen von der Bezugsperson geschätzt werden. Ein Beispiel: "Mir gefällt, wie du dein Spielzeug wegräumst" vermittelt mehr Informationen als "Gut gemacht".
<input type="checkbox"/> <b>Wie man lobt: Enthusiasmus</b>	Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob in einem aufrichtigen und enthusiastischen Ton auszusprechen, die verwendeten Formulierungen zu variieren (z. B. "Ich mag es, wenn du..."; "Das hast du gut gemacht...") und nonverbale Belohnungen einzusetzen (z. B. High-5s, Lächeln, Umarmungen usw.).
<input type="checkbox"/> <b>Wie man lobt: Kritik vermeiden</b>	Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob ohne Kritik zu geben. Die Bezugsperson eines Kindes, das sich nicht an die Regeln hält, könnte sagen: "Gut gemacht, dass du die Spielsachen weggeräumt hast! Warum kannst du das nicht immer machen?", aber es wäre besser zu sagen: "Das hast du gut gemacht, das Spielzeug wegzuräumen!" Die Bezugsperson eines ängstlichen Kindes, das sich einem gefürchteten Reiz nähert, könnte in einem Versuch zu loben sagen: "Siehst du, das ist gar nicht so furchteinflößend", aber diese Aussage verharmlost den Mut des Kindes. Besser wäre es zu sagen: "Ich bin so stolz, dass du ohne dein Nachtlächel geschlafen hast!"

Worum geht es?

Wann einzusetzen?

An wen richtet es sich?



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Practice Guide

## Loben

### Verwendung:

Verbesserung des angemessenen Verhaltens des Kindes.



Für Eltern

### Ziele:

- die Bezugsperson über den Wert von Lob informieren
- der Bezugsperson Strategien an die Hand geben, um das angemessene Verhalten des Kindes zu verbessern
- die Teilnahme an der Behandlung fördern

### Schritte:

<input type="checkbox"/> Rational erläutern	<p>Erfragen Sie die Meinung der Bezugspersonen über den Wert von Lob. Erklären Sie, dass Lob viele Vorteile hat, unter anderem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führt es zu mehr angemessenem und weniger unangemessenem Verhalten,</li> <li>• Trägt es zu einem positiven Selbstbild des Kindes bei und</li> <li>• Motiviert es das Kind, neue Fähigkeiten zu erlernen oder schwierige Aufgaben zu bewältigen.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Beschriebenes Lob	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, ein bestimmtes Verhalten zu loben, um dem Kind beizubringen, welche Verhaltensweisen von der Bezugsperson geschätzt werden. Ein Beispiel: "Mir gefällt, wie du dein Spielzeug wegräumst" vermittelt mehr Informationen als "Gut gemacht".</p>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Enthusiasmus	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob in einem aufrichtigen und enthusiastischen Ton auszusprechen, die verwendeten Formulierungen zu variieren (z. B. "Ich mag es, wenn du..."; "Das hast du gut gemacht...") und nonverbale Belohnungen einzusetzen (z. B. High-5s, Lächeln, Umarmungen usw.).</p>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Kritik vermeiden	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob ohne Kritik zu geben. Die Bezugsperson eines Kindes, das sich nicht an die Regeln hält, könnte sagen: "Gut gemacht, dass du die Spielsachen weggeräumt hast! Warum kannst du das nicht immer machen?", aber es wäre besser zu sagen: "Das hast du gut gemacht, das Spielzeug wegzuräumen!" Die Bezugsperson eines ängstlichen Kindes, das sich einem gefürchteten Reiz nähert, könnte in einem Versuch zu loben sagen: "Siehst du, das ist gar nicht so furchteinflößend", aber diese Aussage verharmlost den Mut des Kindes. Besser wäre es zu sagen: "Ich bin so stolz, dass du ohne dein Nachtlicht geschlafen hast!"</p>

Ziele

Schritte

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Practice Guide

## Loben

### Verwendung:

Verbesserung des angemessenen Verhaltens des Kindes.



Für Eltern

### Ziele:

- die Bezugsperson über den Wert von Lob informieren
- der Bezugsperson Strategien an die Hand geben, um das angemessene Verhalten des Kindes zu verbessern
- die Teilnahme an der Behandlung fördern

### Schritte:

<input type="checkbox"/> Rational erläutern	<p>Erfragen Sie die Meinung der Bezugspersonen über den Wert von Lob. Erklären Sie, dass Lob viele Vorteile hat, unter anderem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führt es zu mehr angemessenem und weniger unangemessenem Verhalten,</li> <li>• Trägt es zu einem positiven Selbstbild des Kindes bei und</li> <li>• Motiviert es das Kind, neue Fähigkeiten zu erlernen oder schwierige Aufgaben zu bewältigen.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Beschriebenes Lob	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, ein bestimmtes Verhalten zu loben, um dem Kind beizubringen, welche Verhaltensweisen von der Bezugsperson geschätzt werden. Ein Beispiel: "Mir gefällt, wie du dein Spielzeug wegräumst" vermittelt mehr Informationen als "Gut gemacht".</p>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Enthusiasmus	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob in einem aufrichtigen und enthusiastischen Ton auszusprechen, die verwendeten Formulierungen zu variieren (z. B. "Ich mag es, wenn du..."; "Das hast du gut gemacht...") und nonverbale Belohnungen einzusetzen (z. B. High-5s, Lächeln, Umarmungen usw.).</p>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Kritik vermeiden	<p>Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob ohne Kritik zu geben. Die Bezugsperson eines Kindes, das sich nicht an die Regeln hält, könnte sagen: "Gut gemacht, dass du die Spielsachen weggeräumt hast! Warum kannst du das nicht immer machen?", aber es wäre besser zu sagen: "Das hast du gut gemacht, das Spielzeug wegzuräumen!" Die Bezugsperson eines ängstlichen Kindes, das sich einem gefürchteten Reiz nähert, könnte in einem Versuch zu loben sagen: "Siehst du, das ist gar nicht so furchteinflößend", aber diese Aussage verharmlost den Mut des Kindes. Besser wäre es zu sagen: "Ich bin so stolz, dass du ohne dein Nachtlächel geschlafen hast!"</p>

Checkliste

Details

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Behandlung der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter

### Angststörungen

- Psychoedukation (D-F-H), Exposition, Selbst-Monitoring, Belohnungen & Lob

### Depressive Störungen

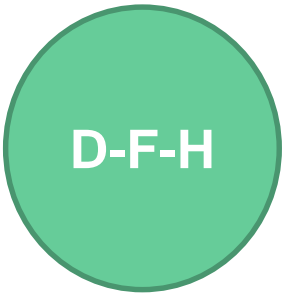
- Psychoedukation (D-F-H), Soziale Fertigkeiten, Selbst-Monitoring, Aktivitätsaufbau

### Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)

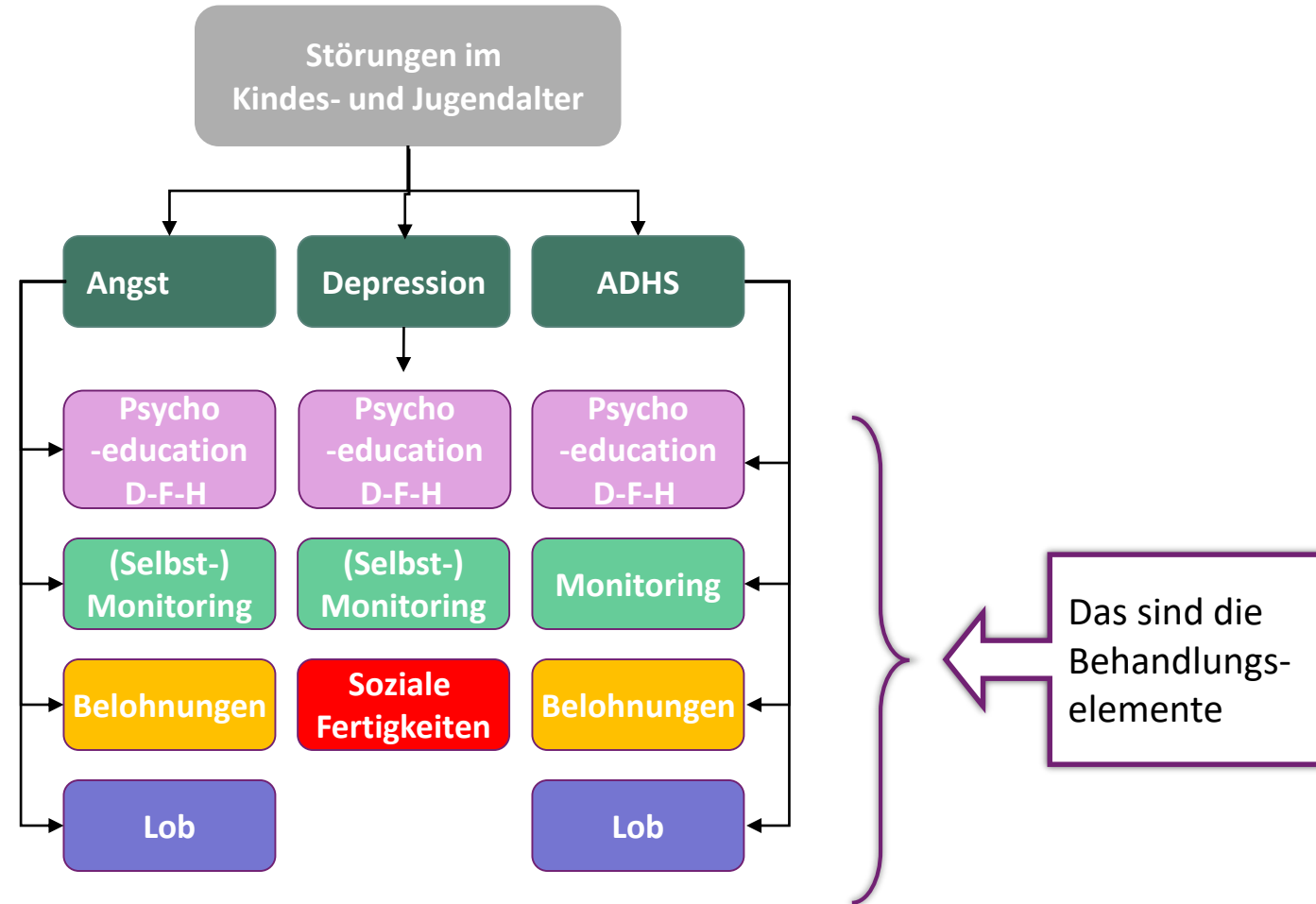
- Psychoedukation (D-F-H), Belohnungen & Lob, Monitoring, Problemlösen

### Störungen des Sozialverhaltens

- Psychoedukation (D-F-H), Belohnungen & Lob, Monitoring, Problemlösen, soziale Fertigkeiten

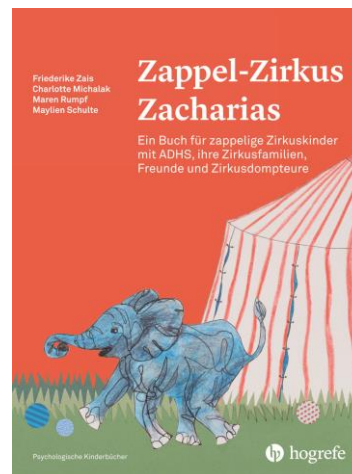
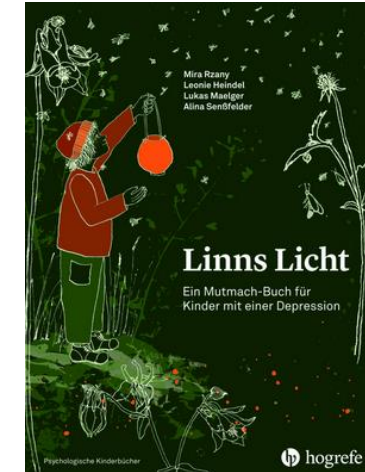
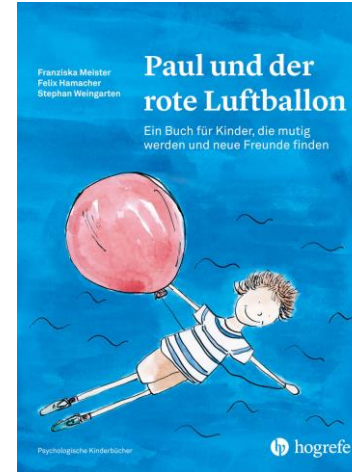


# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen



# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Was können wir tun?





# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?



### WAS HilFT? DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

Wir haben bereits die vier Bereiche (Gefühle, Gedanken, körperliches Empfinden und Handeln) kennengelernt, auf welche sich eine Depression auswirken kann. In diesen Bereichen kannst du selbst Veränderungen bewirken, z.B. indem du ...

- lernst, deine **Gefühle** in schwierigen Situationen besser wahrzunehmen und achtsam (d.h. ohne diese zu bewerten) darauf zu reagieren,
- deine negativen **Gedanken** hinterfragst, diese auf Richtigkeit überprüfst und neu umformulierst,
- mehr schöne **Aktivitäten** in den Alltag einplanst, die dir selbst gut tun (z.B. Freund:innen treffen, Sport machen)
- oder eine Liste oder einen Wochenplan erstellst, um außerdem mehr Struktur in deinen Alltag zu bringen.

### WICHTIG:

Auch wenn diese Strategien generell hilfreich sein können: Zögere nicht, dir **professionelle Hilfe** zu suchen, wenn es dir schlecht geht und du solche Anzeichen für eine mögliche Depression bemerkst! *Du bist nicht allein.* Auf der letzten Seite dieses Flyers findest du einige vertrauensvolle Anlaufstellen und **Asprechpartner:innen** in deiner Umgebung.

### KONTAKTE & ANLAUFSTELLEN

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:  
Tel.: 0800/ 33 44 533

Telefonseelsorge Marburg:  
Tel.: 0800/ 1110111 und 0800/ 1110222

Nummer gegen Kummer (Kinder-/Jugendtelefon):  
116 111

### PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZEN

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz:  
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg  
Tel.: 06421/ 28 25 096  
E-Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Aus- und Weiterbildungseinrichtung für klinische Verhaltenstherapie:  
Heinrich-Heine-Str. 44, 35039 Marburg  
Telefon: 06421/ 38 93 820  
E-Mail: vw-mr@awkv.de

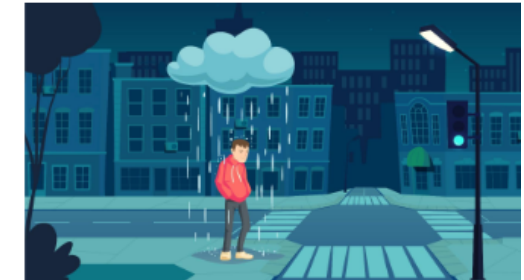
### KONTAKTE AN DER MLS:

Schulsozialarbeiterin:  
**Kathrin Nordheim-Schmidt**  
Tel.: 06421/ 928 427  
E-Mail: nordheim@mls-marburg.de

Schulpsychologe:  
**Peter Kühne**  
Tel.: 06421/ 616 531  
E-Mail: Peter.Kuehne@kultus.hessen.de

## DEPRESSION: "ACH, LACH DOCH MAL!"

LIVING LIBRARY 2021/22



Designed by upkiyak / Freepik

Ein Fact Sheet von:

Larissa Hübner  
Victoria Le  
Alice Quednau

Fachbereich Psychologie  
Philipps Universität Marburg

# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

## Was können wir tun?



Elternsein ist nicht immer leicht. Besonders in dieser stressigen und herausfordernden Corona-Zeit. Hier finden Sie einfache Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger, um den Alltag in Ihrer Familie besser zu meistern. Diese wurden von Wissenschaftler\*innen und Expert\*innen für psychische Gesundheit zusammengestellt.

Das Projekt "Familien unter Druck" steht unter der Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin Franziska Giffey (→ [Grußwort](#)).

### Tipps im Umgang mit Familienstress



Tipp 1: Positiv und motiviert bleiben

Erzählt von Oana Nechiti



Kinder zu haben ist toll, aber Eltern zu sein kann auch manchmal echt schwer sein. Als Eltern sind wir dauernd ...



Tipp 2: Klarmachen, dass alle wissen, was von ihnen erwartet wird

Erzählt von Toyah Diebel



Klare Familienregeln sind wichtig für den Umgang mit schwierigem Verhalten von Kindern. Das gilt besonders, wenn Familien unter Druck stehen...



Tipp 3: Selbstvertrauen und Vertrauen deines Kindes stärken

Erzählt von Erich Klann



Kinder, die ein positives Selbstwertgefühl haben, fühlen sich in ihrer Familie sicher und zeigen kaum Problemverhalten...

Families  
Under

# Pressure

Eine Kampagne von





# Mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen



## Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Prof. Dr. Hanna Christiansen**

Klinische Kinder- und Jugendpsychologie Philipps-Universität Marburg

[hanna.christiansen@uni-marburg.de](mailto:hanna.christiansen@uni-marburg.de)

# Belohnungen

## Verwendung:

Um die Wahrscheinlichkeit eines erwünschten Verhaltens zu erhöhen.



## Ziele:

- der Bezugsperson eine Strategie an die Hand geben, die darauf ausgelegt ist, das erwünschte Verhalten zu steigern
- der Bezugsperson beibringen, wie sie die Effektivität von Belohnungen maximieren kann

## Schritte:

<input type="checkbox"/> <b>Rational erläutern</b>	Erklären Sie der Bezugsperson, dass einige erwünschte Verhaltensweisen für Kinder schwieriger sind als andere (z. B. Toiletentraining, Erledigung der Hausaufgaben, Schlafen ohne Nachtlicht).
<input type="checkbox"/> <b>Bedenken ansprechen</b>	Die Bezugsperson kann besorgt sein, eine Belohnung für etwas bereitzustellen, für etwas, das das Kind in der Vergangenheit (wenn auch selten) getan hat oder das andere Kinder tun. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklären Sie, dass Kinder unterschiedlich viel Verhaltenskontrolle zeigen und dass Belohnungen zu einer schnelleren Verhaltensverbesserung führen können als Lob allein.</li> <li>• Erklären Sie, dass die Bezugsperson wahrscheinlich bereits ein informelles Belohnungssystem mit dem Kind verwendet und dass die Schaffung eines formellen Belohnungssystems sicherstellt, dass das Kind Belohnungen verdient, wenn und wirklich nur wenn das Kind die gewünschten Verhaltensweisen zeigt.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Merkmale effektiver Belohnungen</b>	Effektive Belohnungen müssen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wünschenswert für das Kind,</li> <li>• leicht zugänglich, nachdem das Verhalten aufgetreten ist, und</li> <li>• vergleichbar mit dem Verhaltensaufwand (d. h. leichte Verhaltensweisen = kleine Belohnungen, schwierige Verhaltensweisen = große Belohnungen) sein.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Belohnungen identifizieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermutigen Sie die Bezugsperson, die Hilfe des Kindes in Anspruch zu nehmen, um eine Liste mit Belohnungen zu erstellen, die das Kind verdienen möchte.</li> <li>• Die Mehrzahl der Belohnungen auf dem „Belohnungsmenü“ sollten kostenlose oder kostengünstige Privilegien (z. B. 15 Minuten am Computer, ein Ausflug zum Spielplatz) und kleine, kostengünstige Artikel (z. B. Aufkleber, kleiner Preis) sein.</li> <li>• Das Belohnungsmenü kann auch etwas größere Gegenstände enthalten (z. B. Kinobesuch, neues Spielzeug), die für die Vollendung herausfordernder Verhaltensweisen reserviert sind.</li> <li>• Die Bezugsperson kann dem Kind auch Sticker, Tokens oder Punkte zur Verfügung stellen, die es sammeln und gegen eine gewünschte Belohnung eintauschen kann, nachdem eine bestimmte Anzahl angesammelt wurde (z. B. 5 Tokens = 1 Nachtisch). Diese Methode ist besonders praktisch in Situationen anzuwenden, in denen das Zielverhalten häufig auftritt oder wenn die gewünschte Belohnung nicht sofort bereitgestellt werden kann.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Verhalten: spezifisch sein</b>	Machen Sie genaue Angaben zum Verhalten, das das Kind ausführen muss, um eine Belohnung zu erhalten. Dies schafft klare Erwartungen und ermöglicht es der Bezugsperson zu erkennen, wann das Verhalten aufgetreten ist. Zum Beispiel ist „Spielzeug für 5 Minuten teilen“ ein besseres Zielverhalten als „Kämpfe nicht“ oder „Sei brav“.

<input type="checkbox"/> <b>Verhalten: positive sein</b>	Obwohl die Bezugsperson ein negatives Verhalten identifiziert, das sie verringern möchte (z. B. Streit), identifiziert sie das positive Verhalten, das verstärkt werden soll (z. B. Spielzeug teilen) und erstellen Sie das Belohnungssystem darum herum.
<input type="checkbox"/> <b>Verhalten: einfach beginnen</b>	Ein Belohnungssystem ist am effektivsten, wenn das Zielverhalten ein Verhalten ist, das das Kind relativ leicht ausführen kann, um sich eine Belohnung zu verdienen (z. B. 5 Minuten lang Spielzeug teilen, 5 Minuten lang an den Hausaufgaben arbeiten), damit das Kind durch seinen Erfolg motiviert wird.
<input type="checkbox"/> <b>Verhalten: Schwierigkeit erhöhen</b>	Im Laufe der Zeit kann das Verhalten geformt werden, indem zunehmend schwierigeres Verhalten belohnt wird (z. B. 10 Minuten langes Teilen, 20 Minuten langes Teilen; 10 Minuten langes Arbeiten an den Hausaufgaben, Erledigung der Hausaufgaben). Es ist wichtig, die Schwierigkeit der Aufgabe zu erhöhen, damit das Kind die Belohnung nicht so oft erhält, dass es nicht mehr motiviert ist.
<input type="checkbox"/> <b>Verhalten: überschaubare Anzahl von Verhaltensweisen auswählen</b>	Die Bezugsperson sollte eine überschaubare Anzahl von Verhaltensweisen zur Belohnung auswählen. Bedenken Sie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Häufigkeit von Verhaltensweisen:</i> Je häufiger das Verhalten, desto mehr Aufmerksamkeit und Überwachung durch die Bezugsperson muss auftreten, und</li> <li>• <i>Entwicklungsstadium des Kindes:</i> Jüngere Kinder oder Kinder mit Entwicklungsverzögerungen benötigen einfachere Belohnungsprogramme mit weniger Zielverhalten als ältere Kinder.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Zeitpunkt von Belohnungen</b>	Belohnungen FOLGEN dem Verhalten ("Wenn du dein Spielzeug wegräumst, bekommst du einen Snack"); Bestechung GEHT dem Verhalten VOR ("Ich gebe dir einen Snack, wenn du dein Spielzeug danach wegräumst"). Die Bezugsperson sollte Belohnungen unmittelbar nach dem Zielverhalten geben, um dem Kind den Zusammenhang zwischen gutem Verhalten und den positiven Konsequenzen zu vermitteln.
<input type="checkbox"/> <b>Kontingenz von Belohnungen</b>	Die Bezugsperson sollte verhaltensabhängige Belohnungen gewähren, d. h. NUR nach Auftreten des Zielverhaltens und nicht zu anderen Zeiten. Erlauben Sie dem Kind keinen Zugang zu Belohnungsgegenständen außerhalb des Verhaltens (z. B. wenn ein Videospiel die Belohnung für das Erledigen der Hausaufgaben ist, sollte dem Kind nicht erlaubt werden, das Spiel zu anderen Zeiten während des Tages zu spielen).
<input type="checkbox"/> <b>Frequenz von Belohnungen</b>	Die Bezugsperson sollte kontinuierlich (nach jedem Vorkommen des Verhaltens) oder verzögert (nach allen paar Vorfällen des Verhaltens) Belohnungen geben. Kontinuierliche Verstärkung ist anfangs effektiver bei der Förderung des gewünschten Verhaltens, aber im Laufe der Zeit kann verzögerte Verstärkung effektiver sein, um das Verhalten aufrechtzuerhalten.

## Hilfreiche Tipps:

- Denken Sie daran, oft zu loben.
- Denken Sie daran, häufig das Verständnis zu prüfen, indem Sie Fragen stellen
- Denken Sie daran, häufig zu üben und der Bezugsperson korrigierendes Feedback zu geben.
- Informieren Sie alle Bezugspersonen, Lehrer:innen oder andere erwachsene Personen, die möglicherweise beteiligt sind
- Vereinfachen Sie diese Schritte, wenn es notwendig ist
- Dieses Material kann in mehr als seiner Sitzung/Treffen behandelt werden

## Verwendung:

Verbesserung des  
angemessenen Verhaltens  
des Kindes.



Für Eltern

## Ziele:

- die Bezugsperson über den Wert von Lob informieren
- der Bezugsperson Strategien an die Hand geben, um das angemessene Verhalten des Kindes zu verbessern
- die Teilnahme an der Behandlung fördern

## Schritte:

<input type="checkbox"/> Rational erläutern	Erfragen Sie die Meinung der Bezugspersonen über den Wert von Lob. Erklären Sie, dass Lob viele Vorteile hat, unter anderem <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führt es zu mehr angemessenem und weniger unangemessenem Verhalten,</li> <li>• Trägt es zu einem positiven Selbstbild des Kindes bei und</li> <li>• Motiviert es das Kind, neue Fähigkeiten zu erlernen oder schwierige Aufgaben zu bewältigen.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Beschriebenes Lob	Weisen Sie die Bezugsperson an, ein bestimmtes Verhalten zu loben, um dem Kind beizubringen, welche Verhaltensweisen von der Bezugsperson geschätzt werden. Ein Beispiel: "Mir gefällt, wie du dein Spielzeug wegräumst" vermittelt mehr Informationen als "Gut gemacht".
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Enthusiasmus	Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob in einem aufrichtigen und enthusiastischen Ton auszusprechen, die verwendeten Formulierungen zu variieren (z. B. "Ich mag es, wenn du..."; "Das hast du gut gemacht...") und nonverbale Belohnungen einzusetzen (z. B. High-5s, Lächeln, Umarmungen usw.).
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Kritik vermeiden	Weisen Sie die Bezugsperson an, Lob ohne Kritik zu geben. Die Bezugsperson eines Kindes, das sich nicht an die Regeln hält, könnte sagen: "Gut gemacht, dass du die Spielsachen weggeräumt hast! Warum kannst du das nicht immer machen?", aber es wäre besser zu sagen: "Das hast du gut gemacht, das Spielzeug wegzuräumen!" Die Bezugsperson eines ängstlichen Kindes, das sich einem gefürchteten Reiz nähert, könnte in einem Versuch zu loben sagen: "Siehst du, das ist gar nicht so furchteinflößend", aber diese Aussage verharmlost den Mut des Kindes. Besser wäre es zu sagen: "Ich bin so stolz, dass du ohne dein Nachtlicht geschlafen hast!"
<input type="checkbox"/> Wie man lobt: Nur bei gutem Verhalten	Weisen Sie die Bezugsperson an, das Kind unmittelbar nach dem gewünschten Verhalten zu loben. Gelobt werden sollte nur angemessenes Verhalten, nicht aber, wenn das Kind angemessenes Verhalten im Zusammenhang mit unangemessenem Verhalten zeigt (z.B. selbstständiges Spielen, während es Spielzeug kaputt macht).
<input type="checkbox"/> Gelegenheiten für Lob finden	Die Bezugsperson kann Gelegenheiten zum Loben schaffen, indem sie z. B. Anweisungen erteilt und deren Befolgung lobt, oder sie kann das Kind dabei "erwischen, wie es gut ist" - wenn es von sich aus ein angemessenes Verhalten zeigt oder eine Regel befolgt. Es ist besonders wichtig, das Kind zu loben, wenn es sich angemessen verhält oder eine Aufgabe unaufgefordert ausführt, um die Wahrscheinlichkeit eines solchen Verhaltens in der Zukunft zu erhöhen.
<input type="checkbox"/> Bedenken ansprechen	Sprechen Sie Bedenken an, wenn die Bezugsperson sich gegen Lob sträubt oder Fragen zur Wirkung von Lob hat.

- Ein Kind sollte wissen, wie es sich ohne Lob verhalten kann. Ein Kind, das gelobt wird, lernt, nur zu kooperieren, um Lob zu erhalten oder Belohnungen. Kinder lernen gutes Verhalten durch positive Verstärkung. (Auch Erwachsene arbeiten für Verstärkung, z.B. in Form von Gehaltschecks). Verhaltensweisen, die gelobt/belohnt werden, nehmen wahrscheinlich zu, Verhaltensweisen, die ignoriert werden, nehmen wahrscheinlich ab. Kinder, die wenig gelobt werden, sind in der Regel diejenigen, die am stärksten durch externe Belohnungen motiviert werden. Kinder, die häufig gelobt werden, verinnerlichen die Werte ihrer Bezugspersonen in Bezug auf angemessenes Verhalten und verhalten sich, weil sie gelernt haben, dass es das Richtige ist.
- Es gibt Möglichkeiten, ein Kind zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen, ohne es zu loben. Bezugspersonen, die nicht loben, verlassen sich häufig auf Drohungen oder Strafen, um gutes Verhalten zu erzwingen. Wenn man sich zu sehr auf solche Strategien verlässt, führt das in der Regel nicht zu beständigem guten Verhalten, ohne dass es andere negative Auswirkungen auf das Kind hat. Lob stärkt das Selbstwertgefühl des Kindes. Außerdem sind die Bezugspersonen ein Vorbild für das Verhalten der Kinder. Bezugspersonen, die häufig loben, anstatt zu kritisieren, beeinflussen ihre Kinder darin, anderen und sich selbst gegenüber positiv zu sein.
- Lob sollte nur für außergewöhnliches Verhalten ausgesprochen werden. Dieser Ansatz führt zu seltenem Lob und ignoriert den Lernprozess, den ein Kind durchläuft, wenn es sich in kleinen Schritten einem größeren Ziel nähert (z.B. ist es ein lobenswerter Schritt auf dem Weg, sich angemessen zu kleiden, wenn man unpassende, von innen nach außen getragene Kleidung trägt).
- Das Kind ist so ungezogen, dass es kein Verhalten zu loben gibt. Es ist unvernünftig zu glauben, dass es kein angemessenes Verhalten gibt, das gelobt werden kann. Ermutigen Sie die Bezugsperson, sich Situationen zu überlegen, in denen keine Anforderungen an das Kind gestellt werden oder in denen das Kind einer Lieblingsbeschäftigung nachgeht. Angemessenes Verhalten unter solchen Bedingungen ist lobenswert.
- Das Kind scheint Lob nicht gerne zu erhalten. Manche Kinder scheinen Lob von Bezugspersonen zu ignorieren oder ganz abzulehnen. Das kann daran liegen, dass sie in der Vergangenheit wenig Lob erhalten haben und ein negatives Selbstbild verinnerlicht haben. Diese Kinder brauchen besonders viel Lob, damit sie ein positives Selbstbild entwickeln können.

## Hilfreiche Tipps:

- Denken Sie daran, häufig zu loben.
- Denken Sie daran, häufig zu wiederholen, indem Sie Fragen stellen.
- Denken Sie daran, Konzepte anhand von Beispielen zu erklären.
- Denken Sie daran, zu üben und der Bezugsperson korrigierendes Feedback zu geben.
- Informieren Sie andere Bezugspersonen, Lehrer:innen oder andere erwachsene Personen, die möglicherweise beteiligt sind.
- Vereinfachen Sie diese Schritte, wenn es nötig ist.
- Dieses Material kann in mehr als einer Sitzung/Treffen behandelt werden.



# Problemlöse- training

## Verwendung:

Um Kindern eine systematische Methode an die Hand zu geben, um über Probleme zu verhandeln und alternative Lösungen für Situationen zu finden



## Ziele:

- Eine Problemlösemethode zu vermitteln, die eine klare Definition des Problems, die Entwicklung möglicher Lösungen, die Überprüfung der Lösungen, die Umsetzung einer Lösung und die Bewertung ihrer Effektivität umfasst

## Schritte:

<input type="checkbox"/> Probleme normalisieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besprechen Sie die Tatsache, dass wir alle Probleme haben, jeden Tag.</li> <li>• Merken Sie an, dass es uns ein gutes Gefühl geben kann, wenn wir sie lösen und ein schlechtes Gefühl, wenn wir sie nicht lösen.</li> <li>• Besprechen Sie mit dem Kind die Arten von Problemen, mit den Menschen im Allgemeinen täglich konfrontiert sind und speziell die Probleme, mit denen das Kind zu tun haben könnte. Eine angemessene Selbstoffenbarung kann hilfreich sein.</li> <li>• Bitten Sie das Kind, über ein bestimmtes Problem nachzudenken, das er/sie in letzter Zeit erlebt hat.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 5 Schritte zur Problemlösung vermitteln	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) S-say (Sage, was das Problem ist)</li> <li>2) T-think (Denke über Lösungen nach)</li> <li>3) E-examine (Untersuche jede Lösung (welche guten und schlechten Dinge würden passieren, wenn er/sie diese Lösung ausprobiert?))</li> <li>4) P-pick (Wähle eine aus und probiere sie aus)</li> <li>5) S-see (Schau, ob es funktioniert hat. Wenn ja, großartig! Wenn nicht, gehe zurück zu der Liste mit Lösungen und probiere eine andere)</li> </ol>
<input type="checkbox"/> Üben Sie die Problemlöse-schritte	<p>Machen Sie das Kind mit diesem Problemlöseprozess vertraut, indem Sie mit Ihrem eigenen Problem beginnen und dem Kind ermöglichen, Ihnen beim Durcharbeiten der Problemlöseschritte zu helfen.</p> <p>Halten Sie Ihr Beispiel kurz (verwenden Sie z.B. nur 2 oder 3 mögliche Lösungen und gehen Sie sie schnell durch; das Ziel ist es, den Prozess zu veranschaulichen).</p> <p>Stellen Sie Fragen, um sich zu vergewissern, dass er/sie die Schritte verstanden hat.</p>
<input type="checkbox"/> Persönliches Beispiel vom Kind erfragen und üben	<p>Nachdem Sie Ihr Problem offengelegt haben, arbeiten Sie mit dem Kind daran, ein Problem aus seinem/ihrer Leben zu bestimmen, das Sie beide mit Hilfe der Problemlöseschritte bearbeiten können. Gehen Sie dabei ausführlicher vor als in Ihrem Beispiel oben. Wenn das Kind nicht bereit ist, seine/ihre Probleme zu besprechen, verwenden Sie eine Geschichte oder ein Problem von jemandem, der dem Kind nahesteht (d.h. ein:e Freund:in oder Familienmitglied).</p>
<input type="checkbox"/> Wiederholen der Problemlösetechnik	<p>Stellen Sie sicher, dass das Kind (a) weiß, wann es hilfreich sein könnte, diese Schritte zu nutzen, (b) versteht wie diese Strategie verwendet wird und (c) jeden der fünf Schritte kennt.</p>
<input type="checkbox"/> Übungsauftrag	<p>Bitten Sie das Kind, den Problemlöseprozess selbstständig zu üben und seine/ihre Schritte aufzuzeichnen (falls erforderlich, zusammen mit der Bezugsperson) und die Aufzeichnung in der nächsten Sitzung zur Diskussion und Überprüfung mitzubringen.</p>

## Hilfreiche Tipps:

- Denken Sie daran, oft zu loben
- Denken Sie daran, häufig das Verständnis zu prüfen, indem Sie Fragen stellen
- Informieren Sie Bezugspersonen, Lehrer:innen oder andere erwachsene Personen, die möglicherweise beteiligt sind
- Vereinfachen Sie diese Schritte, wenn es notwendig ist
- Dieses Material kann in mehr als seiner Sitzung/Treffen behandelt werden

# Sozialkompetenzen

## Verwendung:

Kindern/Jugendlichen konkrete Fähigkeiten vermitteln, um gesunde Beziehungen aufzubauen und soziale Situationen zu meistern.



## Ziele:

- prosoziale Fähigkeiten identifizieren, die auf der aktuellen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen aufbauen
- verbales und nonverbales soziales Verhalten und Kompetenzen lehren
- Sozialkompetenzen im Alltag üben, verfeinern und nutzen

## Schritte:

<input type="checkbox"/> Stellen Sie die Bedeutung sozialer Kompetenzen vor	<p>Erklären Sie, dass soziale Kompetenzen Kindern und Jugendlichen helfen, soziale Situationen effektiv zu meistern und die Unabhängigkeit im täglichen Leben zu fördern. Soziale Kompetenzen helfen Kindern und Jugendlichen auch dabei, gesunde Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, was das Unterstützungssystem der Kinder und Jugendlichen stärkt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Kompetenzen umfassen ein breites Spektrum an Verhaltensweisen. Zu den grundlegenden Konversationsfähigkeiten gehören beispielsweise Tonfall und Lautstärke der Stimme sowie nonverbale Fähigkeiten wie Augenkontakt, Gesten und persönlicher Raum. Andere Fähigkeiten sind komplexer, wie das Lösen sozialer Probleme, der Umgang mit Emotionen und das Verständnis, wie das eigene Verhalten andere beeinflusst.</li> <li>• Kinder und Jugendliche lernen im Laufe ihres Lebens neue soziale Kompetenzen, wenn sie neue Menschen treffen, neue Situationen erleben und neue Fähigkeiten entwickeln. Das Training konzentriert sich auf soziale Schlüsselkompetenzen, die den Kindern und Jugendlichen sofort helfen sollen, lehrt die Kinder und Jugendlichen aber auch, wie sie in Zukunft neue soziale Fähigkeiten erlernen und anwenden kann.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Identifizieren Sie aktuelle Fähigkeiten, Normen und Erwartungen	<p>Besprechen Sie, dass einige Kompetenzen von selbst kommen und andere schwieriger sein können. Auch das Erlernen der Auswahl von Kompetenzen, die in bestimmten sozialen Situationen funktionieren, ist eine Fähigkeit für sich. Verwenden Sie Bewertung und Beobachtung, um die aktuellen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen sowie angemessene soziale Erwartungen an die Kinder und Jugendlichen basierend auf dem Entwicklungsstand zu ermitteln. Es kann helfen folgendes zu berücksichtigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Merkmale (z. B. Ängstlichkeit, Impulsivität, soziales Interesse)</li> <li>• Kompetenzbereiche (z. B. verbale und nonverbale Kommunikation, Emotionsregulation, Beziehungsaufbau, soziales Problemlösen)</li> <li>• Entwicklung (z. B. Peer-Struktur, Unabhängigkeit, kognitive Funktion)</li> <li>• Kultur und Werte (z. B. Autorität, Formalität, Augenkontakt)</li> <li>• Kommunikationsarten (z. B. persönlich, Telefon, SMS, soziale Medien)</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Identifizieren Sie zu trainierende Fähigkeiten	<p>Bestimmen Sie spezifische soziale Kompetenzen, die Sie bei den Kindern und Jugendlichen ansprechen möchten. Dies könnte die Auswahl eines bestehenden Lehrplans, die Konzentration auf einen bestimmten Kompetenzbereich oder die Auswahl einer Reihe von Fähigkeiten in verschiedenen Bereichen beinhalten, wie z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwischenmenschliche Fähigkeiten – ein Gespräch beginnen und beenden, sich entschuldigen, zuhören, sich um nonverbale soziale Verhaltensweisen kümmern</li> <li>• Verhaltens- und Emotionsregulation – Erkennen von Emotionen, Identifizieren von Hinweisen, dass jemand verzweifelt ist, Verwenden bevorzugter Bewältigungsfähigkeiten</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchsetzungsfähige Kommunikation – um Hilfe bitten, Gedanken und Gefühle ausdrücken, für sich selbst einstehen</li> <li>• Soziale Problemlösung – Perspektive einnehmen, verhandeln, Freunde auswählen, Gruppendynamik managen, auf Hänseleien reagieren, guten Sportsgeist zeigen</li> <li>• Elektronische Kommunikation – SMS, E-Mail, Nutzung sozialer Medien</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Erstellen einer Kompetenzhierarchie	<p>Erstellen Sie eine Hierarchie mit Kompetenzen, die zuerst leichter zu erlernen sind, und komplexeren und herausfordernderen Kompetenzen, die später angegangen werden, sobald die Kinder und Jugendlichen erste Erfolge erzielt haben. Bringen Sie zum Beispiel zunächst die Kompetenz bei, <i>jemanden kennenzulernen</i>, bevor Sie die Kompetenz auf <i>Hänseleien zu reagieren</i> lehren.</p>
<input type="checkbox"/> Bereiten Sie die Lernumgebung vor	<p>Bestimmen Sie die Umgebung (z. B. Schule, Klinik, Gemeinde), die Teilnehmenden (z. B. Jugendliche, Gleichaltrige, Erwachsene) und die Ressourcen (z. B. Notizkarten-Eingabeaufforderungen, Belohnungen, soziale Geschichten). Ziel ist es, die Erfolgchancen zu erhöhen und erwartete Herausforderungen zu minimieren (z. B. Angst, Schwierigkeiten beim Lesen sozialer Hinweise, Konzentration auf das Negative, häufiges Hänseleien).</p>
<input type="checkbox"/> Die Kompetenz lehren	<p>Stellen Sie die Kompetenz vor, identifizieren Sie Situationen, in denen sie verwendet wird, und besprechen Sie die Schritte der Kompetenz. Zum Beispiel beinhaltet das Kennenlernen einer neuen Person (i) einen Ort auszuwählen, (ii) die Person zu begrüßen, (iii) zwischen dem Stellen einer Frage, dem Zuhören und der Beantwortung einer Frage abzuwechseln und (iv) eine Schlussbemerkung zu machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren Sie die Kompetenz mithilfe von entwicklungsbezogener Modellierung. Handeln Sie wie die Kinder und Jugendlichen und führen Sie die Schritte mit zunehmender Beherrschung aus. Beginnen Sie beispielsweise damit, verbale Sprache zu verwenden, um Durchsetzungsvermögen zu demonstrieren, und fügen Sie dann ergänzende nonverbale Gesten hinzu. Besprechen Sie das Modellieren mit den Kindern und Jugendlichen, indem Sie sie beispielsweise bitten, auf Aspekte der vorgeführten Kompetenz hinzuweisen oder andere Möglichkeiten zur Anwendung der Kompetenz zu entwickeln.</li> <li>• Üben Sie die Kompetenz, indem Sie die Kinder und Jugendlichen in ein Rollenspiel einbeziehen. Beschreiben Sie eine Situation, weisen Sie Rollen zu, weisen Sie auf die Handlung hin und beobachten Sie, ohne einzugreifen (außer um umzuleiten, wenn die Kinder und Jugendlichen aus der Rolle geraten).</li> <li>• Leistungsfeedback und Fehlerbehebung erleichtern. Fordern und ermutigen Sie zum Nachdenken, drücken Sie Vertrauen aus, geben Sie konstruktives Feedback und überprüfen Sie die Wahrnehmung des Feedbacks.</li> <li>• Wiederholen Sie das Üben in einer Situation mit zusätzlichen Herausforderungen, auf die die Kinder und Jugendliche stoßen könnten. Führen Sie beispielsweise beim Üben von Konversationsfähigkeiten ein Rollenspiel mit impulsiven oder unhöflichen Verhaltensweisen ein, damit die Kinder und Jugendlichen üben müssen, auf diese Arten von Verhaltensweisen zu reagieren.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Übungsaufgaben	<p>Erstellen Sie einen Plan, wie die Kinder und Jugendlichen die Kompetenz üben können. Um den Erfolg zu fördern, helfen Sie bei der Identifizierung von Umgebungen und Situationen, in denen das Üben sinnvoll wäre, sowie von Hindernissen, die dem Üben im Wege stehen. Die Kinder und Jugendlichen sollten die Kompetenzen üben und protokollieren, wie es gelaufen ist, um Ihnen beim nächsten Mal davon zu berichten.</p>

## Hilfreiche Tipps:

- **Entwicklungsbezogene Anmerkungen:**
  - **Vorschulalter (2-5 Jahre):** Kinder in dieser Altersgruppe haben oft Schwierigkeiten, zu teilen oder sich abzuwechsell, weisen eine kurze Aufmerksamkeitsspanne und Egozentrik auf und kommunizieren durch nonverbales Verhalten. Soziale Interaktionen werden von den Bezugsperson erleichtert. Es kann hilfreich sein, mit der Identifizierung von Gefühlen zu beginnen.
  - **Grundschulalter (5-10 Jahre):** In dieser Altersgruppe entwickeln sich Gesprächsfähigkeiten und Perspektivenübernahme. Sie suchen sich Freund:innen mit ähnlichen Interessen, werden aber bei sozialen Interaktionen oft weiterhin von einem Erwachsenen beaufsichtigt. Sie beginnen, über elektronische Mittel zu kommunizieren (z. B. interaktive Online-Spiele).
  - **Vor-Teenager (10-13 Jahre):** Kinder im Vor-Teenager-Alter werden bei sozialen Interaktionen und der Auswahl von Freund:innen unabhängiger, geben der Anerkennung durch Gleichaltrige den Vorzug vor den Bezugspersonen, zeigen eine höhere Risikobereitschaft und weisen mit dem Einsetzen der Pubertät emotionale und verhaltensmäßige Schwankungen auf. Kinder in dieser Altersgruppe beginnen, über elektronische Medien zu kommunizieren und sind dem Cybermobbing ausgesetzt. Es kann wichtig sein, mit den Bezugspersonen über die Überwachung der elektronischen Kommunikation zu sprechen.
  - **Teenager (13-18 Jahre):** Jugendliche in dieser Gruppe sind unabhängiger und sehen sich selbst als Erwachsene. Mit zunehmender Unabhängigkeit steigt auch das Potenzial für soziale Fehlritte (z. B. die Wahl schlechter Freund:innen, Mobbing). Es kann wichtig sein, darüber zu sprechen, wie man sich in romantischen Beziehungen zurechtfindet oder wie man dem Druck von Gleichaltrigen widersteht, Drogen zu konsumieren.
- **Typische Ziele für soziale Kompetenzen nach Problemtyp**
  - **Disruptiv:** Verhaltens- und Emotionsregulierung, persönlicher Freiraum, Auswahl von Freund:innen, Sportlichkeit
  - **Aufmerksamkeit:** Selektive Aufmerksamkeit im Gespräch, Aufmerksamkeitsspanne, Augenkontakt, Lautstärke der Stimme
  - **Depression:** Negative Selbstdarstellung, soziales Desengagement, Grübeln
  - **Ängstlichkeit:** Hemmungen, leise Stimme, Selbstbewusstsein, Sorgen über soziale Interaktionen
  - **Autismus:** Abgrenzung des persönlichen Raums, Augenkontakt, monotone Stimme, Desinteresse an den Aktivitäten und Ideen anderer, Fähigkeit, soziale Signale zu erkennen
  - **Substanzkonsum:** Wahl der Freund:innen, soziale Aktivitäten, Grad der Beteiligung der Bezugsperson an den sozialen Interaktionen der Jugendlichen (z. B. Kommen die Freund:innen zu uns nach Hause?)