



Beratungs-instrumentarium
zur
Stärkung bzw.
Wiederherstellung
der beruflichen
Orientierungsfähigkeit
von **Schülerinnen** und
Schülern mit
psychischer Belastung

Leitfaden zur Früherkennung psychischer Belastung von Schülerinnen und Schülern

Unterstützung von Lehr- und Beratungsfachkräften

Vorstellung

Wer sind wir?

Isabell Hofmeister, MA

Erziehungswissenschaft/Erwachsenenbildung, Systemische Therapeutin

Dr. Adrian Weiß, Staatsexamen

Lehramt Deutsch/Geschichte, Promotion in Erziehungswissenschaft

Kooperationsstelle Wissenschaft und Arbeitswelt Leipzig (KOWA) c/o Universität Leipzig



Projekt BeSOS

Beratungsinstrumentarium zur Stärkung bzw. Wiederherstellung der beruflichen Orientierungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern mit psychischer Belastung

Projektleitung: TU Bergakademie Freiberg



Vorstellung

Wer sind Sie?

Welche Profession?

Was erwarten Sie von der Freistunde heute?



Was erwartet Sie heute?

Psychische Belastungen bei Schülerinnen und Schülern

Was sind psychische Belastungen?

Wie entstehen psychische Belastungen?

Wie lassen sie sich bei Schülerinnen und Schülern erkennen?

Leitfaden zur Früherkennung – Ziel und Aufbau



Psychische Belastung

Vorab ein paar Zahlen...

- fast 20 % aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung¹
- Während der Corona Pandemie stieg der Anteil derjenigen, die sich psychisch stark belastet fühlen, von 32% auf 51%²
- 50 % aller psychischen Erkrankungen entwickeln sich bis zum Alter von 14 Jahren
- 75% aller psychischen Erkrankungen bis zum Alter von 24 Jahren³
- über die Hälfte aller psychischen Erkrankungen entstehen somit vor dem 19. Lebensjahr

1 BPtK Bundespsychotherapeuten Kammer (2020)

2 Anger, S., et al. (2021)

3 Naumann, W., et al. (2023)

Psychische Belastung

Gut zu wissen...

- die Zeit der Pubertät und Adoleszenz ist anfällig für die Entwicklung psychischer Belastungen bzw. Erkrankungen, während dieser Phase sind Kinder und Jugendliche besonders verletzlich
- Kindheit und Jugend prägen die psychische Entwicklung ein Leben lang, wer als Kind bereits psychisch erkrankt, hat als Erwachsener ein hohes Risiko erneut zu erkranken
- psychische Erkrankungen, die im Kindes- und Jugendalter erstmals auftreten, bleiben oft bis in das Erwachsenenalter bestehen
- psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen werden immer noch viel zu häufig nicht erkannt und dadurch nicht behandelt¹

1 BPTK Bundespsychotherapeuten Kammer (2020)

Psychische Gesundheit

Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. (WHO)

Psychische Gesundheit ist die Fähigkeit,

- den Anforderungen des Lebens entgegen treten zu können und sie auf die eine oder andere Art zu bewältigen,
- mit schwierigen und belastenden Situationen oder Ereignissen zurecht zu kommen und eine Möglichkeit für den Umgang mit solchen zu finden (Krisenbewältigung),
- sich mit der umgebenden Umwelt so zu arrangieren, dass dabei die eigene Identität gefunden und behalten werden kann (Ausbalancieren von Abgrenzung und Anpassung).

Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. (RKI)



Psychische Belastung

Was ist das?

- kann als Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse betrachtet werden, die von **außen** auf die Psyche eines Menschen wirken und Stress verursachen
- Stress entsteht immer dann, wenn wir das Gefühl haben, dass die Anforderungen aus der Umwelt (Stressoren) unsere individuellen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigen
- psychische Belastung entsteht also, wenn äußere Anforderungen und innere Ressourcen nicht ins Gleichgewicht versetzt werden können



GEFÖRDERT VOM

Psychische Belastung

psychisch belastende Situation

- in Familie und Privatleben
- in Schule und Beruf
- durch soziale Verhältnisse
- durch Krankheit, traumatisierende Ereignisse
- ...

STRESS

Herausforderung
(es bestehen Ressourcen zur Bewältigung)

Überforderung
(es bestehen zu wenig oder keine Ressourcen zur Bewältigung)

Krise / akute Krise

- Orientierungslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Traurigkeit
- Verwirrung
- Angst, Panik
- Wut, Aggressionen
- etc.

Bewältigung

- Lösung aus eigenen Ressourcen oder mit Unterstützung
- persönliches Wachstum

Nichtbewältigung

- keine ausreichenden Ressourcen
- keine Unterstützung

anhaltende psychische Belastung

professionelle Hilfe notwendig

psychische Erkrankung

Entstehung psychischer Belastung und Erkrankung



*Psychische
Belastung*

Frage an alle

Woran würden Sie merken, dass jemand psychisch belastet ist?



Psychische Belastung

Wie erkennen?

Typische erste Anzeichen können sein:

- Veränderungen im **Schlafmuster** (mehr Schlaf, weniger Schlaf, gestörter Schlaf, frühes Erwachen, Einschlafen fällt schwer, Schlafmangel ...)
- Veränderungen in der **Stimmung** (vermehrte Gereiztheit, schnell wütend sein, unangenehme Gefühle, Traurigkeit, niedergedrückt sein, hoffnungslos, Ängste, Schuldgefühle, Unzufriedenheit ...)
- **Verlust** von Interessen und Freude daran (Hobbies, Sport, Freizeitbeschäftigungen und andere Dinge, die sonst gern gemacht werden)
- Unklares Gefühl der **Erschöpfung** ohne körperlich krank zu sein
- Vermeidung und **Rückzug** von sozialen Kontakten (zu anstrengend, zu fordernd, zu viel)
- **Körperliche** Symptome (zum Beispiel vermehrter Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Verdauungsprobleme, Muskelschmerzen, häufige Erkältungserkrankungen)



Körpersprache und Auftreten

- niedrige oder unsichere Körperhaltung (z. B. gekrümmte Haltung, gesenkter Blick)
- Unruhe (z. B. Nesteln an Kleidung, Zappeln, Vermeiden von Blickkontakt)
- eingeschränkte Mimik (kaum Lächeln, starre Gesichtszüge)
- müde oder erschöpft wirkende Erscheinung (z. B. Augenringe, blasse Haut)
- vernachlässigte Kleidung oder Körperpflege

Verhalten in der Interaktion

- zögerliches, einsilbiges Antworten oder Vermeidung von Gesprächen
- übermäßige Nervosität oder Angespanntheit
- ungewöhnlich starke emotionale Reaktionen (z. B. schnell gereizt, übertrieben fröhlich oder extrem ruhig)
- übertriebene Höflichkeit oder extreme Zurückhaltung

Sprachliche Hinweise

- negatives Selbstbild („Ich schaffe das sowieso nicht“, „Ich bin nichts wert“)
- Andeutungen von Überforderung oder Hoffnungslosigkeit („Es bringt eh nichts“, „Ich sehe keinen Ausweg“)
- häufiges Entschuldigen oder geäußerte Andeutungen, eine Last zu sein
- unklare oder widersprüchliche Aussagen

Physische Anzeichen

- geäußerte psychosomatische Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen)
- sichtbare Wunden / Narben (z. B. an den Unterarmen)



Leitfaden

- richtet sich gezielt an Lehrkräfte in Schulen sowie Beratungsfachkräfte in der beruflichen Orientierung, die SchülerInnen auf den Übergang von Schule zu Beruf oder Studium vorbereiten und begleiten

... soll Ihnen helfen...

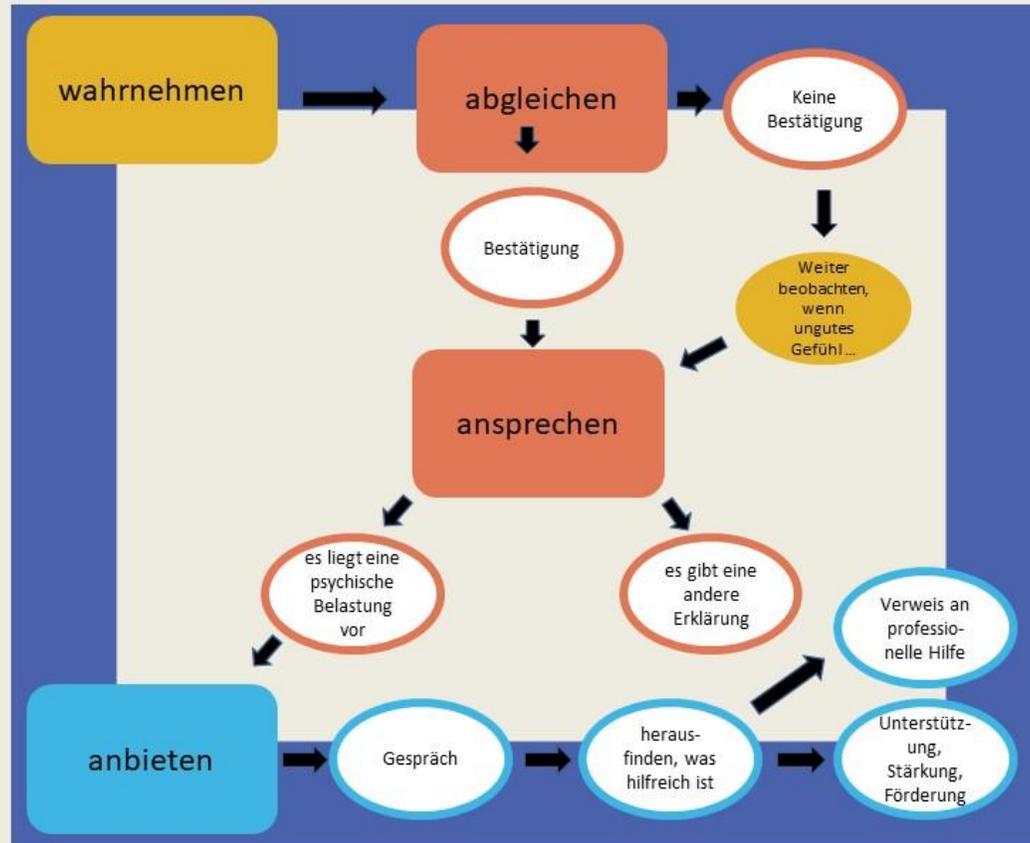
- SchülerInnen besser zu verstehen und pädagogisch oder beratend angemessener zu handeln
- auf wahrgenommene Belastungen hilfreich zu reagieren und unterstützend in Beziehung zu gehen
- Ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen

Das Ziel ist, Sie als pädagogische und beratende Fachkräfte in Ihrem Handlungsspielraum zu stärken, indem wir Ihnen Werkzeuge an die Hand geben, psychische Belastungen besser einschätzen zu können und somit aktiv zur Förderung der psychischen Gesundheit beizutragen.



Leitfaden

Leitfaden zur Früherkennung psychischer Belastung bei Schülerinnen und Schülern



Baustein 1
Erkennen

Baustein 2
Ansprechen

Baustein 3
Verweisen

Baustein 4
Selbstfürsorge



Aufbau

0	Einleitung Hier erfahren Sie, warum es wichtig ist, psychische Belastungen zu erkennen.
1	Baustein 1 Erkennen Hier bekommen Sie Hinweise, woran Sie psychischen Belastungen erkennen können.
2	Baustein 2 Ansprechen In diesem Bereich erhalten Sie Anregungen, wie Sie Schülerinnen und Schüler auf mögliche psychische Belastungen ansprechen.
3	Baustein 3 Verweisen Dieser Bereich enthält Hinweise auf Fachkräfte, an die Sie Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern verweisen können.
4	Baustein 4 Selbstfürsorge Hier geht es um Ihr eigenes Wohlbefinden und was Sie dafür tun können.
5	Anhang Hier finden Sie Vorlagen, empfehlenswerte Links und Literatur.



Inhalt

Baustein 1 Erkennen

- Was ist psychische Belastung und wie entsteht sie?
- Was passiert bei andauerndem Stress?
- Was ist eigentlich psychische Gesundheit?
- Woran Sie psychische Belastung erkennen können
- Was können Sie überhaupt in der Schule / in der Beratung beobachten?
- Pubertät und Adoleszenz als verletzliche Lebensphasen
- Hinweise, die auf eine psychische Erkrankung deuten (in Abgrenzung zur Pubertät)
 - *Angststörungen*
 - *Depression*
 - *Zwangsstörungen*
 - *Essstörungen*
 - *Posttraumatische Belastungsstörung PTBS*
 - *Nichtsuizidales selbstverletzendes Verhalten NSSV*
- Suizidalität

Inhalt

Baustein 2 Ansprechen

- Sich mit Kolleginnen und Kollegen austausche , Beobachtungen und Wahrnehmungen abgleichen
- Gespräche mit Schülerinnen und Schülern führen
- Gespräche mit Eltern führen

Baustein 3 Verweisen

- Warum es wichtig ist, dass Sie als Lehr- oder Beratungsfachkraft psychisch belastete Schüler und Schülerinnen an weitere Stellen verweisen
- Was können Sie selbst zur Unterstützung tun?

Inhalt

Baustein 4 Selbstfürsorge / Grenzen

- Was können Sie machen, um gut für sich selbst zu sorgen?
- Was ist Selbstfürsorge?

5 Anhang

- Beobachtungsbogen zur Unterstützung in der Abklärung psychischer Belastungen bei Schülerinnen und Schülern
- Notfallhandbuch für psychische Krisen bei Schülerinnen und Schülern
- Empfehlungen zum Thema psychische Belastung / Erkrankung

Fragen? Anregungen? Kommentare?

gerne Mail an

isabell.hofmeister@kowa-leipzig.de

oder Anruf unter

0341 - 307 687 25



A large, stylized arrow graphic composed of several overlapping triangles in shades of grey and yellow, pointing towards the right.

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

