



Von Hilflosigkeit zu Selbstwirksamkeit in herausfordernden Zeiten

MAG. MARION GASSER

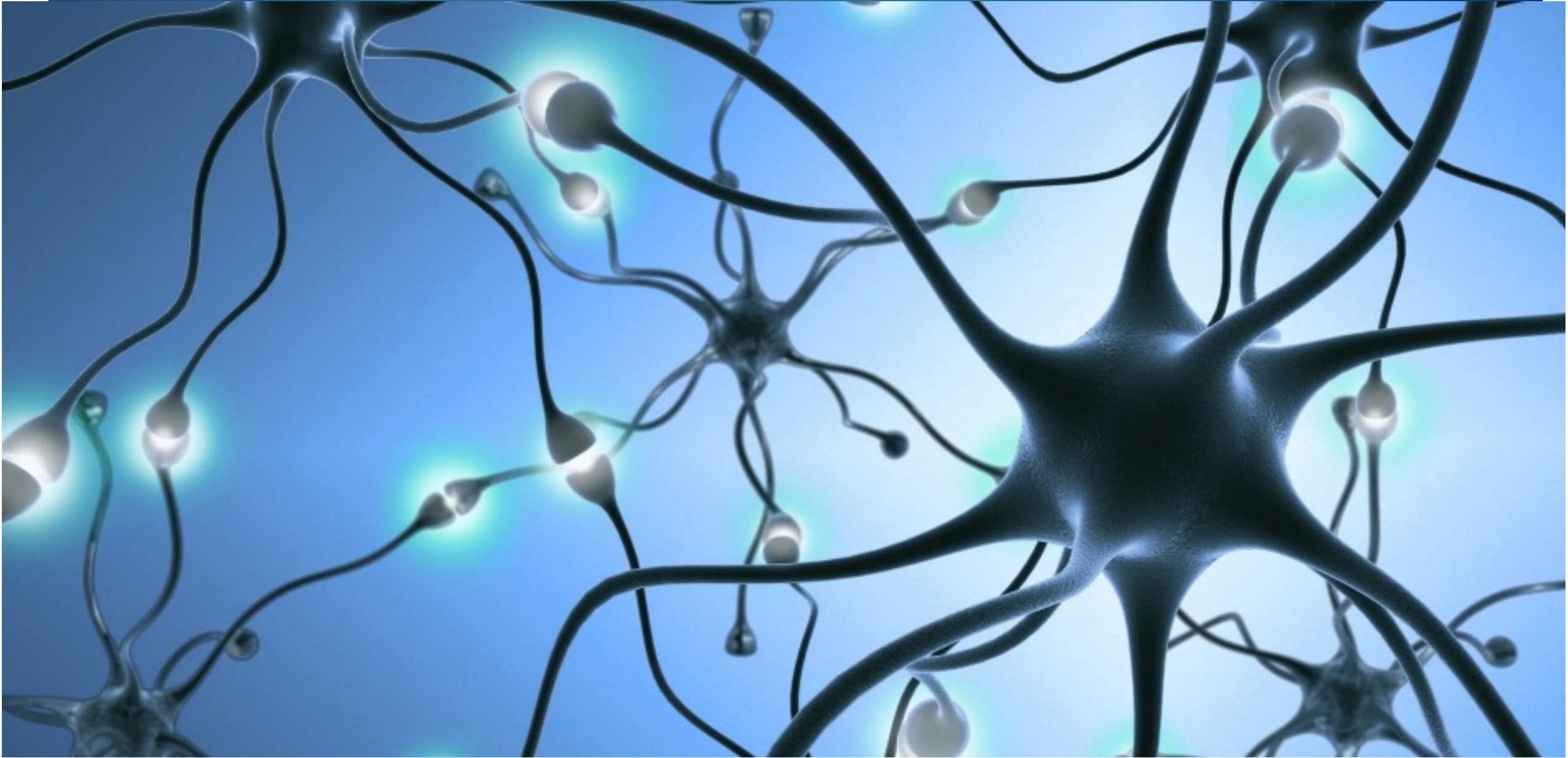
SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

KLINISCHE UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

PRAXIS IN INNSBRUCK UND TELFS

Externalisierende und internalisierende Verhaltensauffälligkeiten

- ▶ Externalisierend: aggressives oder gewalttätiges Verhalten, Gereiztheit, Irritabilität (Übererregbarkeit, Reizbarkeit), motorische Unruhe, Sprunghaftigkeit (Hyperaktivität), Zornausbrüche, verbales Unterbrechen, Einmischen, unkontrollierte Impulsivität
- ▶ Internalisierend: sozialer Rückzug, körperliche Beschwerden, Ängste, depressive Stimmung



Das Gehirn als Baustelle

- ▶ Mio. von Verbindungen zwischen Nervenzellen werden neu geknüpft, Mio. andere verschwinden
- ▶ Selbst produzierte chemische Substanzen überschwemmen das Gehirn
- ▶ Die graue Substanz verändert sich

Das Gehirn als Wunderwerk

- ▶ Das Kind lernt abstrakte Begriffe wie Ehrlichkeit und Gerechtigkeit zu begreifen und echtes Mitgefühl zu entwickeln.
- ▶ Es wächst die Fähigkeit, selbständig zu denken, intelligent zu argumentieren und sich für Ideen zu begeistern (vgl. B. Sindelar)

Lappen

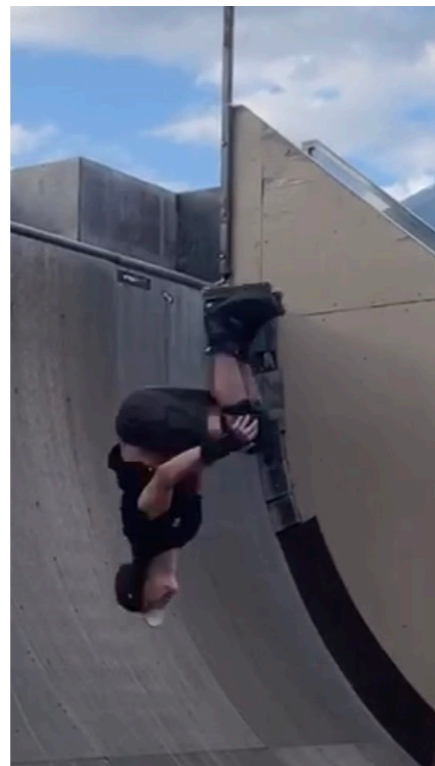
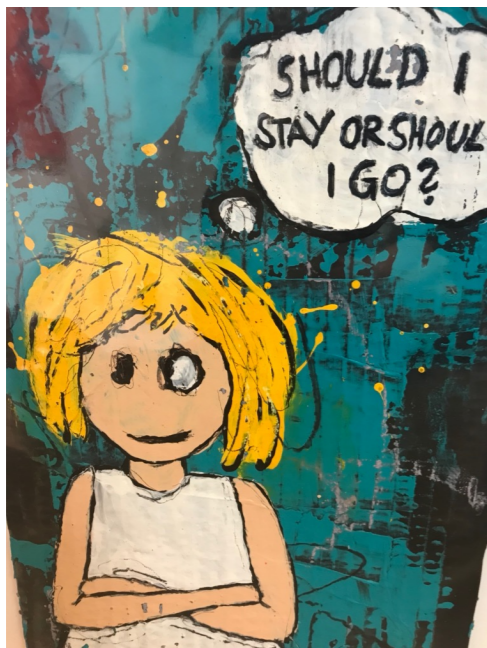
- Scheitellappen
 - sensomotorischer Bereich
 - abstraktes Denken
 - Musik, Lesen und Schreiben
- Schläfenlappen
 - Hörzentrum
 - Sprachzentrum
- Hinterhauptslappen
 - Sehzentrum



Das Gehirn im Wandel

- ▶ Die Bildung der Synapsen passiert bereits im Mutterleib, der 1. Wachstumsschub ereignet sich im Kleinkindalter.
- ▶ Zur Zeit der Pubertät kommt es zum 2. Wachstumsschub der grauen Substanz.
- ▶ Das Gehirn von Jugendlichen bleibt eine Masse von Möglichkeiten, die nur auf die Ausformung seiner Synapsen wartet.

Entwicklungsaufgaben



Entwicklungsaufgaben

- ▶ Verarbeitung der körperlichen und geistigen Umstellung vom Kind zur/zum Erwachsenen
- ▶ schrittweise Ablösung vom Elternhaus
- ▶ Schulabschluss
- ▶ Vorbereitung auf berufliche Ausbildung, Selbstständigkeit und Selbstorganisation
- ▶ erste sexuelle Erfahrungen und partnerschaftliche Beziehungen, aber auch deren Scheitern

Identitätsentwicklung

*Wer einmal sich selbst
gefunden hat, der kann
nichts auf dieser Welt mehr
verlieren.*

Stefan Zweig

- ▶ Erleben in diversen Rollen
- ▶ Voneinander abgrenzen und differenzieren
- ▶ Selbst gestalten und wirksam sein
- ▶ Individuelles Wunschbild für Wohlbefinden und Zufriedenheit

Unser Selbst

Vertrauen
Sicherheit
Wirksamkeit
Wert
Disziplin
Kontrolle
Regulation
Bild



Selbstwirksamkeit

- ▶ Die individuelle, unterschiedlich ausgeprägte Überzeugung, in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung erbringen zu können
- ▶ Selbstwirksamkeit bestimmt, wie sich Menschen fühlen, denken, sich motivieren und handeln
- ▶ Selbstwirksamkeitserfahrungen begünstigen die Zuversicht
- ▶ Um wirksam zu sein, braucht es ein Ziel, um ein Ziel zu erreichen, braucht es Leistung



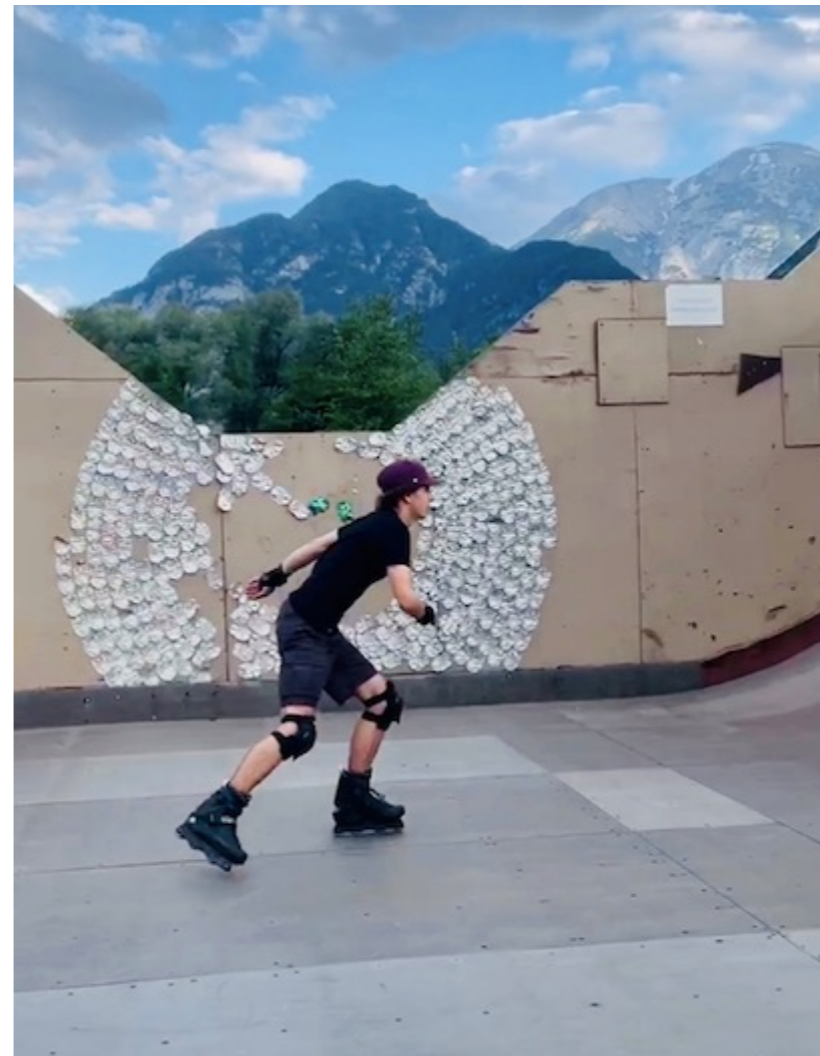
Wichtige Fähigkeiten

- ▶ Selbst und andere wahrnehmen
- ▶ Aufmerksamkeit
- ▶ Vernunft, Motivation, Urteilsvermögen
- ▶ Planen, Voraussehen
- ▶ Impulsen widerstehen, Frustrationstoleranz
- ▶ Entscheidungen treffen
- ▶ Etwas aushalten
- ▶ Handeln



Selbstwert

- ▶ Das Selbstwertgefühl einer Person ist die generalisierte wertende Einstellung dem Selbst gegenüber. Sie beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten. (Zimbardo 1995, S. 502)
- ▶ Der Selbstwert beeinflusst die **Zukunftsorientierung** von Jugendlichen (Grob und Jaschinski, 2003)
- ▶ **Ziele** haben Einfluss auf den Selbstwert. Wenn Jugendliche relevante Entwicklungsaufgaben als ihre Ziele anerkennen, haben sie einen höheren Selbstwert als solche, die dies nicht haben.



Selbstvertrauen

Selbstvertrauen beinhaltet ein auf kräftige Eigenmacht gegründetes Gefühl, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden. (Dorsch, 1994)



Selbstkontrolle

Selbstkontrolle ist die menschliche Fähigkeit, innere **Impulse zu unterdrücken** oder zu steuern und damit das eigene **Verhalten zu kontrollieren**.

Affektregulation



Selbstbild

Das Selbstbild steuert das Denken, Fühlen und Verhalten.

Die Übereinstimmung von **Selbstbild** und **Wunschbild** sowie die von Selbstbild und **Fremdbild** sind wesentliche Voraussetzungen für die Leistungsfähigkeit, die psychische Gesundheit sowie einen angemessenen Umgang mit anderen Menschen

(vgl. Susanna Singer Fischer)



Selbstwert und Selbstwirksamkeit sind wichtig für:

- ▶ Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden
- ▶ Selbstverantwortung übernehmen und auch angemessene Fremdverantwortung
- ▶ Umgang mit schwierigen Situationen
- ▶ Ziele erreichen, etwas durchziehen, durchhalten.
- ▶ Visionen entwickeln, zukunftsgerichtete Ziele stecken und erreichen.
- ▶ Leistung
- ▶ Erhöhen der Frustrationstoleranz



Selbstfürsorge

- ▶ Vielzahl von Aktivitäten, die darauf abzielen, das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden zu fördern
- ▶ regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf
- ▶ Aufbau sozialer Unterstützungssysteme und der Umgang mit Stress durch Entspannungstechniken

Prävention gegen:

- ▶ Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Opferhaltung und Depression,
- ▶ Zu schnelles Gefühl, gemobbt zu werden
- ▶ Vorwürfe, Schuldzuweisung
- ▶ Selbst in Passivität verharren, sozialer Rückzug, Bequemlichkeit
- ▶ Arten von Sucht
- ▶ Nicht aushalten können, ständige Überforderung
- ▶ Angst und Panik bei Anforderung, „Ich kann das nicht“
- ▶ Selbstabwertung, negatives Selbstbild

Identität

- ▶ Konstantes Erleben des Ichs als ein und derselbe Mensch über die Zeit hinweg.
- ▶ Sich selbst erkennen als einzigartige, unverkennbare Kombination von unverwechselbaren Daten.
- ▶ Sich selbst gestalten, an sich arbeiten, sich formen.

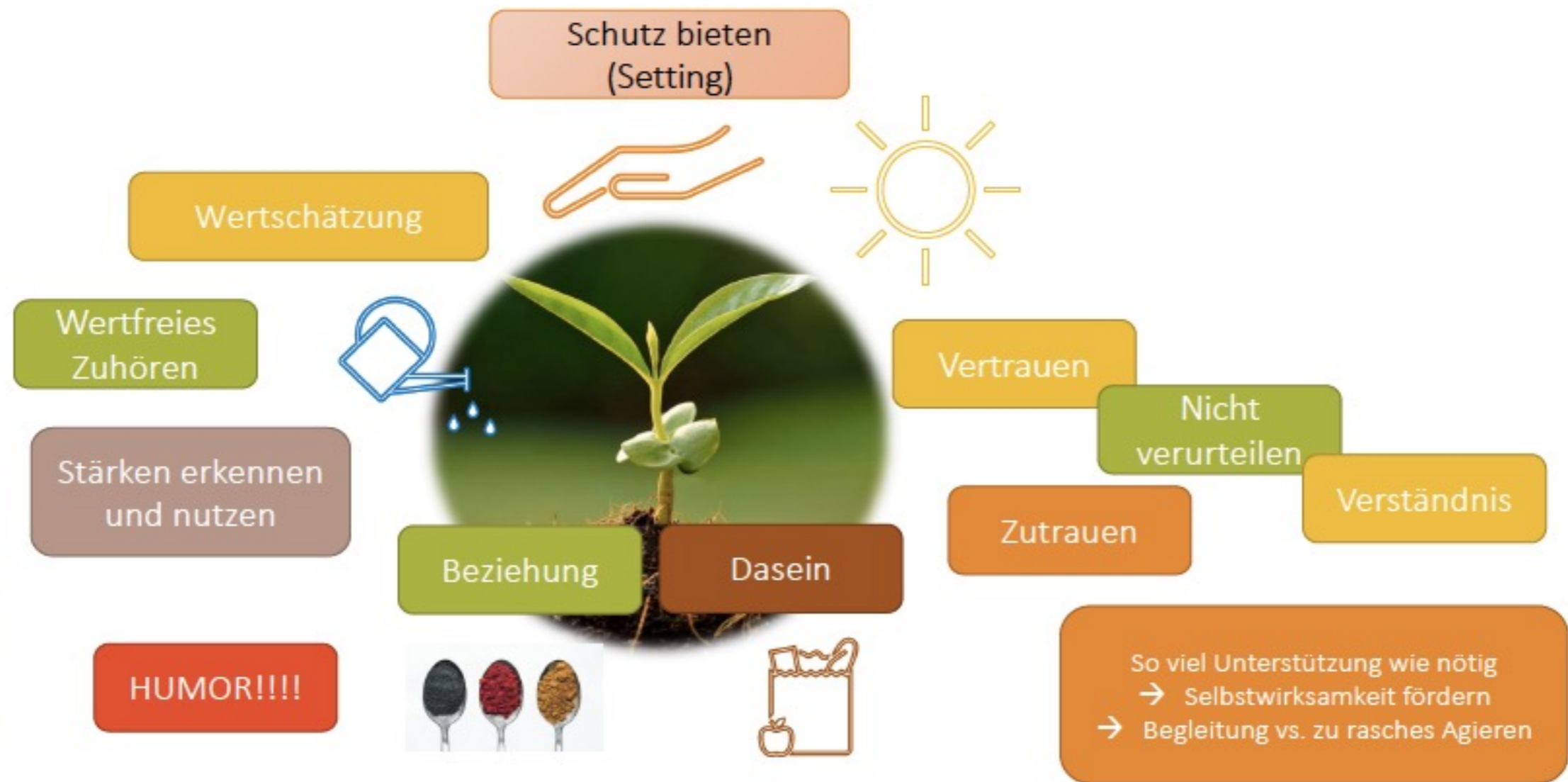
Es ist MEIN LEBEN, MEIN HERZ, MEIN WEG!

Psychoedukation

- ▶ Innere Teamplayer in Interaktion mit der Umwelt
- ▶ Auseinandersetzung mit den Emotionen
- ▶ Wahrnehmen körperlicher Reaktionen
- ▶ Denken, um zu reflektieren und Lösungen zu finden



Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation



Beraterische Haltung

- ▶ Vermitteln, dass man sich ausreichend Zeit nimmt
- ▶ Verständnis zeigen
- ▶ Trost spenden, aber nicht negativ verstärken
- ▶ Emotionen und Gefühle ansprechen
- ▶ Zurückhaltendes Lenken des Gesprächs (Wiederholen, Rückversichern ob richtig verstanden, Verstärken, Paraphrasieren...)
- ▶ Sich dem Gegenüber aufmerksam zuwenden, Blickkontakt halten, durch Gestik und Mimik zum Reden ermuntern
- ▶ Bei Wunsch oder Notwendigkeit Informationen geben



Grundlagen der Kommunikation

- ▶ **Allparteilichkeit - Perspektivenübernahme**
- ▶ Einzelnes Abfragen der verschiedenen Perspektiven
- ▶ Zirkuläres Fragen
- ▶ **Neutralität bei Problemlösung**
- ▶ Keine Bewertung
- ▶ Bisherige Lösungsversuche?
- ▶ Ressourcenorientiertes Vorgehen

Kommunikationsbedingungen

- ▶ Auf Augenhöhe
- ▶ Zum Erzählen anregen
- ▶ Zielgerichtet weiterfragen
- ▶ Wertschätzung für den Denkprozess äußern
- ▶ Bereitschaft und Interesse zeigen
- ▶ Fragen aber nicht ausfragen!

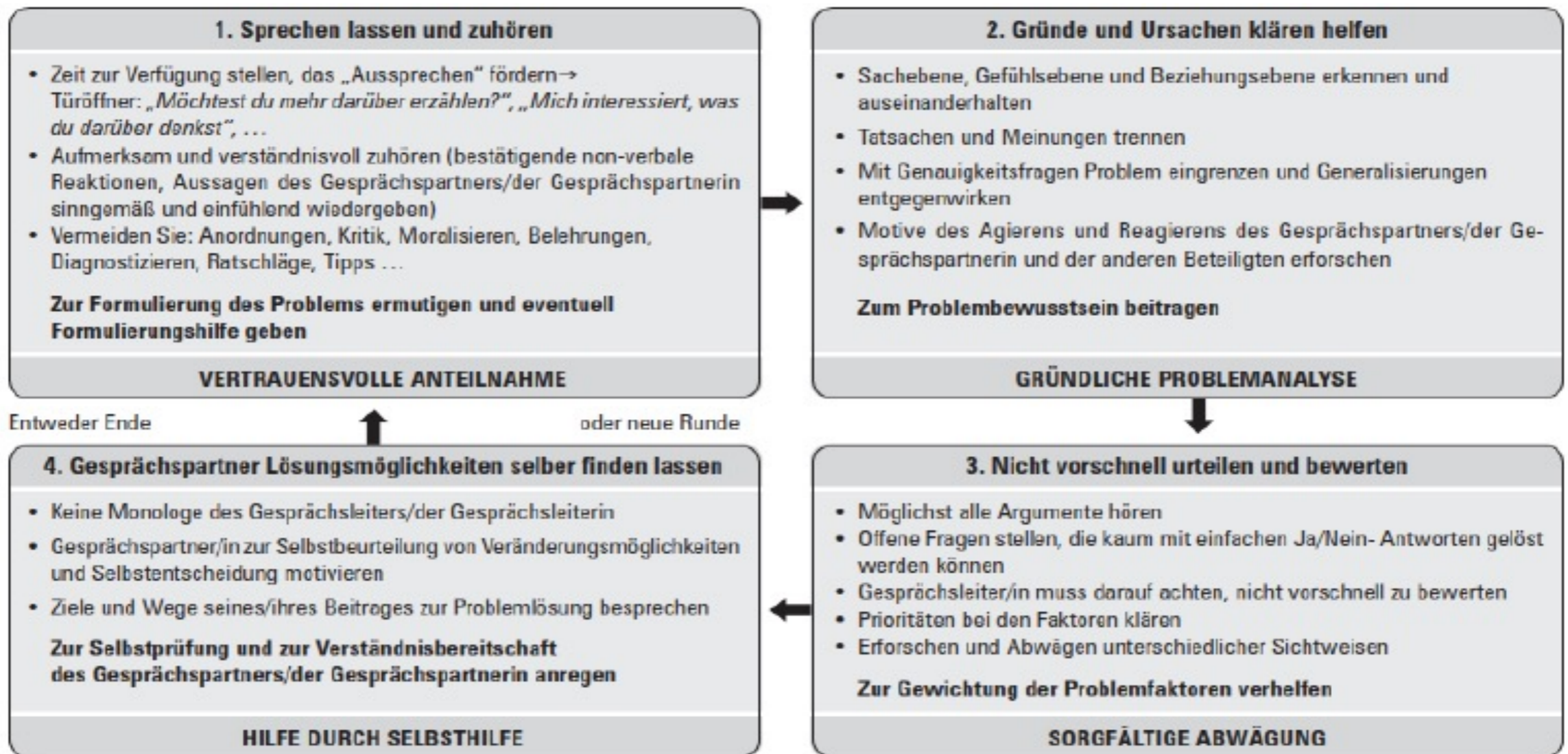
Erste Hilfe für die Seele

- ▶ DA SEIN, Ruhe bewahren, wertfrei und verständnisvoll zuhören, Trost spenden
- ▶ Rollen klären - Angehörige, Lehrer:in, Betreuer:in, Beraterin, Therapeut:in
- ▶ Professionelle Abgrenzung: was ist meine Aufgabe, wer ist verantwortlich, mit wem muss ich nach Einwilligung Kontakt aufnehmen, zu wem besteht eine vertrauensvolle Beziehung?
- ▶ Anbindung, Weitervermittlung, entsprechende professionelle Hilfe organisieren
- ▶ Informationen besorgen und vermitteln (Notrufnummern..)
- ▶ Empfehlung - Entscheidung für Hilfe muss vom Betroffenen kommen
- ▶ Hoffnung aufrecht erhalten - Nicht gekränkt sein, wenn Hilfe nicht(gleich) angenommen wird, sondern Bereitschaft vermitteln, wiederholt Hilfe anzubieten!

Ressourcenaktivierung

- ▶ SUD (Subjective Units of Discomfort) der belastenden Situation
- ▶ (Bsp: „Ich schaffe das nicht!“) 1-10
- ▶ Welche Fähigkeiten brauchst du, um mit dieser Belastung besser umgehen zu können? (Stärke, Innere Ruhe, Mut)
- ▶ Mit welcher Fähigkeit möchtest du beginnen?
- ▶ Welche Situationen deines Lebens fallen dir ein, in der du diese Fähigkeit bereits hattest? (Bild, Körperempfindung)
- ▶ Bild, Körperempfindung, Schmetterlingstapping
- ▶ Schau noch einmal von dieser Position auf die belastende Situation, SUD von 0-10?

Beratungsgespräche führen



Stärkenbasierte Beratung

- ▶ Fokus legen hin zu „**positiven Zielen, Vorbildern, Ressourcen, Maßnahmen und Methoden zur Verbesserung**“
- ▶ Ziel ist das Entstehen einer Umgebung, in der es üblich ist, aufeinander zu schauen, wo Jugendliche das Gefühl haben unterstützt zu werden und die Überzeugung erlangen, dass sie etwas erreichen können.
- ▶ gemeinsam an bestimmten **Kompetenzen** arbeiten, wie zum Beispiel neue Copingstrategien erlernen,
- ▶ Situationen neu bewerten oder ihnen mit Humor zu begegnen (**Reframing**), kann Jugendliche und deren Eltern befähigen ihren Alltag besser zu bewältigen

Resilienzfragebogen:

<https://www.bgm-ag.ch/files/public/literatur/pdf/rs-13-resilienzfragebogen.pdf>

RS-13 Resilienzfragebogen

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

	1 = nein Ich stimme nicht zu	2	3	4	5	6	7 = ja stimme völlig zu
1 Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
2 Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
3 Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
4 Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
5 Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
6 Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
7 Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
8 Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
9 Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
10 Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
11 Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
12 In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
13 Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

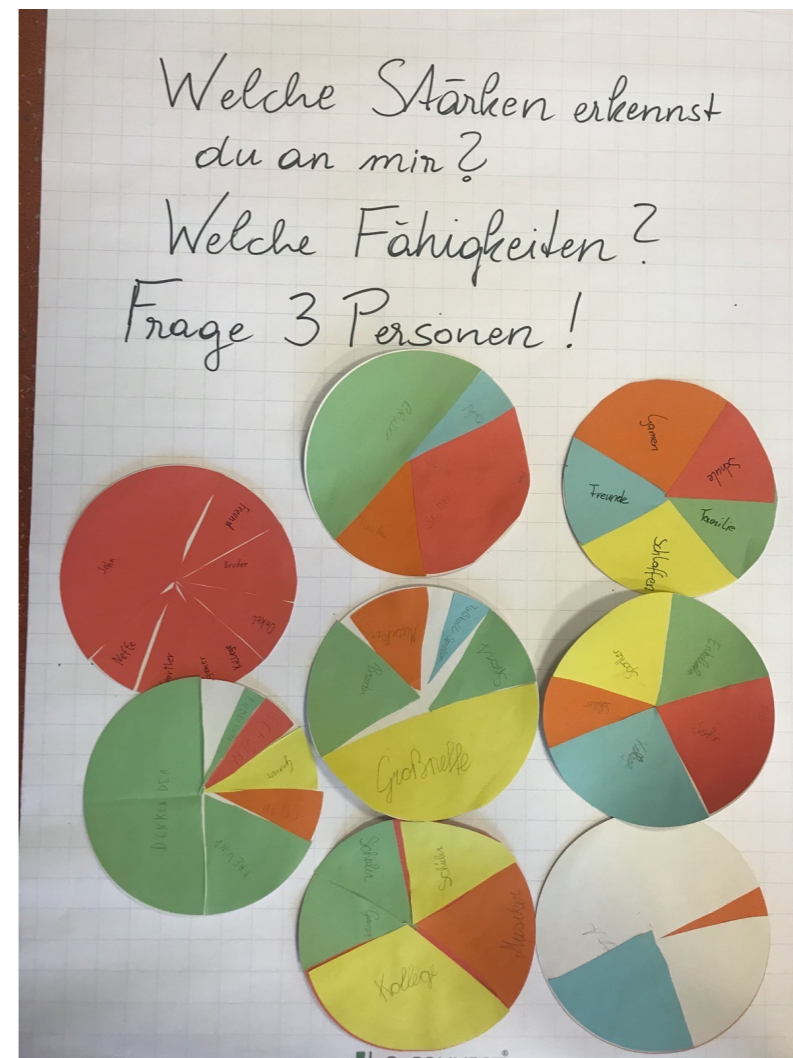
Resilienzförderung Programm SAFE, (Masten 2016, 242)

- ▶ sequenziell (schrittweise, koordinierte Vermittlung von Fähigkeiten)
- ▶ aktiv (praktisch orientiert, aktiv zum Mitmachen auffordernd)
- ▶ fokussiert (in Bezug auf Zeit und Aufmerksamkeit muss die Dosis stimmen) und
- ▶ explizit (mit genau formulierten Zielen)



Stärken

- ▶ Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Sie sind individuell, geben Energie und ermöglichen beste Leistung (Biswas-Diener, 2010)



Übung um Stärken herauszufinden

Schritt 1: Personen identifizieren

- ▶ Benenne einige Menschen, die dich gut kennen. Am besten ist es, wenn diese Personen aus verschiedenen Lebensbereichen stammen. Je heterogener die Gruppe ist, umso vielfältiger wird das Feedback sein.

Schritt 2: Sammeln

- ▶ Bitte mind. 2-3 Personen um ein kurzes schriftliches Feedback : „Ich möchte dich um ein kurzes Feedback bitten, wie du mich erlebst oder erlebt hast. Es geht mir dabei nicht um Komplimente, sondern um deine ehrliche Meinung. Bitte nimm dir etwa 10 Minuten Zeit , um mir einige Dinge über mich zu schreiben:

Schritt 3: Clustern

- ▶ Lese dir die Geschichten durch und finde Gemeinsamkeiten darin. Visualisiere das zB. als Mindmap, mit Karten oder grafisch.

Schritt 4: Integrieren der Elemente –sich in Zukunft bewusst diese Stärken zu Hilfe nehmen

Ressourcensuche

- ▶ **ICH HABE...** Menschen, denen ich traue und die mich immer lieben, Menschen, die mir Leitlinien setzen, so dass ich weiß, was ich einhalten muss, bevor Gefahr oder Ärger drohen,
- ▶ Menschen, die mir durch die Art, wie sie sich verhalten, zeigen, wie man es richtig macht,
- ▶ Menschen, die möchten, dass ich lerne, selbständig zu werden,
- ▶ Menschen, die mir helfen, wenn ich krank bin, in Gefahr schwebe oder etwas lernen muss.
- ▶ **ICH BIN...** jemand, den man mögen und lieben kann,
- ▶ gern bereit, zu anderen freundlich zu sein und zu zeigen, dass sie mir wichtig sind, mir und anderen gegenüber rücksichtsvoll,
- ▶ bereit für das, was ich tue, Verantwortung zu übernehmen,
- ▶ sicher, dass alles gut werden wird.
- ▶ **ICH KANN...** mit anderen über Dinge reden, die mich ängstigen oder bekümmern,
- ▶ Lösungen für die Probleme finden, die ich habe,
- ▶ mich zurückhalten, wenn ich das Gefühl habe, ich mache etwas falsch oder bringe mich in Gefahr,
- ▶ gut einschätzen, wann ich mit jemandem reden soll oder etwas tun muss, dann, wenn ich es brauche, jemanden finden, der mir hilft.

Aktivitäten zur Steigerung von Selbstwirksamkeit, Selbstwert und Selbstvertrauen

- ▶ Wesentlich sind Aktivitäten im Freizeitbereich, bei denen Jugendliche positive Beziehungen sowie ihre eigene Kompetenz erleben und Spaß dabei haben.
- ▶ Sport- und Bewegungsarten trainieren
- ▶ Treffen mit Freunden organisieren, Kinobesuch, Stadtausflug
- ▶ Umgebung erkunden, Stadtbibliothek, Wanderung, Fahrradtour,...
- ▶ Hobbies (Programmieren, Musiktechnik, Fotografie,..
- ▶ Herausforderungen angehen, draußen übernachten, Wochenendausflug, erste Reise mit Freunden,...

Übung zur Aktivierung von Selbstwirksamkeitserfahrungen

- ▶ Erinnerere dich an eine Situation, die du so beeinflussen könntest, dass du sie für dich lösen könntest.
- ▶ Was trug dazu bei, dass du die Situation beeinflussen könntest?
- ▶ Spür, wie es sich anfühlt. (Beispiel Schulangst)

Folgen der Pandemie

- ▶ MHAT-Studie am AKH Wien, 2017: Knapp jedes 4. Kind zw. 10 und 18 Jahren ist von einer psychischen Erkrankung betroffen – genauso viele wie Erwachsene
- ▶ Studie der DUK und des ÖBVP, 2021: Die Hälfte aller Jugendlichen leidet unter ängstlichen und depressiven Symptomen
- ▶ Bisherige Maßnahmen reichen nicht mehr aus, es bedarf vielfältiger Angebote

Angebote des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie Projekt fit4SCHOOL



fit4SCHOOL
Psychotherapeutische Beratung in der Schule

Instagram, Facebook, QR code, Twitter, YouTube icons

ARGE SCHULPSYCHOTHERAPIE

Wie geht es dir **wirklich?**

fit4SCHOOL

HOTLINE

☎ **05-125 617 34**

**Psychotherapeutische
Beratungshotline
für Schüler:innen,
Eltern und
Lehrer:innen**

**kostenlos
anonym
vertraulich
werktags
14-15 Uhr**

Weil kein Problem zu klein ist,
um darüber zu reden!

ÖBVP
Österreichischer Bundesverband
für Psychotherapie

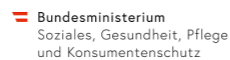
Niederschwellige Psychotherapeutische Angebote



GESUND AUS DER KRISE
INFORMATION FÜR BEHANDLER:INNEN

Ein Projekt finanziert aus den Mitteln des
Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Durchgeführt vom
Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)
in Kooperation mit dem
Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)



Komm zu unserem Workshop,
in welchem du Weiteres über deine
psychische Gesundheit erlernst und
wie du dich um sie kümmern kannst,
wenn es dir nicht gut geht!

Wir haben dein Interesse erweckt
und du möchtest gerne am
Workshop teilnehmen?
Schreib uns bitte dazu eine kurze
E-Mail an:

workshop.cbf@gmail.com

Anmeldeschluss: Montag, 16.05.2022

Vortragende: Mag. Marion Gasser,
Systemische Psychotherapeutin, Hypnotherapie (M.E.G.)
Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie,
Klinische und Gesundheitspsychologin
Supervision, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung
Vorstandsmitglied des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie
Praxis in Telfs, Obermarkt 43


Bastian Dürrer, Chiara Witting, Francesca Amisani
Betreuer: Herr Mag. Marco Mariner

WORKSHOP

Sich um die eigene psychische Gesundheit
zu bemühen, sollte so normal sein
wie Zähneputzen.
Die Pandemie erschwert
dies jedoch zusätzlich!



Vielen Dank
für die
Aufmerksamkeit



LEBEN PASSIERT,
wenn du dich
AUF DEN WEG
machst