Jahresbericht Schulsozialarbeit Eschenbach Schuljahr 2022/23

1. Psychische Gesundheit

Kinder und Jugendliche müssen sich in ihrer Entwicklung einer Vielzahl von Herausforderungen stellen (vulnerable Lebensphase). Nicht immer sind diese Schritte einfach zu bewältigen. Ausserdem ist die junge Generation mit verschiedenen Krisen konfrontiert (Pandemie, Klima, Krieg), welche sie zusätzlich in ihrem Heranwachsen herausfordert. Dazu kommt, dass die Kinder und Jugendlichen ein Großteil ihrer Freizeit heute digital verbringen – auch das kann negative Folgen auf ihre psychische Gesundheit haben. Studien zeigen, dass die übermäßige Nutzung digitaler Medien mit Begleiterkrankungen wie Depression oder Angststörungen einhergehen können.

Studien und Zahlen der Beratungsangebote z.B. von Pro Juventute zeigen, dass Kinder und Jugendliche psychisch stark belastet sind und sich Ängste und Antriebslosigkeit deutlich verstärken. Gemäss einer neuen UNICEF Studie sind ein Drittel der Jugendlichen in der Schweiz von psychischen Problemen betroffen.

In den vergangenen Jahren registrieren Kinder- und Jugendpsychiatrische Einrichtungen einen starken Anstieg von Meldungen zu schweren psychischen Problemen bei Jugendlichen. Die Kinder- und Jugendpsychiatrien in der Schweiz sind übervoll, die Notfallstationen melden Rekord-Zahlen und die Ambulatorien weisen monatelange Wartezeiten auf (Versorgungskrise). Bei psychischen Belastungen ist es jedoch besonders wichtig, frühzeitig darüber zu sprechen und sich Hilfe zu holen, denn psychische Probleme können sich negativ auf die gesamte Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auswirken.

Hier kommt der SSA als niederschwellige Beratungsanlaufstelle an der Schule eine grosse Bedeutung zu. Die SSA hat den Auftrag, mit präventiven Massnahmen zu sensibilisieren und zu lehren, welche Aspekte für mentale Gesundheit und Wohlbefinden verantwortlich sind und wie man mit Stress und Druck umgehen kann. Zudem können mit Klasseninterventionen zur Früherkennung von Risikofaktoren die Heranwachsenden für Warnsignale sensibilisiert werden.

Auch wenn die beiden Schulsozialarbeiterinnen ihr Angebot in der Prävention und Früherkennung stetig den Bedürfnissen der Heranwachsenden und dem Sozialen Wandel anpassen und ausbauen, erstaunt es wenig, dass auch in Eschenbach auf der SSA die Fallzahlen nach wie vor deutlich ansteigen.

2. Statistik und Kennzahlen

Insgesamt wurden im Schuljahr 2022/23 123 SchülerInnen in ihrem Entwicklungsprozess durch die SSA Eschenbach begleitet. Dabei machten die Jungs mit 51% einen minim höheren Anteil aus gegenüber den Mädchen mit 49%. 43% der Beratungen fanden mit Lernenden aus der Oberstufe statt. Ebenfalls 43% der Ratsuchenden kamen aus der 3. – 6. Primarstufe und 14% aus der Basisstufe. Diese Verteilung hat sich im Vergleich zum letzten Jahr leicht verschoben (leichter Rückgang im Zyklus 3 und 1, Zunahme im Zyklus 2). Der Anteil von Langzeitberatungen ist leicht angestiegen.
Die SSA Eschenbach hat im vergangenen Schuljahr 34 Lehrpersonen bei herausfordernden Gruppen- und Klassensituationen beraten und/oder begleitet.
Daneben wurden 40 Erziehungsberechtigte unterstützt, welche Fragen rund um die Erziehung (Beziehungsstärkung, Umgang mit Regeln und Grenzen), um die Zusammenarbeit mit der Schule, den Umgang mit persönlichen Ressourcen, rund um Konflikte zu Hause, Ängste, Medienkonsum oder Antriebslosigkeit ihrer Kinder hatten.
Die Schulsozialarbeit Eschenbach konnte im Schuljahr 2022/23 trotz erhöhter Fallbelastung die vorhandenen Präventionsangebote nochmals stärker gewichten und erneut ausbauen.

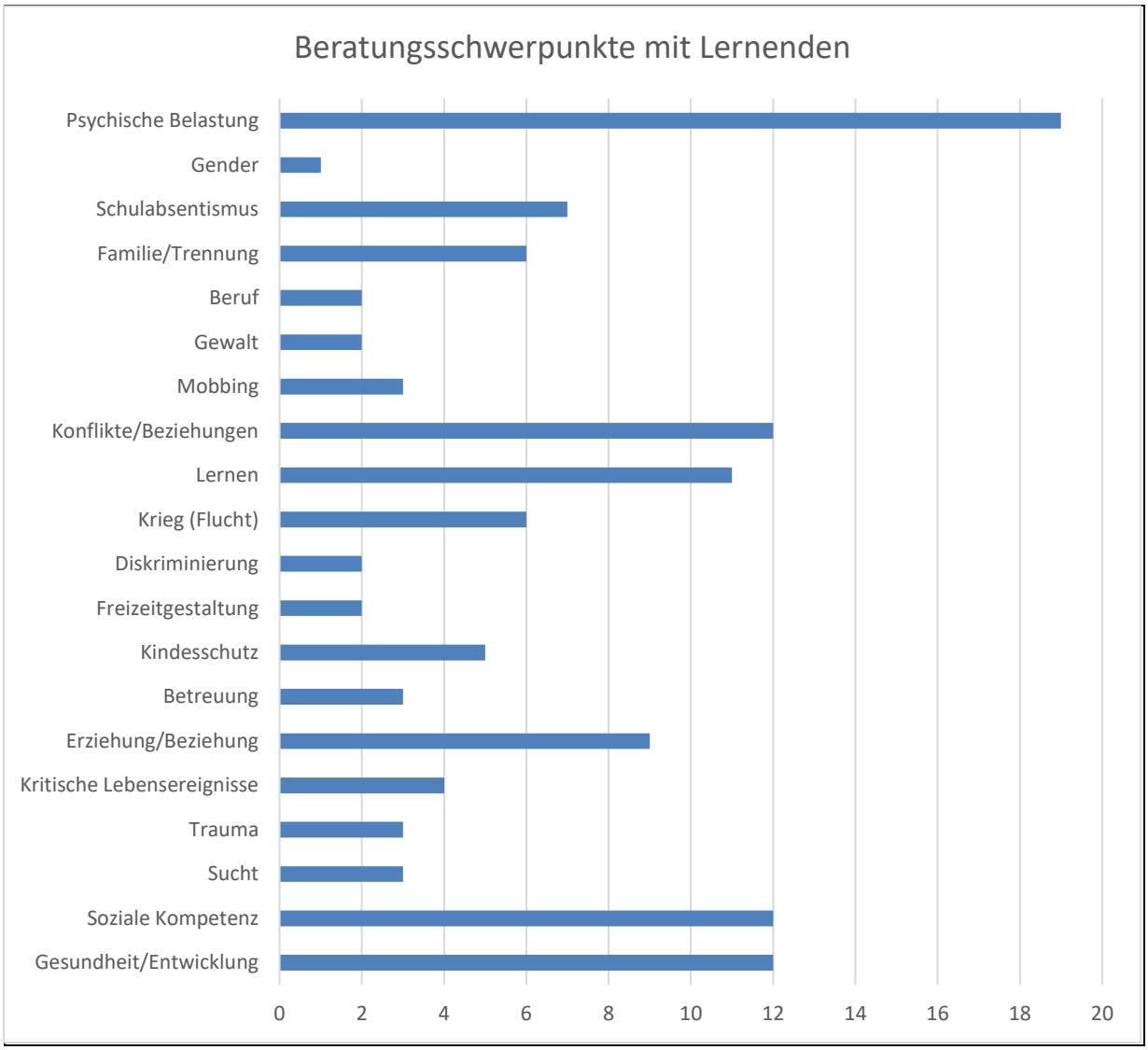
Vergleiche zu Vorjahren im Bereich Beratungen:

	Lernende	Gruppen	Klassen	Lehr-personen	Erziehungs-berechtigte
SJ 2018/19	87	53	19	29	35
SJ 2019/20 *	73	31	12	24	29
SJ 2020/21	93	47	13	28	38
SJ 2021/22	110	50	24	25	41
SJ 2022/23	123	61	23	34	40

*Lockdown inkl. Home-Schooling von 6 Wochen

Ergänzung zum Verständnis der Zahlen: Nach einem erfolgten Abschluss wird ein Kontakt als neuer Fall aufgenommen, wenn sich die Thematik bei der Neuaufnahme verändert hat.

Das nachfolgende Diagramm gibt Einblick in die Themenvielfalt und Gewichtung der Schwerpunkte innerhalb der Beratungen mit Lernenden im SJ 22/23:



Die Psychische Belastung als Beratungsschwerpunkt schwingt oben aus. Ebenfalls waren die sozialen Kompetenzen, Konflikte/Beziehungen und die Gesundheit/Entwicklung häufige Schwerpunkte in den Beratungen mit den Kindern und Jugendlichen im vergangenen Schuljahr.

3. Fachlicher Input: Growth-Mindset versus Fixed-Mindset

3.1 Begriffserklärungen

Das Growth-Mindset, auch als Wachstumsdenken bekannt, ist ein maßgeblicher Faktor dafür, wie wir mit Problemen, Herausforderungen und Aufgaben umgehen. Unsere Entscheidung, ob wir ein statisches oder dynamisches Selbstbild pflegen, hat weitreichende Auswirkungen auf das gesamte Leben, insbesondere auf das Lernen und die Entwicklung unserer Fähigkeiten.

Jeder Mensch hat bestimmte Denkweisen, die sein Selbstbild prägen. Ein Growth-Mindset ist eine positive Einstellung zu Fähigkeiten und Potentialen, bei welcher der Fokus auf Entwicklung und Lernen liegt. Wer so unterwegs ist, denkt bei Dingen, die erstmals unlösbar scheinen: *„Ich will wissen, wie ich diese Aufgabe lösen kann. Ich bin sicher, dass ich sie lösen kann“.* Im Gegensatz dazu steht das Fixed-Mindset, welches sich auf unveränderliche Eigenschaften konzentriert und das Scheitern als persönliche Niederlage sieht.

Die Psychologin Carol Dweck war es, die mit ihren wegweisenden Forschungen den Begriff des “Growth-Mindset” ins Leben gerufen hat. Durch ihre Arbeit hat sie demonstriert, dass Erfolg weniger von Talent, sondern mehr von unserer Bereitschaft abhängt, zu üben, dazuzulernen und uns weiterzuentwickeln. Bei ihrer Forschungsarbeit beobachtete sie Lernende, welche bei schwierigen oder komplexen Aufgabenstellungen nicht kapitulierten, sondern antworteten: *“Solche herausfordernde Aufgaben habe ich gern. Sie fordern mich heraus, an meine Grenzen zu gehen und wirklich etwas zu lernen“*. Aus diesen Beobachtungen, wie solche “open-minded Students” an schwierige Aufgaben gehen, entwickelte Carol Dweck das Konzept der “Growth-Mindset-Haltung”, welche nicht nur im schulischen und beruflichen Kontext entscheidend ist, sondern alle Lebensaspekte beeinflusst.

Menschen, die ein Wachstumsdenken (Growth Mindset) verfolgen:

• streben nach kontinuierlicher Verbesserung in jedem Bereich, der sie fasziniert. Sie sind überzeugt, dass durch ausreichende Übung und Anstrengung jedes realistische Ziel erreichbar ist.

• verfolgen ihre Lebensziele und Wünsche aktiv, da sie glauben, dass sie die Kontrolle über ihr Schicksal haben.

• gehen gelassen mit Fehlern und Misserfolgen um, da diese nur Bereiche aufzeigen, in denen Wachstumspotential besteht. Ein Fehler wird als “noch nicht erreicht” interpretiert.

• attribuieren ihren potenziellen Erfolg nicht ihrer Herkunft oder angeborenen Talenten.

• sind davon überzeugt, dass nahezu alles erreichbar und lernbar ist, wenn sie nur genug Durchhaltevermögen aufbringen und üben.

Menschen mit einem starren Denken (Fixed Mindset):

• streben lediglich in Bereichen nach Verbesserung, in denen sie bereits eine gewisse Kompetenz aufweisen und Fehler minimieren können.

• tendieren dazu, sich nicht weiterzuentwickeln, wenn sie sich selbst als nicht besonders talentiert betrachten.

• tun sich oft schwer, ihre Wünsche und Lebensziele umzusetzen, da sie Herausforderungen eher vermeiden.

• empfinden oft eine große Furcht vor Fehlern, da diese für sie einem Urteil gleichkommen: “Du bist dazu nicht in der Lage.”

• empfinden oft das Gefühl des Versagens, wenn sie nicht sofort mit Herausforderungen fertig werden.

• leben oft in einem Zustand vager Bedrohung und Angst, da sie sich der Unvermeidlichkeit von Herausforderungen im Leben bewusst sind, vor denen sie zurückweichen.

• attribuieren ihren potenziellen Erfolg ihrer Herkunft oder angeborenen Talenten.

3.2 Eigenes Mindset ermitteln

Um dein aktuelles Mindset zu identifizieren, kannst du eine einfache Selbstreflexion durchführen. Überlegen dir dabei, wie du auf verschiedene Situationen reagierst, wie du über deine Ziele und Wünsche nachdenkst und welche Auslöser bei dir ein starres Denken hervorrufen.

1. Wie gehst du normalerweise mit Herausforderungen um? Siehst du sie als Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen oder eher als bedrohliche Hindernisse, die du lieber vermeidest?
2. Wie gehst du mit Fehlern oder Misserfolgen um? Betrachtest du sie als Chancen zur Verbesserung und Entwicklung oder interpretierst du sie als Zeichen deiner Unzulänglichkeit?
3. Denke über deine Ziele nach: Sind sie dynamisch und entwicklungsfähig, oder glaubst du, dass deine Fähigkeiten und Talente festgelegt und unveränderlich sind?
4. Wie siehst du dein Potenzial zur Verbesserung und Entwicklung in verschiedenen Bereichen deines Lebens? Glaubst du, dass du durch Anstrengung und Übung nahezu alles erlernen kannst?

5. Welche Ereignisse oder Situationen neigen dazu, bei dir ein starres Denken auszulösen? Kannst du Strategien entwickeln, um in diesen Situationen ein Wachstumsdenken zu fördern?

3.3 Förderung eines Growth Mindsets

Es gibt einige einfache Strategien, um ein Growth-Mindset zu fördern und zu stärken. Eine Möglichkeit besteht darin,

- Das Wort “noch” oder “bisher” zu den eben gemachten Aussagen hinzuzufügen. Dies unterstreicht die Möglichkeit des Wachstums und der Entwicklung.

- Von unseren Vorbildern zu lernen und zu verstehen, welche Anstrengungen sie unternommen haben, um ihre Ziele zu erreichen.

- Neugier für seinen eigenen Lebensweg und für seine Zukunft zu entwickeln. Studien haben gezeigt, dass Neugierde eng mit Dopamin-Ausschüttung (Belohnungshormon) gekoppelt ist und mit Intelligenz, Offenheit und Kreativität korreliert.

- Sich bewusst die eigene Zukunft ausmalen, antizipieren, wie diese aussieht. Diese Vorstellungsübung hilft ebenso, den Geist zu öffnen.

- Bei Herausforderungen verschiedene Lösungswege überlegen, nicht auf einem festgefahren sein.

- Annäherungsziele zu formulieren und nicht Vermeidungsziele. „Ich werde mir bis Weihnachten jeden Tag Zeit nehmen, das 1x1 zu üben“, ist ein Annäherungsziel und tönt motivierender, als wenn das Wort nicht darin ist, wie zum Beispiel „Ich werde nicht mehr gamen“.

Die Schulsozialarbeit Eschenbach ist bemüht, mit möglichst vielen Kindern und Jugendlichen ein Growth Mindset zu entwickeln und einzuüben, welches für persönliches Wachstum entscheidend ist.

Eschenbach, 16.10.2023

Barbara Bucher und Béatrice Kuster