

# Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen heute – und was hat Mobbing damit zu tun?



Werner Krammel

Psychologe MSc, Sozialarbeiter BSc

Fachpsychologe SBAP. in Beratungspsychologie, in Notfallpsychologie und in Coaching AD(H)S und ASS

24.04.2024

# Ziele



- Ich bin mehr sensibilisiert auf Kinder und Jugendliche, welche psychische Beeinträchtigungen / Themen haben.
- Ich habe eine erste Ahnung davon, was Mobbing ist.
- Ich verstehe besser, wie Mobbing die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern beeinflusst

# Inhalt

- Jugendalter
- Psychische Beeinträchtigungen im Jugendalter
- Stärkung der psychischen Gesundheit
- Mobbing
- Mobbing und psychische Gesundheit
- Fragen

# Entwicklung im Jugendalter (1/2) <sup>2</sup>

- Wertesystem
- Berufliche Identität
- Sexuelle Identität



- Reifung primärer / sekundärer Geschlechtsmerkmale
- Strukturelle Veränderungen des Gehirns
- Beziehungen zu Gleichaltrigen
  - Reifere Beziehungen
  - Vertrauen
  - Intimität
  - Respekt
- Autonomieentwicklung

# Entwicklung im Jugendalter (2/2) <sup>1</sup>

## Gehirnentwicklung



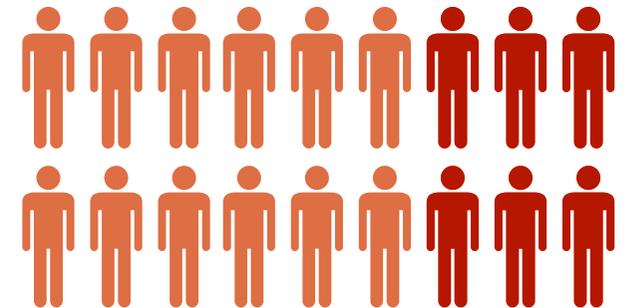
- Frontaler Kortex
    - Entscheidungen
    - Empathie
    - Bedürfnisse aufschieben
  - Limbisches System
    - Lustbefriedigung
    - Abschätzen der Konsequenzen des Verhaltens
- 
- 
- Verhalten
    - Hoch impulsiv
    - Risikobereitschaft

# Psychische Gesundheit

im Jugendalter, N=1097, Befragung 14 bis 19 Jahre, CH, 2021 <sup>6</sup>

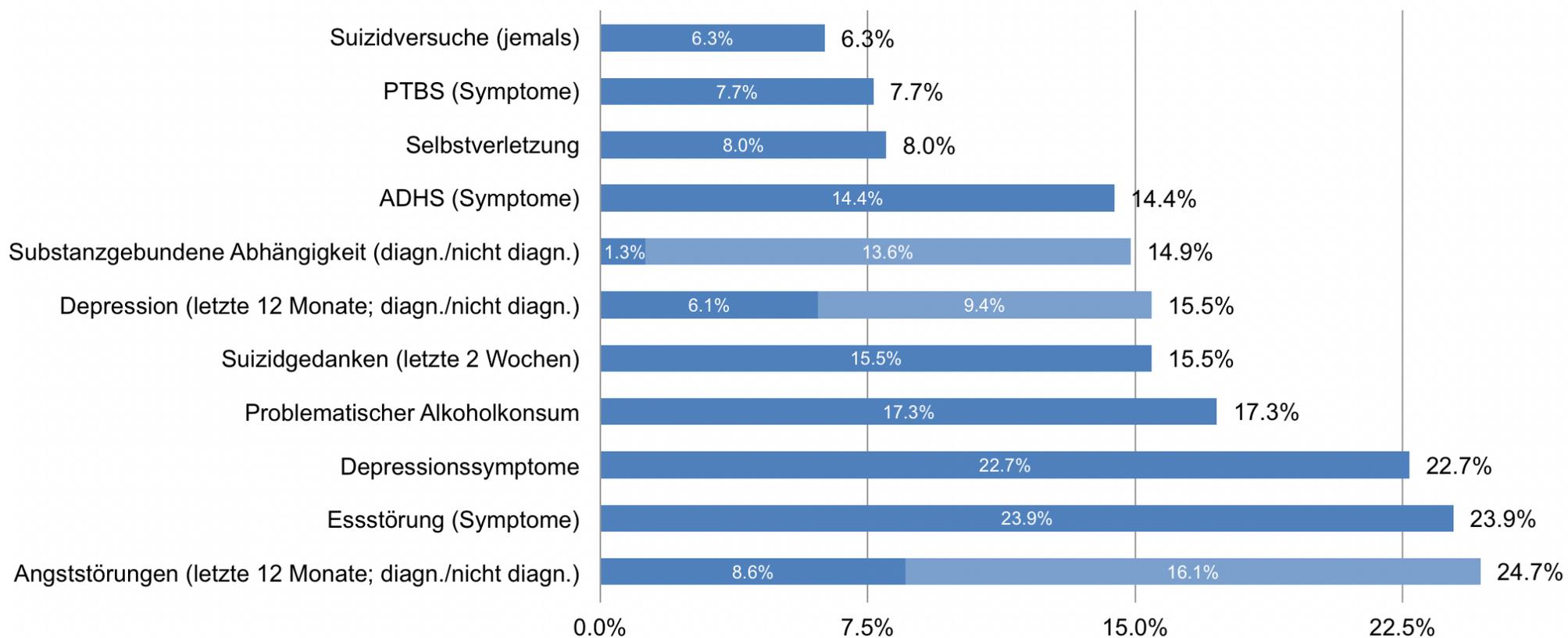
- Psychische Gesundheit
  - 37 Prozent von psychischen Problemen betroffen
  - Jede:r Elfte hat schon versucht, sich das Leben zu nehmen
- Risikofaktoren im Fokus
  - Schwierige Familienverhältnisse
  - Tiefer sozioökonomischer Status
  - Schlechte Kindheitserfahrungen
  - Chronische Leiden
- Fehlende Hilfe
  - Ein Drittel bleibt mit den Problemen alleine
  - Weniger als die Hälfte bekommt professionelle Hilfe

37%



# Psychische Gesundheit

Befragung 15 bis 24 Jahre, CH, Herbst 2022 <sup>13</sup>



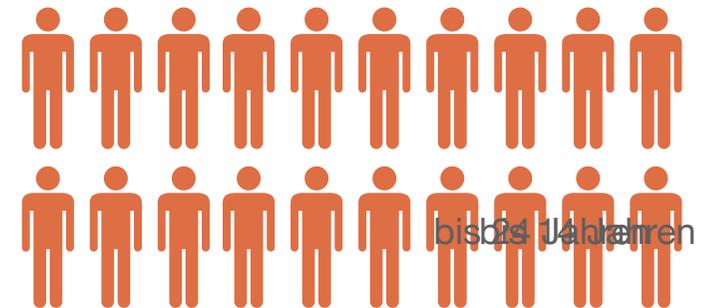
# Psychische Beeinträchtigungen

## Langfristige Folgen

- Psychische Beeinträchtigungen starten häufig im Jugendalter <sup>5</sup>
  - Hälfte aller lebenslanger Erkrankungen beginnt im Alter bis 14 Jahren
  - Drei Viertel im Alter bis 24 Jahren

→ Früherkennung

→ Verhinderung von langen Leidenswegen



# Warnzeichen für psychische Probleme <sup>10</sup>

- Verhaltensänderung ohne erkennbaren Grund?
- Wie lange besteht die Veränderung?
- Ist ein Leidensdruck vorhanden?
- Helfen bewährte Strategien nicht mehr?
- Besteht Rückzug, werden Hobbys / Freunde vernachlässigt?
- Bestehen körperliche Symptome?
- Fehlt die junge Person mehrere Tage pro Monat in der Schule?
- Werden die Noten ohne Grund plötzlich schlechter?
- Wie sehen es andere Lehrpersonen?

⇒ Ansprechen



# Stärkung der psychischen Gesundheit

- Feel-ok <sup>12</sup> internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche



# Was ist Mobbing?

- QR-Code scannen





# Was ist Mobbing? 14



- Aggressive Verhaltensweise
  - Körperlich oder verbal ausgeführt
  - Direkt
    - Schlagen
    - Auslachen, demütigen, beleidigen
    - Gegenstände wegnehmen / beschädigen
  - Indirekt
    - Sozialer Ausschluss
    - Gerüchte verbreiten
    - Jemanden ignorieren
- Ausgehend von Einzelnen oder Gruppen
- Zielen auf Personen/Personengruppe ab
  - Um zu schaden
  - Wiederholt
  - Längerer Zeitraum
- Es besteht ein Ungleichgewicht der Kräfte (körperlich, psychisch oder sozial)

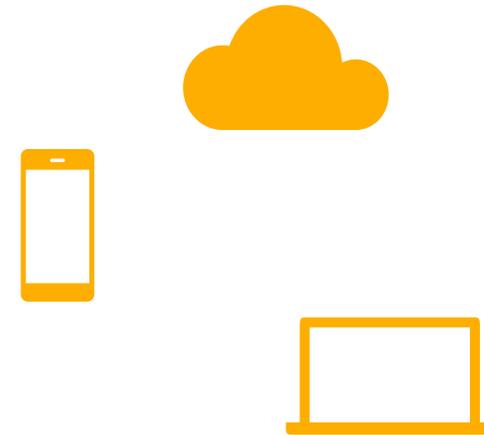
# Mobbing vs. Konflikte <sup>14</sup>

- Merkmale von entwicklungsfördernden Konflikten
  - Ungefähres Machtgleichgewicht zwischen Konfliktparteien
  - Nicht wiederholt über längeren Zeitraum
  - Zielen nicht darauf ab
    - Personen / Personengruppen zu schaden



# Cybermobbing <sup>14</sup>

- Ähnliche Kriterien
- Mithilfe von
  - sozialen Netzwerken
  - WhatsApp-Gruppen etc.
- Problematisch für Betroffene
  - Anonymität
  - Kein direkter Kontakt
  - Publikum ist unüberschaubar
- Betroffenen fehlt Rückzugsort



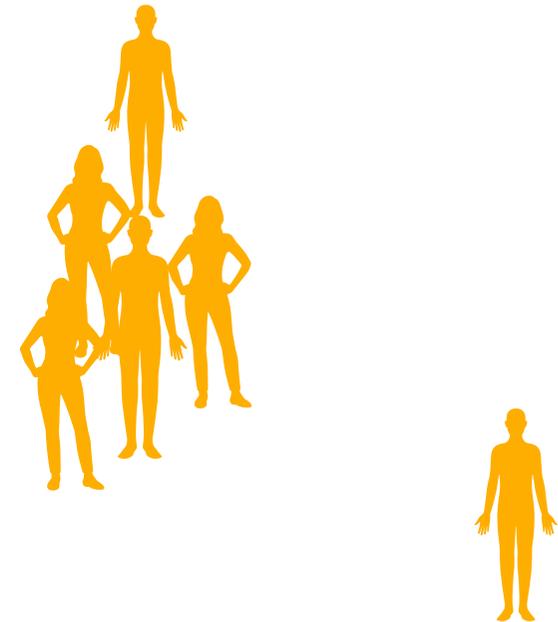
# Risikofaktoren für Mobbing <sup>14</sup>

- In der Gruppe
  - Zwangsgemeinschaft
  - Hohe Aggressionsbereitschaft
  - Abwertender Verhaltensstil
  - Keine klare Einstellung / Wertehealtung zu Mobbing
  - Fehlende Ansprechpersonen
- Individuelle Risikofaktoren
  - Belastungen der Beziehung zu Bezugspersonen
  - Psychische Vulnerabilität
  - Emotionale Beeinträchtigungen
  - Soziale Kompetenzdefizite

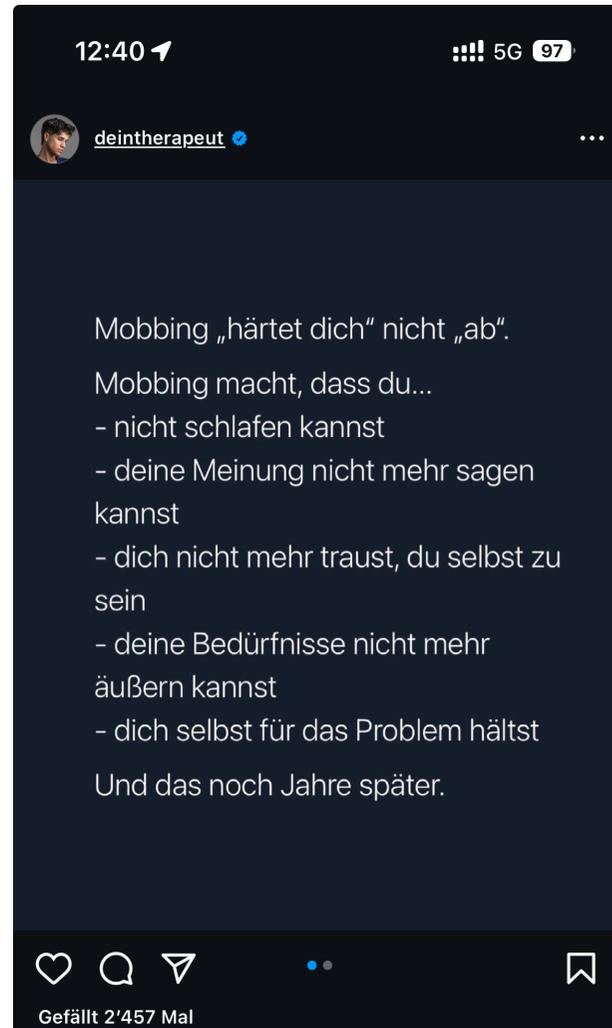


# Gründe fürs Mitmachen am Mobbing <sup>14</sup>

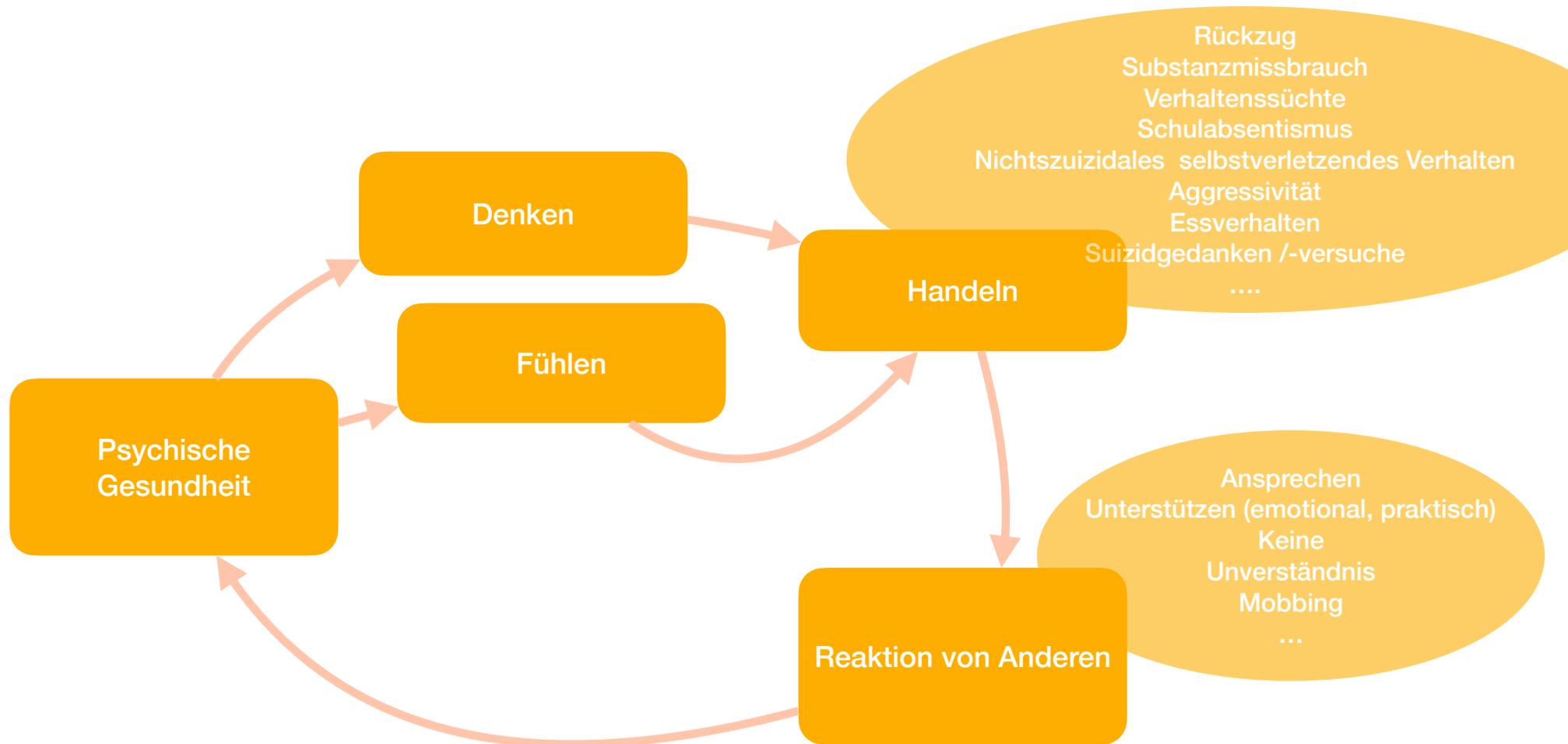
- Streben nach Macht / Dominanz
- Rache nehmen
- Aus Langeweile
- Angst, selbst gemobbt zu werden
- Weil es Spass macht
- Um zu einer Gruppe dazuzugehören



# Folgen von Mobbing



# Wechselwirkung



# Was können Lehrkräfte tun?

## Nachricht von Norman Wolf an Lehrkräfte

Hi Werner,

Aus meiner Perspektive ist es am wichtigsten, zuzuhören, ernst zu nehmen und da zu sein. Ich glaube, häufig ist die Angst, etwas falsch zu machen, auf Seite der Lehrkräfte so groß, dass man sich - bewusst oder unbewusst - dafür entscheidet, kleinzureden oder wegzusehen. Verhalten wie dieses in Kombination mit Aussagen wie „Wenn du sie ignorierst, hören sie von allein auf“ hat mich damals in eine Spirale aus Hilflosigkeit und Aushalten geschickt. Am Ende sind diejenigen, die das Mobbing abbekommen, abhängig davon, dass von außen jemand hilft. Es ist unheimlich schwer, als Betroffene\*r die Menschen um einen herum zu aktivieren und nichts hilft mehr als das Signal:

„Ich bin da für dich,  
das ist jetzt nicht mehr nur dein Problem,  
sondern unser gemeinsames“.

Liebe Grüße aus Frankfurt  
Norman

# Gespräche führen <sup>8</sup>

- Eigene Stimmung beachten
- Guter Zeitpunkt?
- Ein guter Ort?
- Was ist das Ziel vom Gespräch?  
Veränderungen ansprechen?
- Was ist meine Rolle?
- Hilfsangebote / Unterstützungsangebote vorbereiten



# ensa - Erste Hilfe Kurs psychische Gesundheit

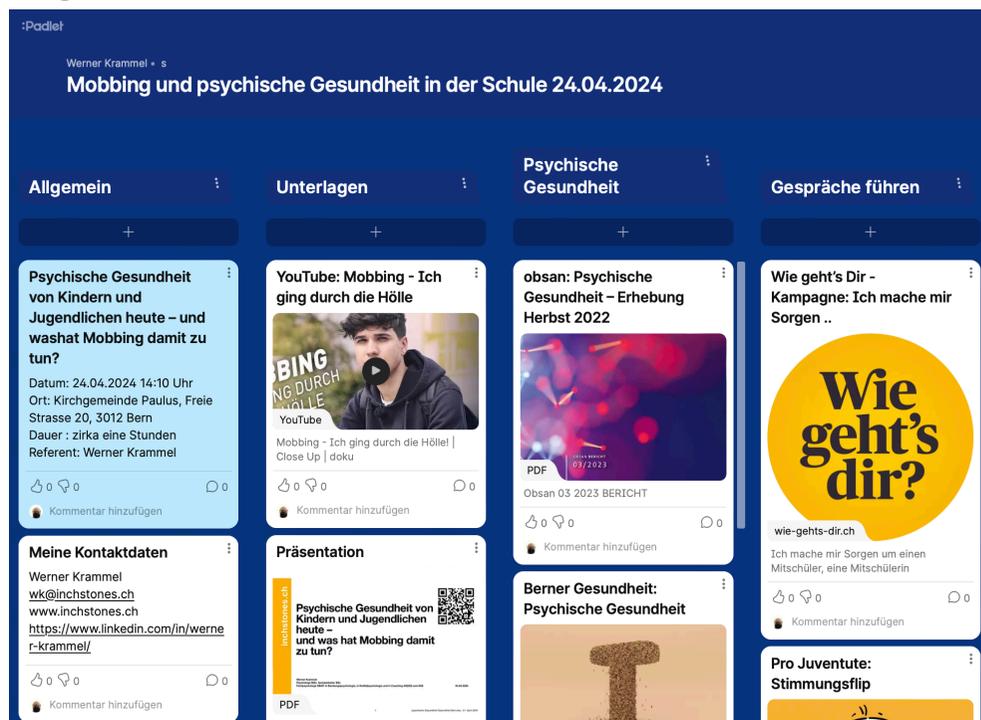
## Fokus Jugendliche



- Ziele
  - Sie verfügen über Basiswissen
    - zur psychischen Gesundheit und Entwicklung Jugendlicher
    - zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter
  - Sie wissen,
    - wie Sie jungen Menschen in einer psychischen Krise beistehen können
    - wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn eine junge Person psychische Probleme hat

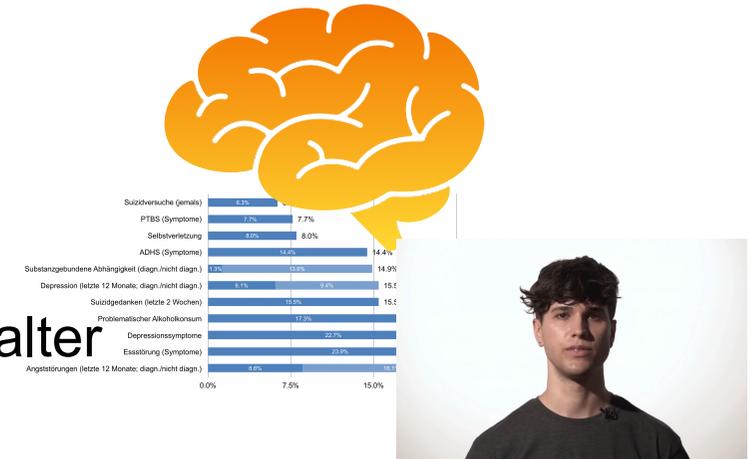
# Unterlagen und weitere Infos

- Padlet
- Digitales Whiteboard



# Zusammenfassung

- Jugendalter
- Psychische Beeinträchtigungen im Jugendalter
- Mobbing
- Mobbing und psychische Gesundheit



## Wechselwirkung



# Referenzen

1. Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain Development During Adolescence. *Deutsches Ärzteblatt international*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0425>
2. Schwarz, B. (2022). *Adoleszenz im Dorsch Lexikon der Psychologie*. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/adoleszenz>
5. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
6. Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Surís, J.-C. (2021). *A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein*. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté). <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>
8. Trägerschaft Wie geht's dir-Kampagne. (2023). *Ich mache mir Sorgen um einen Mitschüler, eine Mitschülerin*. Wie geht's Dir? <https://www.wie-gehts-dir.ch/darueber-reden/ich-mache-mir-sorgen-um-einen-freund-eine-freundin-in-der-schule-lehre>
10. *Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen*. (o. J.). pro mente sana. Psychische Gesundheit stärken. Abgerufen 7. Mai 2023, von <https://promentesana.ch/angebote/anzeichen-erkennen/belastungen-bei-kindern-und-jugendlichen#:~:text=Verbringt%20er%20oder%20sie%20im,könnte%20ein%20psychisches%20Problem%20vorliegen>
12. Trägerschaft Wie geht's dir-Kampagne. (2023). *Wie geht's Dir? Wie geht's Dir?* <https://www.wie-gehts-dir.ch>
14. Spröder, Nina, and Eva Dresbach. (2022). *Therapie-Tools Mobbing im Kindes- und Jugendalter Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial*. Weinheim: Beltz.