



Früherkennung psychischer Störungen

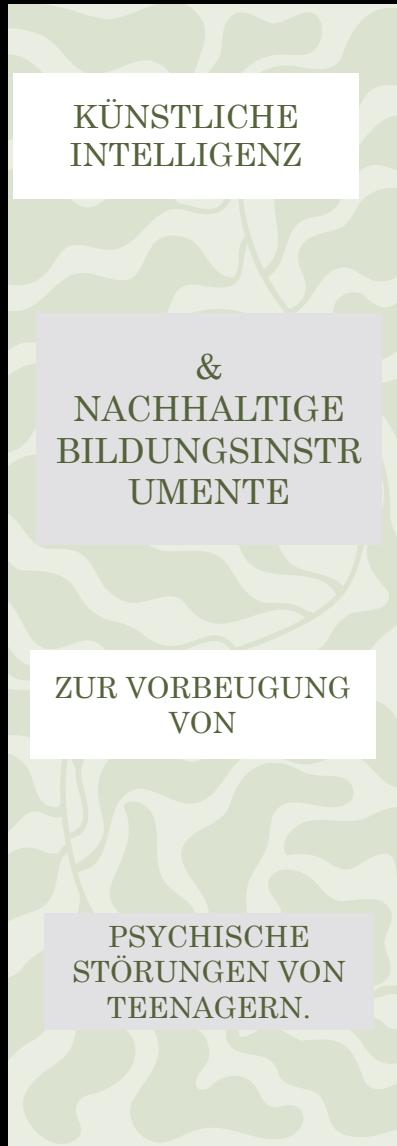
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung gibt nur die Ansichten des Verfassers wieder, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

PROJEKTNRUMMER:

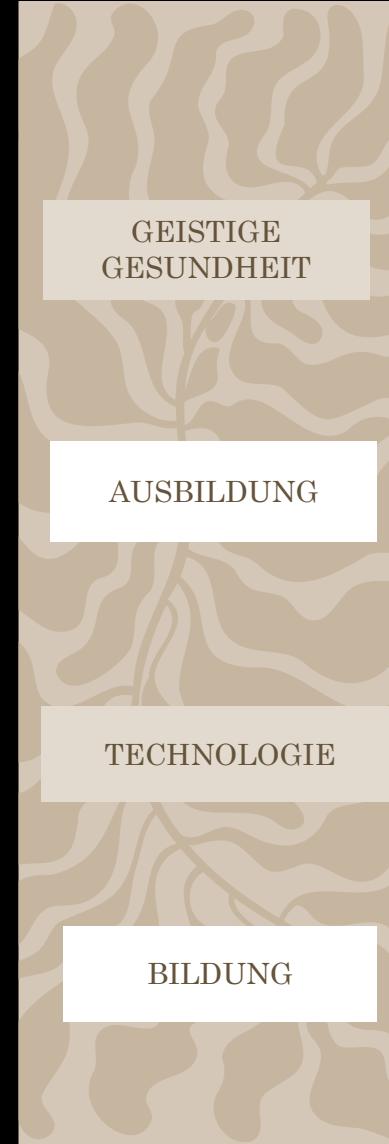
Projektnummer : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by
the European Union



AI@Smile





AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Die Bedeutung des Zuhörens

Wenn jemand unter psychischen Belastungen leidet, kann ein einfühlsames Gespräch ein entscheidender erster Schritt zur Genesung sein. Der einfache Akt des Zuhörens, ohne zu urteilen, und echte Präsenz zu zeigen, vermittelt eine kraftvolle Botschaft: Niemand ist allein in seinem Leid. Dieses erste Gespräch kann nicht nur die unmittelbare emotionale Belastung lindern, sondern die Person auch ermutigen, die professionelle Unterstützung zu suchen, die sie möglicherweise benötigt. Hier haben Sie einige Tipps für Gespräche zwischen Erwachsenen und Minderjährigen.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

**Wichtige Punkte in einem
Gespräch mit einem Jugendlichen**

•Aufmerksam sein: positiv auf ihre Versuche einer emotionalen Verbindung reagieren, Verfügbarkeit und Interesse zeigen und aktiv zuhören.

Zuneigung und Respekt zeigen: Positive Emotionen gegenüber Ihrem Kind durch Komplimente, Lob und positive Kommentare ausdrücken; Rituale zu kreieren, die eine symbolische und emotionale Bedeutung für Sie haben.

Aufbau gemeinsamer Bedeutungen: Aufbau von Vertrauen und Stabilität in Ihrer Beziehung durch Verständnis und Empathie; Rituale zu kreieren, die eine symbolische und emotionale Bedeutung für Sie haben.



Bedenken effektiv kommunizieren

**Wichtige Punkte in einem
Gespräch mit einem Jugendlichen**

- Ihrem Kind ermöglichen, seine Ziele zu erreichen: die Träume Ihres Kindes zu kennen und zu akzeptieren; Stärkung der Autonomie und Selbstwirksamkeit Ihres Kindes.**
- Akzeptieren Sie ihre Ideen und ihren Einfluss: Hören Sie sich ihre Ideen und Meinungen an und akzeptieren Sie sie, auch wenn Sie anderer Meinung sind; offen für ihre Überzeugungsarbeit zu sein, auch wenn das nicht bedeutet, sich allem hinzugeben**
- Gegenseitige Akzeptanz: Akzeptiere sie so, wie sie sind und nicht als die Person, die du dir wünschst, dass sie sind**



Bedenken effektiv kommunizieren

Wichtige Punkte in einem Gespräch mit einem Jugendlichen

•Kompromiss: Flexibilität bei Ihren Entscheidungen zeigen; Vereinbarungen treffen, die Sie beide zufrieden stellen.

Sanfte Meinungsverschiedenheit: Lernen, eine Beschwerde oder Meinungsverschiedenheit auf durchsetzungsfähige Weise zu kommunizieren; nicht kritisch zu sein oder zu disqualifizieren.

Reparatur der Kommunikation: Deeskalieren Sie Ihre negativen Emotionen während der Gespräche mit Ihrem Teenager; Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn Sie glauben, dass Sie die Kontrolle verlieren könnten, und nehmen Sie es danach ruhiger wieder auf.

Über schwierige Themen sprechen: offen sein, über Sexualität, Alkohol und Drogen, psychische Gesundheit, Scheidung, Tod usw. zu sprechen.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

**Schwer zu kommunizieren
und wie man es vermeidet**

In der Kommunikation mit Menschen, die emotionale Schwierigkeiten haben, ist es üblich, Einstellungen einzunehmen, die zwar gut gemeint, aber kontraproduktiv sein können. Die Tendenz, Probleme zu verharmlosen, sofortige Lösungen anzubieten oder die Situation zu beurteilen, kann dazu führen, dass sich die Person missverstanden fühlt und sich davor verschließt, ihre Erfahrungen zu teilen. Es ist daher wichtig, effektivere Kommunikationsformen zu erforschen, die die Begleitung und emotionale Unterstützung erleichtern.



Bedenken effektiv kommunizieren

schwer zu kommunizieren

und wie man es vermeidet

Hier ist eine Liste von Einstellungen, die wir impulsiv einnehmen, und wir bieten Ihnen eine viel gesündere Alternative:

Überkritisch zu sein > ihre Art zu sein nicht anzugreifen, nicht zu etikettieren; Weisen Sie darauf hin, dass Sie mit bestimmten Fakten oder Verhaltensweisen nicht einverstanden sind.

"Mit der Wand sprechen" – > bei Gesprächen mit Ihrem Kind nicht geistig abwesend zu sein; mit Techniken des aktiven Zuhörens.

Ständige Unterbrechungen - > Sie Ihr Kind fertig werden lassen, ohne es abzuschneiden; keine Ratschläge oder Lösungen in Eile anzubieten



Bedenken effektiv kommunizieren

Schwer zu kommunizieren
und wie man es vermeidet

- **Hohe Starrheit** > Argumentation und Verhandlung mit dem Jugendlichen; ihm nicht ständig zu sagen, was er zu tun hat, sondern ihn selbst entscheiden zu lassen
- **Defensiv zu sein** > nicht gegen ihre Beschwerden zu argumentieren ("meine ist schlimmer"); keine Gegenangriffe gegen beleidigende Kommentare und/oder Disqualifikationen, die Ihr Teenager Ihnen gegenüber macht.
- **Abfällige Kommentare** > sie nicht beleidigen oder demütigen, auch wenn wir verärgert sind; Wir kümmern uns um unsere nonverbale Kommunikation.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Schwer zu kommunizieren

und wie man es vermeidet

- Bleiben Sie ruhig – > Sie sie über Themen informieren, die für sie oder die Familie wichtig sind; Eingehen Sie auf die Bedenken, die Ihr Kind haben könnte, und bieten Sie zuverlässige Informationen an
- Verleugnung von Schwierigkeiten - > das Unbehagen Ihres Kindes nicht zu minimieren, es zu begleiten und zu beobachten; Suche nach Rat oder fachkundiger Hilfe, falls keine Besserung oder Verschlechterung eintritt.

Merken! Wir versuchen nicht, unsere Gefühle auszudrücken, wir versuchen, den Kontext des Jugendlichen zu verstehen und sein Verhalten zu ändern. Der Jugendliche muss uns als Verbündete sehen und er muss verstehen, dass die Veränderung etwas Positives ist.



Bedenken effektiv kommunizieren

Die Familie einbeziehen

Um die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu stärken, muss die Beziehung zwischen Eltern und Lehrern auf einem tiefen Verständnis für die Stärken jeder Familie aufgebaut werden. Jeder Haushalt verfügt über einzigartige Ressourcen, Erfahrungen und Fähigkeiten, die zum Wohlbefinden des Schülers beitragen können, so dass es für Pädagogen unerlässlich ist, diese Aspekte zu erkennen und zu schätzen. Basierend auf diesem Verständnis können Strategien zur Einbindung von Familien entwickelt werden, die nicht nur auf die spezifischen Bedürfnisse jeder Familie eingehen, sondern auch ihre Stärken stärken. Dazu gehört die Schaffung offener und flexibler Kommunikationsräume, die Anpassung der Interaktionen an die Gegebenheiten des jeweiligen Haushalts und die Bereitstellung von Möglichkeiten der Zusammenarbeit, die es Eltern ermöglichen, sich mit ihren eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen an der Bildung ihrer Kinder zu beteiligen.

Bedenken effektiv kommunizieren

Die Familie einbeziehen

Sowohl Eltern als auch Schulen spielen eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung von psychischen Gesundheitsproblemen, indem sie gesunde Gewohnheiten und ein unterstützendes Umfeld fördern. Zu den wichtigsten Schwerpunkten sollten die Sicherstellung von Schlaf und Ernährung, die Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität und die Förderung gesunder sozialer Interaktionen gehören. Die Etablierung konsistenter Schlafenszeitroutinen, die Begrenzung der Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und die Förderung ausgewogener Mahlzeiten, die reich an essentiellen Nährstoffen sind, können das emotionale und kognitive Wohlbefinden der Schüler erheblich beeinflussen. Ebenso sollte körperliche Bewegung in den Alltag integriert werden, sei es durch organisierten Sport, aktives Spielen oder einfach nur zu Fuß zur Schule. Über die körperliche Gesundheit hinaus trägt die Förderung positiver sozialer Beziehungen durch die Vermittlung respektvoller Kommunikations- und Konfliktlösungsfähigkeiten dazu bei, eine unterstützende Gemeinschaft zu schaffen, in der sich die Schüler wertgeschätzt und verstanden fühlen.



Bedenken effektiv kommunizieren

Die Familie einbeziehen

Ein weiterer wesentlicher Aspekt der Prävention ist die Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen wie Empathie, Selbstregulation und Resilienz. Schulen und Familien können Empathie fördern, indem sie Kinder ermutigen, die Emotionen anderer zu erkennen und zu validieren, zum Beispiel durch Erzählübungen, bei denen sie sich verschiedene Perspektiven vorstellen. Selbstregulation kann durch das Erlernen von Achtsamkeitstechniken entwickelt werden, wie z.B. tiefes Atmen oder reflektierende Pausen vor dem Reagieren in emotional aufgeladenen Situationen. Auf der anderen Seite kann die Resilienz gestärkt werden, indem das Scheitern als Teil des Lernprozesses normalisiert und die Schüler ermutigt werden, Herausforderungen als Wachstumschancen und nicht als Hindernisse zu betrachten. Wenn Kinder diese Fähigkeiten entwickeln, sind sie besser gerüstet, um Stress zu bewältigen, gesunde Beziehungen aufzubauen und sich an Schwierigkeiten anzupassen.



Bedenken effektiv kommunizieren

Die Familie einbeziehen

Für Erwachsene ist es ebenso wichtig, einen körperlich und geistig gesunden Lebensstil zu pflegen, sowohl um über die psychologischen Ressourcen zu verfügen, um die emotionalen Bedürfnisse der Kinder zu unterstützen, als auch um als Vorbilder zu dienen. Kinder lernen, indem sie ihre Eltern und Lehrer beobachten, wenn sie also sehen, dass die Erwachsenen um sie herum konstruktiv mit Stress umgehen, gesunde Routinen beibehalten und positive Beziehungen pflegen, neigen sie eher dazu, ähnliche Verhaltensweisen anzunehmen. Pädagogen und Betreuer sollten der Selbstfürsorge Vorrang einräumen, Hobbys nachgehen, die ihnen Freude bereiten, bei Bedarf emotionale Unterstützung suchen und einen ausgewogenen Ansatz für Arbeit und Privatleben beibehalten. Auf diese Weise steigern sie nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden, sondern schaffen auch ein gesünderes und emotional stabileres Umfeld, in dem Kinder gedeihen können.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Die ersten, die ein mögliches Problem bei einem Jugendlichen erkennen, sind in der Regel die Menschen in seinem engsten Umfeld: Eltern, Lehrer oder Freunde. Es ist jedoch wahrscheinlich, dass sie nicht über alle notwendigen Informationen oder Gewissheiten darüber verfügen, was wirklich im Kopf des Jugendlichen vor sich geht. Daher ist die Kommunikation zwischen dem sozialen Umfeld, der Schule und der Familie unerlässlich. Je nach Problem kann es innerhalb dieser sozialen Akteure gehandhabt werden, aber in einigen Fällen ist es unerlässlich, auf die Intervention eines Fachmanns zurückzugreifen.



Bedenken effektiv kommunizieren

Woher wissen Sie, ob
professionelle Hilfe benötigt
wird?

Die Unterscheidung zwischen einem psychischen Problem und einer psychischen Störung ist entscheidend. Ein psychisches Problem bezieht sich auf vorübergehende psychische Schwierigkeiten, die durch Stress oder Lebensereignisse verursacht werden, wie z. B. Angst vor einer Prüfung oder Traurigkeit nach einer Trennung. Diese Probleme lösen sich in der Regel mit der Zeit oder dem Support. Im Gegensatz dazu ist eine psychische Störung eine klinisch diagnostizierte Erkrankung, die Emotionen, Verhalten und das tägliche Leben dauerhaft beeinträchtigt, wie z. B. Depressionen oder Angststörungen. Psychische Probleme können zwar belastend sein, weisen aber nicht unbedingt auf eine Störung hin. Die Hauptunterschiede liegen in ihrer Dauer, ihrem Schweregrad und ihren Auswirkungen auf die Gesamtfunktion.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Wollen Sie, ob
professionelle Hilfe benötigt
wird?

Psychische Probleme können in ihrer Intensität stark variieren, und obwohl leichte Probleme nicht immer eine professionelle Intervention erfordern, kann eine psychologische Therapie für jeden von Vorteil sein. Viele Menschen haben jedoch Schwierigkeiten, den Ernst einer Situation zu erkennen und verstehen möglicherweise nicht vollständig, was eine Therapie beinhaltet. Diese Unsicherheit kann manchmal notwendige Eingriffe verzögern. Zu erkennen, wann man professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen muss, ist unerlässlich, um das Wohlbefinden zu fördern und die Entwicklung schwerwiegenderer Schwierigkeiten zu verhindern. Um festzustellen, ob psychologische Hilfe erforderlich ist, beachten Sie die folgenden Richtlinien.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

**Woher wissen Sie, ob
professionelle Hilfe benötigt
wird?**

Wenn die persönlichen Ressourcen nicht ausreichen: Wenn ein Problem trotz der Versuche, es mit gängigen Bewältigungsstrategien oder verfügbaren Unterstützungsnetzwerken zu lösen, weiterhin besteht, ist es dringend empfehlenswert, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.

Insbesondere wenn das Verhalten eines Jugendlichen trotz der Bemühungen von Familie, Lehrern oder Gleichaltrigen weiterhin Besorgnis erregt, kann ein Psychologe die notwendigen Werkzeuge zur Verfügung stellen, um die Situation effektiv anzugehen.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Woher wissen Sie, ob professionelle Hilfe benötigt wird?

Priorisieren Sie im Zweifelsfall die Intervention: Wenn Sie sich unsicher sind, ob professionelle Hilfe notwendig ist, ist es immer ratsam, einen Spezialisten zu konsultieren. Die präventive Kontaktaufnahme mit einem Psychologen, auch in Fällen, die nicht dringend erscheinen, kann wertvolle Erkenntnisse liefern und eine Eskalation des Problems verhindern. Auf der anderen Seite kann das Aufschieben von Hilfe in einer kritischen Situation zu schwerwiegenderen emotionalen oder verhaltensbezogenen Konsequenzen führen. Die frühzeitige Suche nach Beratung stellt sicher, dass der Einzelne die Unterstützung erhält, die er zur richtigen Zeit benötigt.



Bedenken effektiv kommunizieren, Familie spricht

Die Kommunikation zwischen Schule und Familie ist eine tragende Säule für die schulische und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Allerdings erzeugen nicht alle Interaktionen die gewünschte positive Wirkung. Um die Zusammenarbeit mit den Familien zu stärken, ist es wichtig, dass das Bildungspersonal durchsetzungsstarke, klare und einfühlsame Kommunikationsstrategien anwendet. Wann immer möglich, ist es ratsam, dass diese Interaktionen von einem Schulpsychologen oder Bildungspsychologen geleitet werden, um eine effektive und sensible Kommunikation zu gewährleisten. Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Punkte, um einen effektiven Dialog mit Eltern und Betreuern zu führen.



Bedenken effektiv kommunizieren

Wie man mit der Familie spricht: Was zu tun ist

- Aufbau einer Beziehung

Erläutern Sie die Regeln der Vertraulichkeit

Setzen Sie sich auf die Höhe des Informanten; Wenn es sich also um ein kleines Kind handelt, ist es wichtig, auf der gleichen Höhe wie das Kind zu sitzen

Verwenden Sie offene Fragen Folgen Sie der Führung des Informanten

Nutzen Sie Ihre Fähigkeiten des aktiven Zuhörens

Verwenden Sie für Kinder Spielzeug, Requisiten oder Spiele, damit sie sich wohl fühlen

Verwenden Sie Illustrationen oder Beispiele mit Kindern, um eine Frage zu klären

Respektieren Sie die Abwehrmechanismen des Informanten (z. B. Schweigen oder "Ich möchte diese Frage nicht beantworten")



Bedenken effektiv kommunizieren

Wie man mit der Familie spricht: Was man NICHT tun sollte

- Stellen Sie keine Fragen, auf die Sie bereits eine Antwort kennen

Beschränken Sie die Verwendung von "Wh"-Fragen (z. B. Was, Warum, Wann)

Erwarten Sie nicht, dass Kinder unter 6 Jahren die Zeit der Ereignisse unterscheiden

Verwenden Sie keinen psychologischen Jargon

Stellen Sie keine Ja/Nein- oder geschlossenen Fragen

Urteilen Sie nicht über Antworten

Stellen Sie keine "Warum"-Fragen, um Motive zu ermitteln

Wiederholen Sie nicht dieselbe Frage, wenn Sie eine "stille" Antwort erhalten

Konfrontieren Sie den Informanten nicht



Bedenken effektiv kommunizieren und Sensibilität

Vertraulichkeit im Kontext der Bildungs- und Jugendpsychiatrie ist eine grundlegende Säule, die das Vertrauen zwischen Schülern, Eltern und pädagogischen Fachkräften aufrechterhält. Es ist definiert als die Verpflichtung, sensible Informationen, die vom Schüler geteilt werden, privat zu halten und einen sicheren Raum zu schaffen, in dem junge Menschen ihre Bedenken äußern und Hilfe suchen können, ohne befürchten zu müssen, dass diese Informationen ohne ihre Zustimmung offengelegt werden. Dieses Prinzip ist besonders relevant für den Umgang mit Jugendlichen, die sich in einer entscheidenden Phase der Entwicklung von Autonomie befinden und sich in ihren Entscheidungen und ihrem Vertrauen respektiert fühlen müssen.



Bedenken effektiv kommunizieren und Sensibilität

Es ist wichtig zu verstehen, dass Bedenken hinsichtlich der Vertraulichkeit das Hilfesuchverhalten der Studierenden erheblich beeinflussen können. Junge Menschen sind eher bereit, ihre Probleme zu teilen und Unterstützung zu suchen, wenn sie sicher sind, dass ihre Gespräche mit Diskretion geführt werden. Viele Schüler haben jedoch Angst oder Unsicherheit darüber, welche Informationen mit ihren Eltern oder Lehrern geteilt werden, was dazu führen kann, dass sie wichtige Probleme verbergen oder es ganz vermeiden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie sie brauchen.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Vertraulichkeit und Sensibilität

Eine klare und kontinuierliche Kommunikation über die Grenzen der Vertraulichkeit ist im Bildungsumfeld unerlässlich. Die Schülerinnen und Schüler müssen von Anfang an verstehen, welche Informationen privat gehalten werden können und in welchen Situationen Fachleute verpflichtet sind, Informationen mit Eltern oder Behörden zu teilen, insbesondere in Fällen, in denen ein Schadensrisiko besteht. Diese Transparenz trägt zur Vertrauensbildung bei und ermöglicht es den Jugendlichen, fundierte Entscheidungen darüber zu treffen, welche Informationen sie mit wem teilen wollen, und fördert so ihre Autonomie und Eigenverantwortung.



AI@Smile

Bedenken effektiv kommunizieren

Vertraulichkeit und Sensibilität

Die Verwaltung der Vertraulichkeit erfordert ein empfindliches Gleichgewicht zwischen der Achtung der Privatsphäre der Schüler und der Information der Eltern über das Wohlergehen ihrer Kinder.

Pädagogische Fachkräfte müssen klare Protokolle entwickeln, um zu bestimmen, welche Informationen unbedingt mit den Eltern geteilt werden müssen und wie dies auf eine Weise geschehen kann, die das Vertrauen der Schüler nicht beeinträchtigt. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Fähigkeit, Entscheidungen über den Schutz ihrer Daten zu treffen, nicht unbedingt an ein bestimmtes Alter gebunden ist, sondern je nach individueller Reife und Erfahrung jedes Schülers variieren kann.



Bedenken effektiv kommunizieren

Vertraulichkeit und Sensibilität

Verstöße gegen die Vertraulichkeit können schwerwiegende Folgen für das Vertrauensverhältnis zwischen dem Studenten und den pädagogischen Fachkräften haben. Wenn die Schüler feststellen, dass ihre Informationen ohne ihre Zustimmung oder Vorkenntnisse weitergegeben wurden, können sie Strategien des "selektiven Geschichtenerzählens" entwickeln oder wichtige Informationen ganz einstellen. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Notwendigkeit des Informationsaustauschs im Voraus mit dem Schüler besprochen wird, die Gründe erläutert und sein Verständnis und seine Zusammenarbeit in diesem Prozess gesucht werden. Dieser respektvolle Ansatz trägt dazu bei, die Integrität der unterstützenden Beziehung zu wahren und gleichzeitig die Sicherheit und das Wohlbefinden des Schülers zu gewährleisten.

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', *Journal of Economic Studies*, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

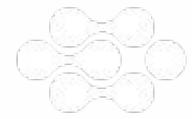
- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).



Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



DIGITAL4ME
Digital Transformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union