

Selbstwert und Selbstwirksamkeit stärken – Prävention psychischer Gesundheit in einer Welt voller Reize und Medien

Übergänge in neue Lebensphasen – sogenannte Betätigungsübergänge – prägen den Alltag eines jeden Menschen und gehen mit Veränderungen der Handlungsrollen, Handlungsmöglichkeiten, Handlungsmuster sowie der eigenen Identität einher.¹

Insbesondere in der Kindheit sowie Pubertät finden einige Betätigungsübergänge (z.B. Übergang von Kindergarten in die Schule, Ablösung vom Elternhaus und zunehmende Hinwendung zu Peers, Erlangen eines eigenen Führerscheins) statt, die oft von Selbstzweifeln begleitet werden, da Jugendliche in dieser Zeit ihre eigene Identität suchen.²

Gleichzeitig sind sie einer hohen Dichte an sensorischen und medialen Reizen ausgesetzt. Digitale Medien, soziale Vergleichsprozesse und Leistungsdruck können die Selbstzweifeln ebenfalls verstärken und psychische Belastungen erhöhen.

Da viele psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter ihren Beginn haben, sind präventive Maßnahmen zur Stärkung psychischer Gesundheit von besonderer Bedeutung. Ein stabiler Selbstwert, ein ausgeprägtes Gefühl von Selbstwirksamkeit sowie einen reflektierten Umgang mit Reizen und Strategien zur Selbstregulation stellen zentrale Schutzfaktoren dar.

Zielgruppe

Kinder in der Volksschule Kettenbrücke Innsbruck

Projektziele

Ziel des Projekts ist die Förderung von:

- Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsfähigkeit
- Reizregulation und Stressbewältigung
- Pausen- und Selbstfürsorgekompetenzen

Das übergeordnete Ziel ist ein Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schaffen und die Kinder und Jugendliche zu ermutigen, bei psychischen Herausforderungen frühzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

¹ Adler, A. B., & Castro, C. A. (2019). Transitions: a theoretical model for occupational health and wellbeing. *Occupational Health Science*, 3(2), 105-123.

² Therapie.de. (o. D.). *Einflussfaktoren auf das Selbstwertgefühl*. Abgerufen am 28.12.2024, von <https://www.therapie.de/psychie/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/einfluss-faktoren/>.

Projektteam:

Name: Julia Juric, BSc (Projektleitung)

Name: Tabea Baumann, BSc

Name: Magdalena Schlögl, BSc, MSc

Durchführung:

Die Workshops wurden gemeinsam von Tabea Baumann und Julia Juric am 05.05.2026 sowie am 27.05.2026 an der Volksschule Kettenbrücke mit jeweils rund 25 Kindern im Alter von 7 bis 12 Jahren durchgeführt. Jeder Workshop dauerte 100 Minuten.

Zu Beginn wurde eine Geschichte vorgelesen, in der unterschiedliche Emotionen thematisiert wurden. Anschließend setzten sich die Kinder mithilfe von Gefühlssmileys mit ihrer eigenen aktuellen Stimmung auseinander. Gemeinsam wurde dann besprochen, was helfen kann und was man tun kann, wenn man traurig oder wütend ist.

Darüber hinaus beschäftigten sich die Kinder mit dem Thema Sinne. Besonders der Körpersinn war für viele Kinder neu. Durch eine praktische Übung konnten sie diesen Sinn besser verstehen und lernten dabei auch ihren eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Auseinandersetzung mit Reizüberflutung. Mithilfe einer anschaulichen Übung wurde verdeutlicht, was im Gehirn passiert, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf uns einwirken. Die Kinder konnten dadurch nachvollziehen, wie Reizüberflutung – beispielsweise durch übermäßigen Handykonsum – entstehen kann. Gemeinsam wurde besprochen, wie Pausen sinnvoll und reizarm gestaltet werden können, um wieder neue Energie tanken zu können.

Zum Abschluss sammelten die Kinder Aktivitäten, die ihnen guttun – sowohl in schwierigen Gefühlsmomenten als auch dann, wenn sie eine Pause von zu vielen Reizen benötigen. Diese Ideen wurden auf bunte Papierstreifen geschrieben und in einem Glasbehälter gesammelt. Die gefüllte „Schatzkiste“ mit wohltuenden Aktivitäten durften sie anschließend mit nach Hause nehmen.

In einer Klasse wurde auf Wunsch der Lehrperson zusätzlich auch das Thema „Grenzen setzen“ vertieft. Anhand eines Rollenspiels lernten die Kinder, ihre Grenzen spielerisch, aber dennoch klar und deutlich zu kommunizieren.

Während des gesamten Workshops arbeiteten die Kinder aktiv und interessiert mit. Besonders gut gefielen ihnen die Geschichte über Gefühle sowie das Gestalten der Schatzkiste. Mehrere Kinder äußerten, dass sie nun besser wissen, dass es wichtig ist, achtsam mit den eigenen Gefühlen umzugehen und was ihnen gut tut.

Ich bedanke mich recht herzlich bei der Arbeitsgemeinschaft der Ergotherapie Tirol und Stadt Innsbruck für die Finanzierung der Workshops sowie bei Tabea Baumann und Magdalena Schlögl für die wertvolle Zusammenarbeit!