

Workshop

Selbstwert & Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen stärken - als Fundament für psychische Gesundheit

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 Pubertät finden einige Betätigungsübergänge (z.B. Übergang von Pflichtschule in eine weiterführende 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 Charakteristische Merkmale der Jugend sind nach Arnett Identitätsentwicklung („identity explorations“), Unsicherheit („instability“), Selbstbezogenheit („self-focus“), Optionsvielfalt und Optimismus („possibilities and optimism“) und das Gefühl des „Dazwischen-Seins“ („feeling in-between“). Besonders das Gefühl des „Dazwischen-Seins“ und die Unsicherheit können zu Selbstzweifeln führen. Das Risiko, sich folglich sozial zu isolieren, eine Anpassungsstörung, Angsterkrankung, Depression oder eine Suchterkrankung zu entwickeln, ist in dieser Lebensphase erhöht.³ Die meisten psychischen Erkrankungen, die im Verlauf eines gesamten Lebens auftreten, haben ihren Beginn in der Jugend. Ein positiver Selbstwert und ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit sind hingegen wesentliche Faktoren für psychische Gesundheit. Darüber hinaus fördern sie auch den Erfolg in Schule und Beruf.⁴ Ein stark ausgeprägtes Gefühl der Selbstwirksamkeit befähigt Jugendliche, Herausforderungen effektiv zu meistern, und trägt so zur Resilienz bei. Ein stabiler Selbstwert ermöglicht außerdem, Gefühle und Bedürfnisse klar zu kommunizieren, Konflikte konstruktiv zu lösen und Grenzen zu setzen („Nein“ sagen).⁵

Auch für die Projektleitung gab es in ihrer Kindheit und Jugend Momente, die von Selbstzweifel und Selbstwertproblematiken geprägt waren. Daher setzte sie sich zum Ziel auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen sowie eines ergotherapeutischen Ansatzes Workshops für Kinder und Jugendliche anzubieten, um deren Selbstwert und Selbstwirksamkeit zu stärken und somit präventiv zur psychischen Gesundheit beizutragen. Dabei ist es ihr ein besonders großes Anliegen, Jugendlichen Mut zu machen, über Gefühle sowie psychische Herausforderungen zu sprechen und die Wichtigkeit frühzeitiger professioneller Unterstützung hervorzuheben.

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/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/einfluss-faktoren/>.

³ Arnett, J. J. (2005). The developmental Context of Substance Use in Emerging Adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-253.

⁴ Csarich, Walter (2014): *Der „gesunde“ Selbstwert*. Graz: Karl-Franzens-Universität, 30.

⁵ Therapie.de. (o. D.). *Einflussfaktoren auf das Selbstwertgefühl*. (siehe Fußnote 2).

Ziele des Workshops:

- Kindern und Jugendlichen werden Strategien vermittelt, um Herausforderungen in Schule und Alltag besser zu bewältigen (z. B. was Kinder und Jugendliche zur Stärkung von Selbstwert und im Sinne von Selbstwirksamkeit tun können; an wen sie sich wenden können, wenn sie Unterstützung benötigen).
- Kinder und Jugendliche verstehen die Begriffe „Selbstwert“ und „Selbstwirksamkeit“, deren Bedeutung und den Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.
- Kinder und Jugendliche werden durch ergotherapeutische Angebote in ihrem Selbstwertgefühl und ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.
- Kinder und Jugendliche werden unterstützt ihre individuellen Stärken besser zu erkennen, um diese bei Betätigungsübergängen gezielt einsetzen zu können und in weiterer Folge psychisch gesund zu bleiben.
- Kinder und Jugendliche können ihre Handlungsinteressen klarer herausarbeiten, die ihnen bei Betätigungsübergängen Halt und Sicherheit geben.
- Es wird ein Bewusstsein für psychische Gesundheit geschaffen.
- Kinder und Jugendliche werden ermutigt, bei Bedarf frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mit der Unterstützung von Magdalena Schlögl, BSc, MSc entwickelte die Projektleitung ein Konzept für den Workshop, um diesen an Schulen in Innsbruck anzubieten. Hierfür wurde ein Antrag bei der Bildungsdirektion Tirol gestellt. Dieser Projektantrag wurde genehmigt und von der Arbeitsgemeinschaft der Ergotherapie Tirol sowie von der Stadt Innsbruck subventioniert.

Die Workshops wurden gemeinsam von der Projektleitung und Magdalena Schlögl, Bsc, Msc am 05.12.25 und 12.12.25 an der Ilse-Brüll-Schule Innsbruck mit jeweils ca. 25 Jugendlichen im Alter von 10 bis 14 Jahren durchgeführt. Ein Workshop dauerte jeweils 100 Minuten.

Die Kinder und Jugendlichen haben sehr aktiv mitgearbeitet. Es wurden gezielte Übungen durchgeführt, die den Kindern halfen, herausfordernde Situationen wahrzunehmen, einzuordnen und in positive Handlungsmöglichkeiten umzuwandeln. Dabei lag der Fokus insbesondere auf der Förderung ihrer Stärken und Fähigkeiten. Mehrere Kinder wirkten während den Workshops deutlich gestärkt, was durch das positive Feedback deutlich wurde.

Ein paar zitierte Rückmeldungen zur Frage:

„Was hat dir am Workshop heute besonders gut gefallen?“ waren:

„Das man wirklich über sich nachdenkt.“

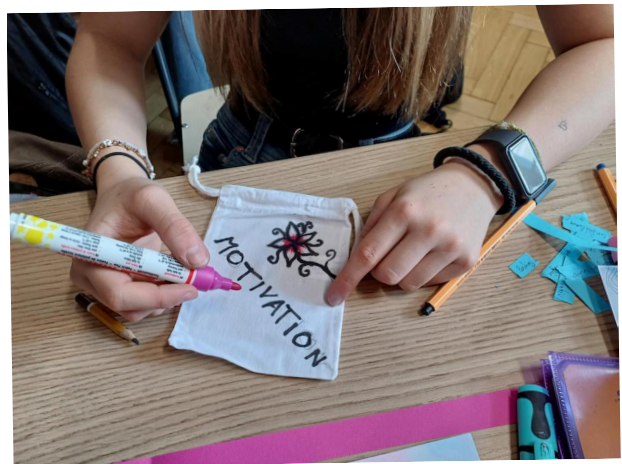
„Zu erkennen was meine Stärken sind.“

„Den Zettel was mir gut tut war sehr gut, zu erkennen was mir alles gut tut.“

„Das man über die Gefühle redet.“

„Das man mehr Sachen rausfindet über mich selber das ich davor nicht wusste.“

„Eigentlich hat mir alles gefallen und ich würde mich freuen wenn ihr mal wieder kommen würdet.“



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