

Schulpsychologie Salzburg

Psychosoziale Unterstützung (nicht nur) in Krisen

Die Schulpsychologie steht als psychologische Beratungseinrichtung der Bildungsdirektion Schülerinnen und Schülern, Lehrenden sowie Erziehungsberechtigten und Leitungspersonen im Bundesland Salzburg zur Verfügung. Die Inanspruchnahme von schulpsychologischen Leistungen ist freiwillig, kostenlos und vertraulich.

Themen als Anlass für den Kontakt mit der Schulpsychologie:

<ul style="list-style-type: none">• Lern- und Motivationsprobleme• Überforderung• Prüfungsangst• Zukunftssorgen• Psychosomatische Beschwerden	<ul style="list-style-type: none">• Perspektiven- / Orientierungslosigkeit• Schwierige Situationen zu Hause• Gewalterfahrung• Cyber-/Mobbing• andere Krisensituationen
---	--

Wie läuft der Beratungsprozess ab?

Eine Kontaktaufnahme ist telefonisch oder per E-Mail möglich. Danach erfolgt eine Terminvereinbarung für ein ausführliches Beratungsgespräch mit einer Schulpsychologin/einem Schulpsychologen. Das Beratungsgespräch kann persönlich an der Beratungsstelle oder in der Schule (unter Beachtung der Hygienebestimmungen) stattfinden.

Kontakt:

Telefonhotline 0800 211320

Mo - Fr 08.00 - 20.00 Uhr, Sa 08.00- 12.00 Uhr (kostenlos & vertraulich):

[Bildungsdirektion Salzburg: Schulpsychologie \(bildung-sbg.gv.at\)](http://bildung-sbg.gv.at)

Schulische Präventionsstelle – KIS

0662/8083-4227

[Bildungsdirektion Salzburg: Schulische Präventionsstelle - KIS \(bildung-sbg.gv.at\)](http://bildung-sbg.gv.at)

Externe Beratungsangebote:

[Bildungsdirektion Salzburg: Externe Beratungsangebote \(bildung-sbg.gv.at\)](http://bildung-sbg.gv.at)

Die COVID-19-Pandemie: Krisen, Traumata - Prävention, Unterstützung und Bewältigung

COVID-19 gilt als Belastungssituation mit krisenhaften Merkmalen, die für den/die Einzelne/n zur traumatischen Erfahrung werden kann. Die Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit sind mitunter schwerwiegend, wenn eine längere Phase der Belastung besteht. Zur Einschätzung gibt es nachfolgend eine kurze Übersicht.

Trauma:

Die COVID-19- Pandemie ist als traumatische Erfahrung (Lee 2020) einzuschätzen, die uns kollektiv betrifft.

- **Trauma Typ 1:** plötzlich auftretend, für den Einzelnen unkontrollierbar, massiv bedrohlich
- **Trauma Typ 2:** wiederholt / kontinuierliches Wiederauftreten / Verstärkung; wenig bis gar nicht kontrollierbar

Traumatisch wahrgenommen kann:

- die Pandemie als solches und/oder
- die Pandemiebekämpfung und/oder
- die sozialen und politischen Folgen
(zB Krankheit, Tod in der Familie und/oder im Freundeskreis bzw. Stress/Widerstand durch Einschränkungen im Sozialleben, Bewegungsfreiheit, Masken, Testungen, Distance)

Traumafolgesymptome:

Die Folgen zeigen sich in unterschiedlichen Schweregraden psychisch und/oder psychosomatisch in Form von

- Angstsymptomen, depressive Verstimmungen bis Selbstmordfantasien
- Ärger bis unkontrollierbare Wut;
- Schlafproblemen, Konzentrationsschwierigkeiten, Lern-/Arbeitsbeeinträchtigung bis - unfähigkeit
- Intrusive Gedanken: wiederkehrende Bilder des Schreckens, der Bedrohung, der erlebten Situation

Subjektive Belastungsempfindung:

2/3 der Kinder/Jugendlichen (7-17 J) geben an, von der Pandemie belastet zu sein. Sie berichten

- niedrigere Lebensqualität (40 % vs 15 % vorher)
- mehr psychiatrische Probleme (17,8 vs. 9,9 % vorher)
- höheres Angstniveau (24,1 vs 14,9 % vorher)
(Ravens-Sieberer 2021)

Krisencharakteristika:

1. Gravierende Bedrohung grundlegender Werte:
 - Leben, Finanzen, Ökologie, Politik
 - Existenzgrundlage, Gesundheit, Besitz
2. Eine komplexe Kombination von seltenen Ereignissen
3. Charakteristika
 - Eingeschränkte Kontrolle
 - Hohe Unsicherheit
 - Informationsdefizit
 - Zeitdruck
 - Open End
4. Eskalationspotenzial:
 - Eine nicht gut „geführte“ Krise kann zu massivem Vertrauensverlust in die Verantwortlichen führen
(Barbara Juen | Dietmar Kratzer, April 2021)

Angebote von außerschulischen Partnern

Sie finden diese auch auf der Homepage der Bildungsdirektion unter [Bildungsdirektion Salzburg: Bildungskooperation \(bildung-sbg.gv.at\)](http://www.bildung-sbg.gv.at)

Verein JOJO:

1. Startet aktuell wieder mit **Angebot/Workshops in Volksschulen „Gestärkt ins Leben“**, siehe <https://www.jojo.or.at/fuer-schulen/>
2. **Ambulantes Beratungsangebot für Kinder/Jugendliche/junge Erwachsene mit psychisch erkrankten Eltern oder Geschwistern** besteht in Regionalstellen in jedem Salzburger Bezirk und läuft dauerhaft und wenn irgend möglich in Präsenz. Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren können Beratung & Begleitung nur mit Einverständnis der Eltern/Obsorgeberechtigten in Anspruch nehmen, Jugendliche und junge Erwachsene über 14 Jahren selbstständig auch ohne deren Einverständnis.
 - Mehr Infos unter <https://www.jojo.or.at/fuer-kinder/>
 - In Wals-Viehhäusern therapeutische Gruppen für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

Kija Salzburg:

Vorlaufzeit bei Interventions-Workshops ca 1-2 Wochen

Angebote für VS

1. Kinderrechteworkshops

- UN-Kinderrechtskonvention spielerisch kennenlernen, Rechte besitzen und anderen zuerkennen
- Sensibilisierung für Kinderrechte und ihre Notwendigkeit (Themen wie Kinderarmut, Scheidung, Gewalt, Mitbestimmung etc. können angesprochen werden)

Dauer: 2 Unterrichtseinheiten (UE)/ Klasse

Alter: 6-12 Jahre

2. Interventionsworkshops „Gegen Mobbing“

- Die kija vermittelt sowohl präventive als auch interventive „Anti-Mobbing-Strategien“, einschließlich darin enthaltener Problemfelder wie Gewaltprävention, Cybermobbing, Gemeinschaftssinn und Klassenklima.
- In den vierten Klassen werden auch rechtliche Grundlagen bei der Verbreitung von Bildmaterialien (Recht auf das eigene Bild, Datenschutz, Urheberrecht) thematisiert.
- „Save-Spaces“, zum Ansprechen und Bearbeiten von akuten Problemstellungen der Klasse besprochen mit den Mitarbeiter*innen der kija.

Dauer: mind. 3 UE, Vorgespräche mit Lehrpersonal

Alter: 6-12 Jahre

3. Schwerpunktworkshops

„Herzensbildung – Selbstwirksamkeit“

- Selbstwertstärkung und Herzensbildung
- Stärkung von mentalen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten
- Ausleben von Entdeckungsfreude, Phantasie und Humor
- Konzentrationsübungen und Entspannungstechniken

Dauer: zwischen 2-4 UE, Vorgespräche mit Lehrpersonal

Alter: 6-12 Jahre

Angebote für 3./4. Klasse der Sek. I & Sek. II

1. Basisworkshop

- UN-Kinderrechte als Grundlage der Menschenrechte und Bewusstseinswerdung über sich selbst als eigenes Rechtssubjekt

- Auseinandersetzung mit speziellen Rechten und Pflichten Jugendlicher wie zB Jugendschutz, Rechte rund um Social Media sowie politische Partizipation und Mitbestimmung
- Kennenlernen der kija Salzburg als Anlaufstelle bei Fragen und akuten Problemsituationen

Dauer: 1-2 Unterrichtseinheiten (UE) pro Klasse

Alter: ab 12 Jahren

2. Interventionsworkshop – „Gegen Mobbing“

- präventive und interventive „Anti-Mobbing-Strategien“ inkl. Problemfelder wie Gewaltprävention, Cybermobbing, Gemeinschaftssinn und Klassenklima.
- rechtliche Grundlagen bei der Verbreitung von Bildmaterialien (Recht auf das eigene Bild, Datenschutz, Urheberrecht)
- „Save-Spaces“, zum Ansprechen und Bearbeiten von akuten Problemstellungen der Klasse besprochen mit den Mitarbeiter*innen der kija.

Dauer: mind. 3 UE, Vorgespräche mit Lehrpersonal

Alter: 6-12 Jahre

3. Schwerpunktworkshops

- **Selbstwirksamkeit oder Gender**
Auseinandersetzung mit Rollen und Klischees, Selbstwirksamkeit und Umgang mit Stress
- Weitere Themen werden individuell auf Anfrage aufbereitet

Dauer: 2-4 UE, Vorgespräche mit Lehrpersonal

Alter: 6-12 Jahre

Friedensbüro:

Für Workshops gibt es eine Vorlaufzeit von 2 Wochen; kurzfristige Interventionen sind möglich

1. Themenbereiche:

- Gewaltprävention/Demokratische Bildung
- Konfliktbearbeitung/Deeskalation

2. Workshopangebote

- „Abstand mit Spaß“ – Methodenworkshop, Distanzspiele für Volksschulkinder

Dauer: 3 UE / zzgl 1UE für Vor- und Nachbesprechung mit KV

Alter Primarstufe

- „Dampf raus“- Workshop zum Abbau von inneren Spannungen...

Dauer: 3 UE / zzgl 1UE für Vor- und Nachbesprechung mit KV

Alter Primarstufe sowie der Sek I und II;

- „Teamspace“ - Workshop zur Teambildung

Dauer: 3 UE / zzgl 1UE für Vor- und Nachbesprechung mit KV

Alter Primarstufe sowie der Sek I und II;

- „Out of the box“ - Workshop zum Erkennen und Stoppen von (Cyber-)Mobbing

Dauer: 5 UE / zzgl 1UE für Vor- und Nachbesprechung mit KV

Alter Sek I und II;

- „InneHALTen in der Krise“ - Workshop zur Reflexion von politischen wie sozialen Themenstellungen

Dauer: 4 UE / zzgl 1UE für Vor- und Nachbesprechung mit KV

Alter Primarstufe sowie Sek I und II;

3. **ONLINE-Elternabende zu den Themen:**

- „Unterstützung beim Verdacht von Mobbing“
- „Wie kann ich mein Kind bei der Aufarbeitung der konkreten Situation gut begleiten“

Fachstelle Selbstbewusst:

1. **Information und Beratung**

2. **Workshops für alle Schulstufen** zu Missbrauchsprävention, Sexualerziehung und Trauma

- „Alles klar?!“ Sexuelle Bildung: Pubertät, Körper und Sexualität, Prävention sexualisierter Gewalt (Workshop und Elternabend)

Alter 3.-5. Schulstufe

- „Ich bin Ich!“ Projekt zur Prävention von sexuellem Missbrauch. (Inkl. Pädagog*innengespräche und -Coaching, Elternabende)

Alter 1.+2. Schulstufe

- „Stark? Sicher!“ Projekt zur Prävention von sexuellem Missbrauch. (Inkl. Pädagog*innengespräche und -Coaching, Elternabend)

Alter 3.+4. Schulstufe

- „klar.teXt“ Sexuelle Bildung - Beziehung, Sexualität und Konsens. (Inkl. Pädagog*innengespräche und -Coaching, Elternabend bis 8. Schulstufe)

Alter 6.-13. Schulstufe

3. **Spezialangebote zu Fluchterfahrung**

4. **Fortbildung für Fachkräfte**

RAINBOWS:

1. **Workshops in Schulklassen**

- Trennung/Scheidung und/oder
- Sterben/Tod/Trauer

2. **Angebote für Fachpersonen**

- Vorträge, Workshops, Coachings
- Themen Trennung/Scheidung, Sterben/Tod/Trauer

3. **Gruppen und Einzelbegleitung sowie Besuchsbegleitung**
4. **Angebote für Eltern**
 - Beratung/Coaching vor, während oder nach der Trennung
 - Beratung/Coaching vor und nach einem Todesfall

Angebote für Lehrkräfte

Zeitraum - Mag.a Claudia Winkelhofer:

1. Fortbildungsangebote mit Schwerpunkt Lehrer*innengesundheit
2. Beratung über Zeitraum für Lehrer*innen und Schulleiter*innen in APS [Bildungsdirektion Salzburg: Beratungszentrum zeit.raum \(bildung-sbg.gv.at\)](http://www.bildung-sbg.gv.at)

BVAEB – Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule:

1. Workshops
2. Projektbegleitung u.a. im Zusammenarbeit mit AVOS (Gesunde Schule) [Gesundheitsförderung Arbeitsplatz Schule \(bvaeb.at\)](http://www.bvaeb.at)