

vipp Schulpsychologie Newsletter Nr. 8

1. Begrüssung zur 8. Ausgabe
 2. Corona-Lockdown am SPD
 3. Weiterbildung Neue Medien
 4. Depressionen bei Schülerinnen und Schülern
 5. Rubrik: Empfehlenswerte Literatur und Links
 6. Rubrik: 'KEIN-Tipp' für Lehrpersonen und andere Menschen:
Durchwursteln – verpönt, unverzichtbar, effektiv
-

1. Begrüssung zur 8. Ausgabe

Liebe Leser*innen

Zwei aussergewöhnliche Monate liegen hinter uns – Corona hat unser aller Leben durchgeschüttelt. Trotz oder gerade wegen dieser speziellen Zeit freut es uns sehr, Ihnen die achte Ausgabe des "vipp Schulpsychologie Newsletters" vorstellen zu dürfen. Dieser beinhaltet unter anderem, wie an den Schulpsychologischen Diensten mit dem Corona-bedingten Arbeitsrückstau umgegangen wird. Zudem finden sie eine Linksammlung zu verschiedenen psychischen Störungen und Schwierigkeiten, die sich bei Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit Corona akzentuieren oder neu entwickeln können.

Ein weiterer Fokus liegt passend zur Aktualität auf zwei Weiterbildungen aus eigenen Reihen, zum einen zum Thema "Digitale Medien" und zum andern zum Thema "Depressionen bei Schülerinnen und Schülern".

Wie immer weisen wir Sie gerne auf Fachliteratur und empfehlenswerte Links hin, und zu guter Letzt finden Sie den "KEIN-Tipp für Lehrpersonen und andere Menschen" zum Thema *Durchwursteln*.

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Gesundheit und einen gelungenen Wiedereinstieg. Die Schulpsychologischen Dienste stehen Ihnen und den Kindern/Jugendlichen bei allfälligen Schwierigkeiten und Belastungen weiterhin gerne zur Verfügung.

Um den Newsletter weiter zu verbreiten, empfehlen wir den Schulleitungen, in ihren schulinternen Info-Bulletins folgenden Hinweis zu übernehmen: *Vor kurzem ist eine weitere Ausgabe des Schulpsychologie-Newsletters erschienen. Wer noch kein Abo hat, dem sei ein Klick auf die Abo-Seite wärmstens empfohlen: [Newsletter-Abo](#).*

Ihr Redaktionsteam

Ines Holzmann, SPD Rontal (Leitung Redaktionsteam)

Myriam Achermann, SPD Kriens

Selina Anderhub, SPD Hochdorf

Denise Eichenberger, SPD Willisau

Eva Buholzer, SPD Sursee

Lothar Steinke, SPD Rothenburg

Claudia Pecorari, SPD Hochdorf (Vorsitzende Sektion Schulpsychologie Kt. Luzern)

2. Corona-Lockdown am SPD

Die Schulpsycholog*innen des SPDs Rothenburg gewähren mit ihrem [Rückblick zum Corona-Lockdown am SPD](#) einen Einblick in die schulpsychologische Arbeit während der Schulschliessung. Passend zum Thema finden Sie auf der Webseite www.schulpsychologieluzern.ch nach wie vor interessante Hinweise und geprüfte Links zum Umgang mit der Corona-Pandemie und ihren Folgen für die Psyche sowie die bei den Schuldiensten gültigen Corona-Schutzmassnahmen. Die Schulpsychologischen Dienste im Kanton Luzern haben aufgrund des Arbeitsrückstaus [Prioritäten](#) für die Terminvergabe festgelegt.

3. Weiterbildung Neue Medien

Am 25. Oktober 2019 fand die vipp-Weiterbildung zum Thema "Neue Medien" statt. Geleitet wurde die Weiterbildung durch Stefan Caduff und Katrin Andres der Firma Sapia – beides Experten und praktisch tätige Fachpersonen im Bereich der Medienbildung. Durch eine abwechslungsreiche Mischung aus "Theorie" und "Experience" erhielten wir einerseits fundiertes und praxisrelevantes Wissen und durften uns andererseits durch direkte Selbsterfahrungsexperimente mit den neusten Games und sozialen Medien auf den aktuellen Stand bringen. So wissen wir nun beispielsweise, welche vielfältigen und verlockenden Angebote soziale Medien bieten, wie es sich anfühlt, ein Spiel vor lauter Spannungsaufbau kaum unterbrechen zu können oder den Puls durch eine Virtual Reality-Erfahrung in schwindelerregender Höhe auf 180 zu bringen. Spätestens nach dieser Weiterbildung ist klar, dass digitale Medien aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind und unsere Gesellschaft massgeblich prägen. Es ist daher zentral, die wichtigsten Risiken aber auch die vielen Chancen der neuen Medien zu kennen, um Kinder, Eltern oder Lehrpersonen entsprechend unterstützen und begleiten zu können.

Als Leitfaden und Hilfsmittel für Eltern zur Besprechung der Mediennutzung mit ihren Kindern wurde von Sapia ein [Faltplakat](#) mit den wichtigsten Punkten erstellt. Weitere Unterlagen sowie Weiterbildungsangebote für Schulen und Institutionen finden sich auf der Homepage <https://sapia.ch>.

4. Depressionen bei Schülerinnen und Schülern

Kinder und Jugendliche jeden Alters können Depressionen entwickeln. Als Ursache werden heute neben genetischen Voraussetzungen auch ein Zusammenspiel aus negativen Lebensereignissen und psychosozialen Risikofaktoren angenommen. Die Prävalenz bei Primarschulkindern liegt zwischen 2 und 4 Prozent, diejenige bei Jugendlichen zwischen 3 und 8 Prozent. Theoretisch befindet sich somit in jeder zweiten Primarschulklasse ein Kind mit einer depressiven Störung. In der Oberstufe sind es sogar doppelt so viele. Man weiss heute, dass sich eine Depression nicht einfach "auswächst". Es ist deshalb wichtig, genau hinzuschauen, die Symptome zu erkennen und eine angemessene Behandlung in die Wege zu leiten. Bei Kindern äussern sich Depressionen meist anders als im Jugend- und Erwachsenenalter. Je jünger die Kinder sind, desto stärker können sich die Symptome von denen der Erwachsenen unterscheiden. Häufig treten als Erstes körperliche Symptome auf. Es ist wichtig, diese richtig zu interpretieren.

Die Schulpsychologinnen Romiglia Eckert (SPD Rottal) und Claudia Pecorari (SPD Hochdorf) bieten seit einigen Jahren in regelmässigen Abständen an der Pädagogischen Hochschule Luzern eine Weiterbildung zum Thema "Depressionen bei Schülerinnen und Schülern" an. Diese Weiterbildung richtet sich an Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter/-innen, Schulleitungen und weitere Mitarbeitende im schulischen Kontext. Ziel der Weiterbildung ist die Aufklärung über das Störungsbild der Depression bei Kindern und Jugendlichen und die Vermittlung von wichtigen Informationen und Hilfsangeboten im Umgang mit depressiven Schülerinnen und Schülern. **Die nächste Weiterbildung ist im April 2021 geplant. Die Anmeldung erfolgt über die PH Luzern.**

5. Rubrik: Empfehlenswerte Literatur und Links

Dureschnufe, gewusst wie. Auf <https://dureschnufe.ch/> finden Sie viele fundierte Tipps und Angebote, um die psychische Gesundheit zu pflegen.

Viele Eltern haben während der Schulschliessung festgestellt, wie herausfordernd die Begleitung ihrer Kinder beim Lernen zu Hause sein kann. Vielleicht sind dabei neue Fragen oder Themen aufgetaucht. Im [Onlinekurs "Mit Kindern lernen"](#), welcher kostenlos zum Download zur Verfügung steht, finden interessierte Eltern Antworten und Inspiration für die künftige Begleitung ihrer Kinder bei den Hausaufgaben oder beim Lernen.

In der Reihe der gelben [Hogrefe-Ratgeber zu verschiedenen psychischen Störungen](#) sind neue sowie überarbeitete Bände herausgekommen: "Schulvermeidung" (2020), "Misshandlung und Vernachlässigung" (2020), "Zwangsstörungen" (2020), "Lese-Rechtschreibstörung" (2019), "Suizidalität" (2019). Die Ratgeber richten sich an Eltern, Lehrer oder andere Bezugspersonen und geben wichtige Informationen über das jeweilige Störungsbild sowie konkrete Ratschläge zum Umgang mit der Problematik zuhause in der Familie oder in der Schule.

6. Rubrik "KEIN-Tipp für Lehrpersonen und andere Menschen" Nr. 8

Von Lothar Steinke

Gute Psychologen stellen Fragen und geben keine Tipps. Denn nur der Klient ist echter Experte seiner Lebensumstände. Und - viel wichtiger - wenn's nicht funktioniert, wird's auf den Tippgeber abgeschoben und man wird - Schwups - zum schlechten Psychologen.

Da aber IMMER ALLE und ZU ALLEM Tipps wollen, gebe ich in dieser Rubrik jeweils trotzdem sowas Ähnliches ab. Einiges hab ich aus Büchern, von Kollegen oder in den letzten 20 Jahren meinen Klienten abgeschaut, Anderes selbst erdacht und – mitunter erfolglos - eingesetzt. Drum denken Sie dran: Dies ist KEIN Tipp! Setzen Sie ihn NICHT um! Heute zum Thema:

Durchwursteln – verpönt, unverzichtbar, effektiv

Corona hat den Blindflug salonfähig gemacht. Aus purer Notwendigkeit. Während Alle nach Zahlen und Sicherheiten schrien, und im Nachgang gestritten wird, was man nicht und hätte sollen, lohnt es sich, einen Schritt zurück zu treten und das kollektive Durchwursteln zu reflektieren. Wir alle haben uns durchgewurstelt. Recht gut sogar. Diese Fähigkeiten sollte man doch in die Post-Corona-Zeit rüber retten.

→ [Ganzer Artikel](#)

Welchen KEIN-Tipp möchten Sie im nächsten Newsletter?

- > Zirkuläre Information: Eine entlastete Kommunikation
- > Feedforward statt -back
- > Lob dem Dank: Der Chef auf Augenhöhe

[Stimmen Sie ab](#)