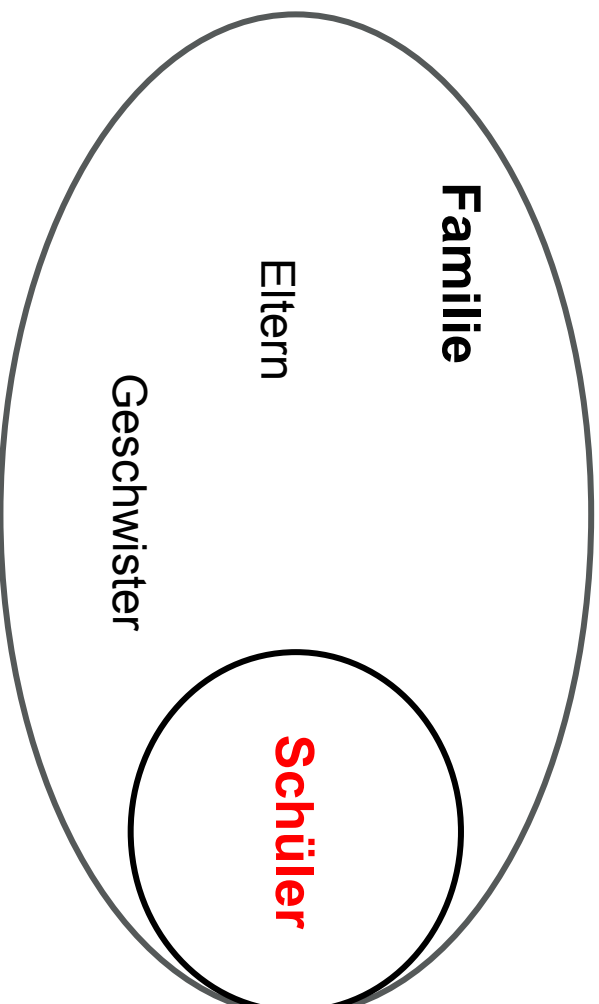


Psychisch gesunde Schüler durchs im Moment sein: Achtsamkeit in der und rund um die Schule

JIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AU
BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSI
JPSINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTI
TINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF
N KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENB
N LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ
OBERDORF ZIEFEN FÜLLINSDORF OBERWIL ZUNZGEN OLTINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATT
:NBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBR
JIL TECKNAU BUBENDORF LIEDERTSWIL TENNIKEN BUCKTEN LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPF
INSBURG ETTINGEN NUSSHOF ZEGLINGEN FRENKENDORF OBERDORF ZIEFEN FÜLLINSDORF OBERWIL ZUNZGEN OLTINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCH
L ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLU
L SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH LAUWIL TECKNAU BUBENDORF LIEBERTSWIL TENNIKEN BUCKTEN LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS L
N NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERDORF WITTINGEN ETTINGEN REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNE
INDEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNE
LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH LAUWIL TECKNAU BUBENDORF LIEDERTSWIL TENNIKEN BUCKTEN LI
NBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERDORF WITTINGEN ETTINGEN REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH OBERD
ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH
INGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH LAUWIL TECKNAU
WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERDORF WITTINGEN ETTINGE
ALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSE
ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL L
N BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTER
JUNZGEN OLTINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG
BIEL-BENKEN KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN
ANIKEN BUCKTEN LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTI
N FRENKENDORF OBERDORF ZIEFEN FÜLLINSDORF OBERWIL ZUNZGEN OLTINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRE
HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN
LISLACH LAUWIL TECKNAU BUBENDORF LIEDERTSWIL TENNIKEN BUCKTEN LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH
ERDORF WITTINGEN ETTINGEN NUSSHOF ZEGLINGEN FRENKENDORF OBERDORF ZIEFEN FÜLLINSDORF OBERWIL ZUNZGEN OLTINGEN ZWINGEN AESCH GELTERKINDEN ORMALIN
IGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEN KÄNERKINDEN RÖSCHENZ BINNINGEN KILCHBERG R
AUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH LAUWIL TECKNAU BUBENDORF LIEDERTSWIL TENNIKEN BUCKTEN LIESBERG THERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN B
GGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERDORF WITTINGEN ETTINGEN REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEI
HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN RICKENBACH BENNWIL ITINGEN ROGGENBURG BIEL-BENKEI
BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH LAUWIL TECKNAU BUBENDORF LIEDERTSWIL TENNIKEN BUC
TEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERDORF WITTINGEN ETTINGEN NUSSHOF ZEGLINGEN FRENKEN
I PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REIGOLDSWIL ARLESHEIM HERSBERG REINACH AUGST HÖLSTEIN
LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN LAUFEN SELTISBERG BRETZWIL LAUSEN SISSACH BRISLACH
RTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN DUGGINGEN NENZLINGEN WINTERSINGEN EPTINGEN NIEDERD
I AESCH GELTERKINDEN ORMALINGEN ALLSCHWIL GIEBENACH PEEFFINGEN ANWIL GRELLINGEN PRATTELEN ARBOLDSWIL HÄFELFINGEN RAMLINSBURG ARISDORF HEMMIKEN REI
SCHENZ BINNINGEN KILCHBERG ROTHENFLUH BIRSFELDEN LAMPENBERG RÜMLINGEN BLAUEN LANGENBRUCK RÜNENBERG BÖCKTEN LÄUFELFINGEN SCHÖNENBUCH BOTTMINGEN
HERWIL BURG LIESTAL THÜRNEN BUUS LUPPINGEN TITTERTEN DIEGTEN MAISPACH WAHLEN DIEPFINGEN MÜNCHENSTEIN WALDENBURG DITTINGEN MUTTENZ WENSLINGEN D

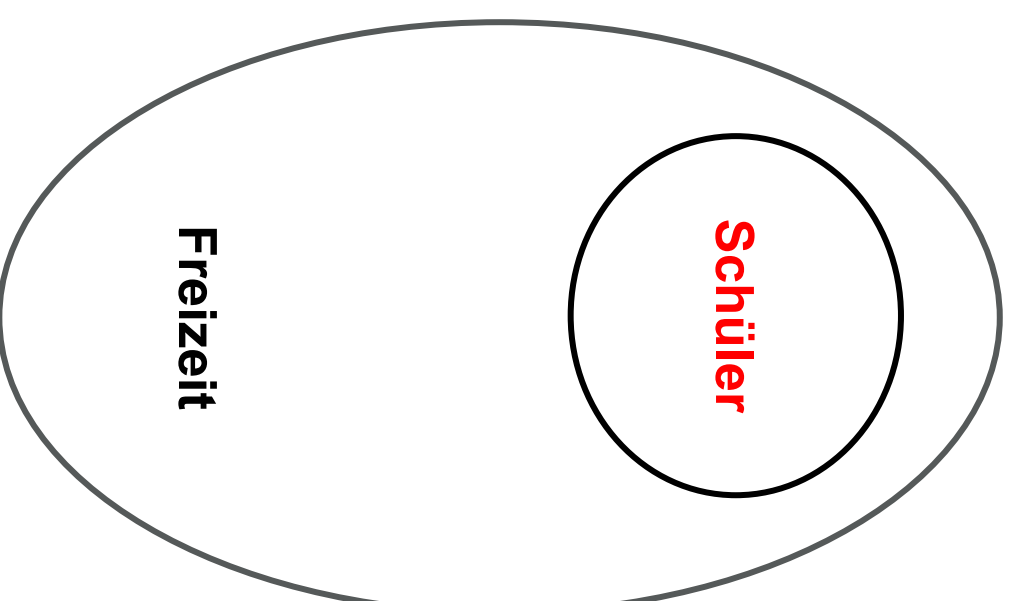
Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



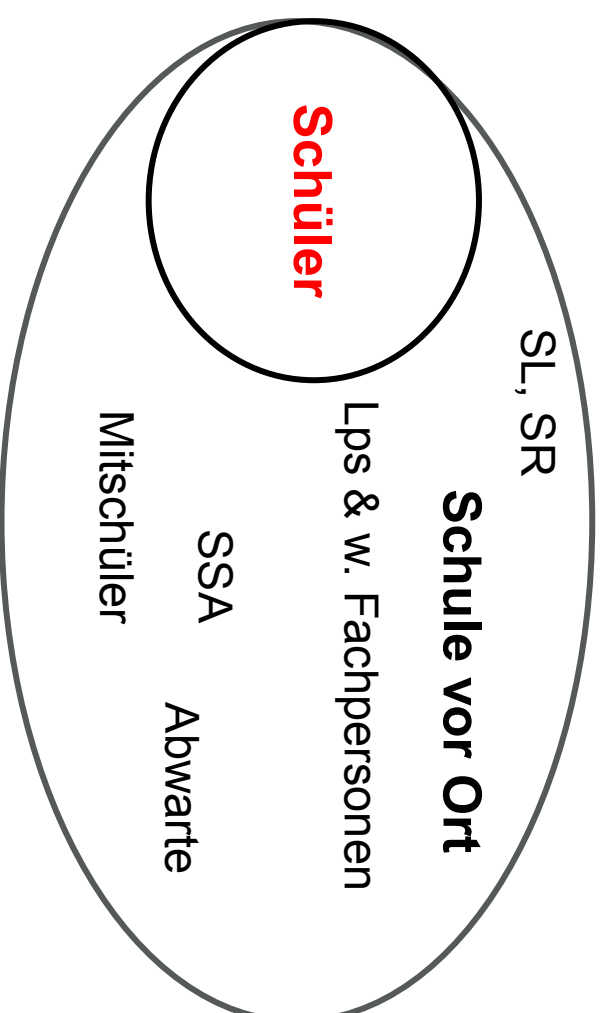
Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



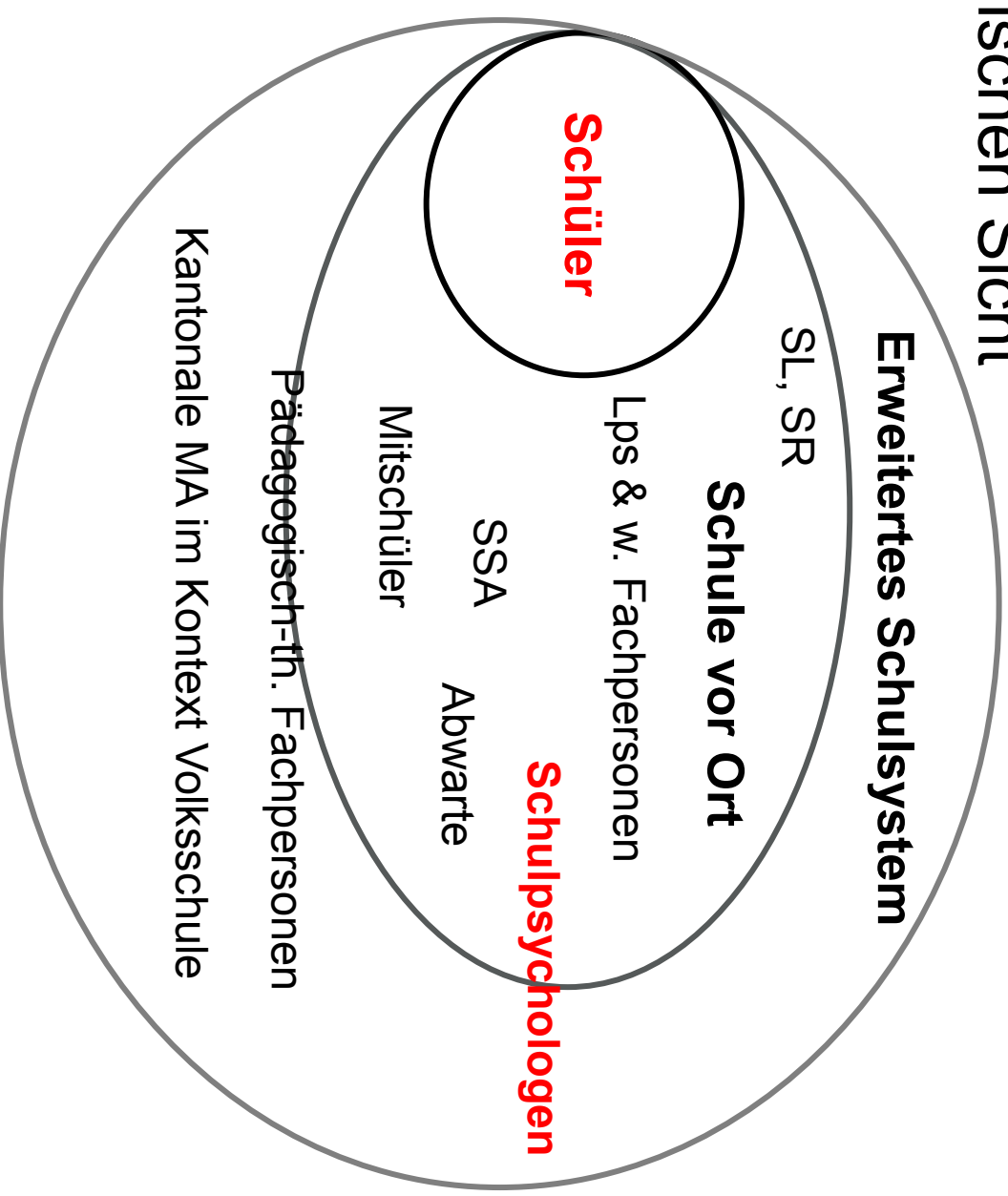
Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



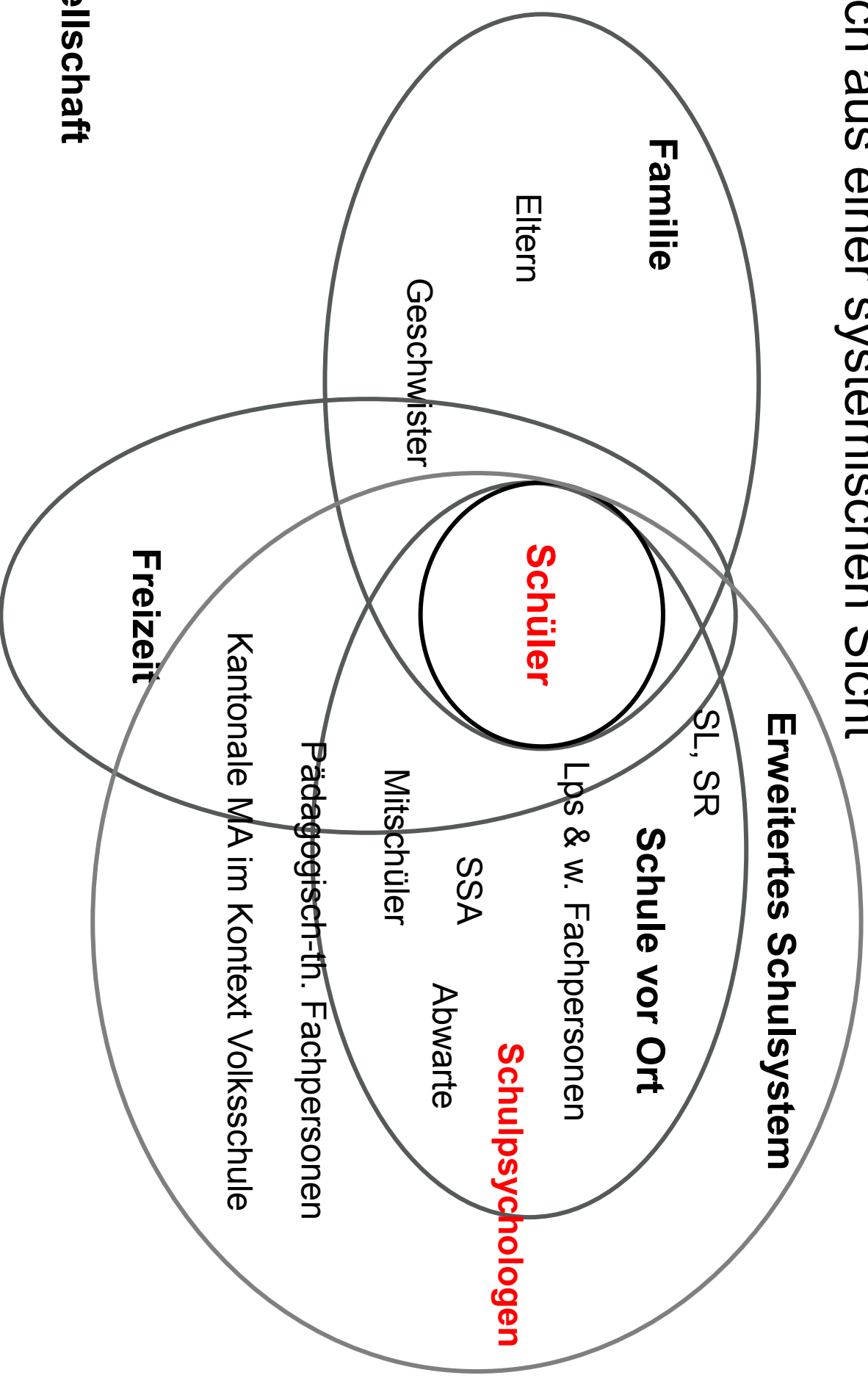
Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



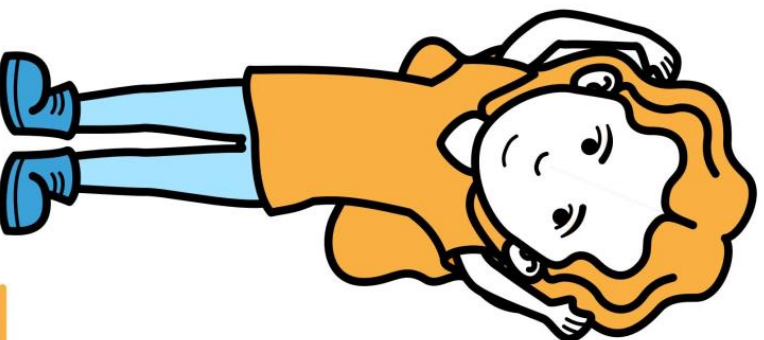
Gesellschaft

Achtsamkeit und psychische Gesundheit von Schülern?

 **MoMento**
Schulprogramm

 **Achtsame**
Schulen Schweiz

Ahh... jetzt fühle ich
mich besser!



DRUCK & STRESS

Zu viel Stress ist ungesund und macht uns krank. Achtsamkeit hilft zu «bremsen» und schafft Wohlbefinden.

Absichten

Reflexion anregen, ob und wie achtsamkeitsbasierte Ansätze in der eigenen professionellen Tätigkeit integriert werden können

Zu diesem Zweck:

- Vermitteln von
 - Gründen für die Integration von Achtsamkeit in die schulpsychologische Praxis
 - Ansatzstellen zur Integration von Achtsamkeit in die schulpsychologische Tätigkeit
- Ermöglichen einer persönlichen Erfahrung mit achtsamkeitsbasierten Übungen

Praxis 1 - Achtsames Atmen + Körperwahrnehmung

B
R
E
A
T
H
E

Perspektiven auf Achtsamkeit



Definition von Achtsamkeit

“Mindfulness is paying attention, here and now, with kindness and curiosity, so that we can choose our behaviour.” *Saltzman (2014)*

Drei Kernelemente der Achtsamkeit (Shapiro, 2014)

- Absicht
- Aufmerksamkeit
- Haltung

Erweiterte Perspektive (Shapiro, Siegel, & Neff, 2018)

- *Grundlage*
Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der auf einem universellen menschlichen Vermögen basiert
- *Herausforderung*
Emotionale Reaktivität verknüpft mit dem autonomen Nervensystem und damit verbundener Autopilot-Modus

- *Absicht*
 - möglichst frei von Mustern den gegenwärtigen Moment wahrnehmend
 - frei und geschickt handeln
- *Mittel*
 - Kontinuierliche Achtsamkeitspraxis als Bewusstseinsschulung

Handmodell von Daniel J. Siegel (2015)

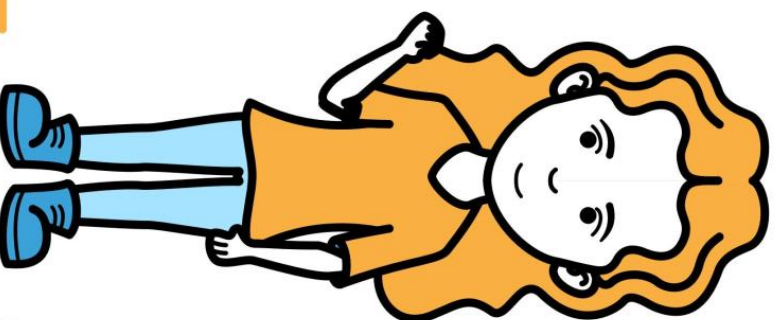
 **MoMento**
Schulprogramm

 **Achtsame**
Schulen Schweiz

Jetzt weiss ich,
was ich tun will!

BEWUSSTES HANDELN

Achtsamkeit besänftigt die untere «Etage» unseres Gehirns und stärkt die obere «Etage». So können wir bewusster handeln.



Wirkung von Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit



Zusammengefasste Forschungslage (Renshaw, 2017)

Schülerzentrierte Interventionen

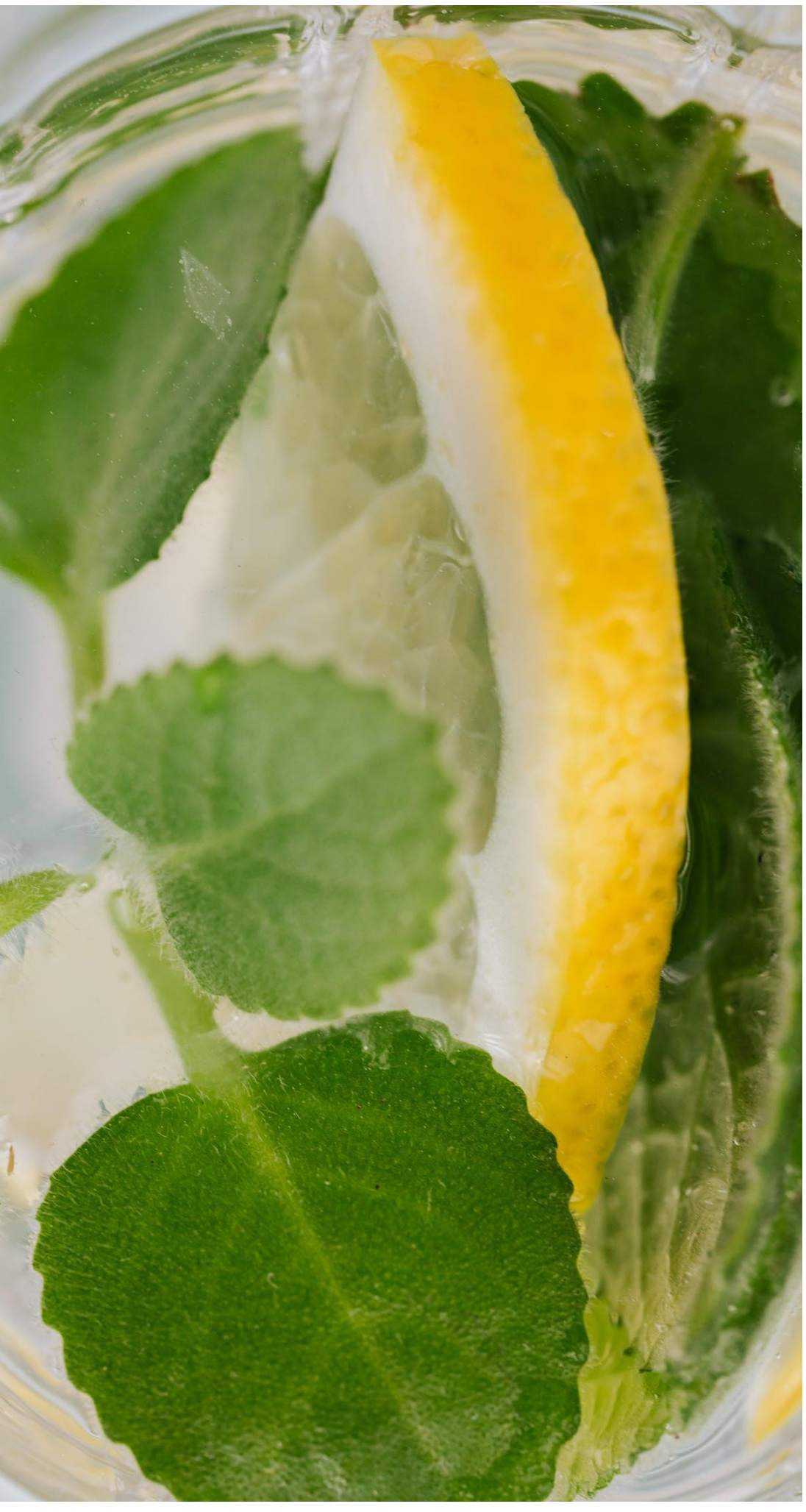
Achtsamkeitsbasierte Interventionen

- scheinen sicher und i.d.R. nicht schadend.
- scheinen insgesamt hilfreich (min. kleine Effekte)
- scheinen wirksam in unterschiedlichen Settings
- scheinen wirksam bei der Allgemeinbevölkerung und klinischen Stichproben.
- Der Vergleich mit anderen gut validierten Ansätzen ist ausstehend.
- Die Wirkmechanismen müssen noch besser erforscht werden (z.B. zu Trainingskomponenten, Interventionsdosis, Erfahrungseinfluss).

Praxis 2 - Liebevoller Güte



Integration in schulpsychologische Tätigkeitsfeldern



Ebene „Selbstführung“

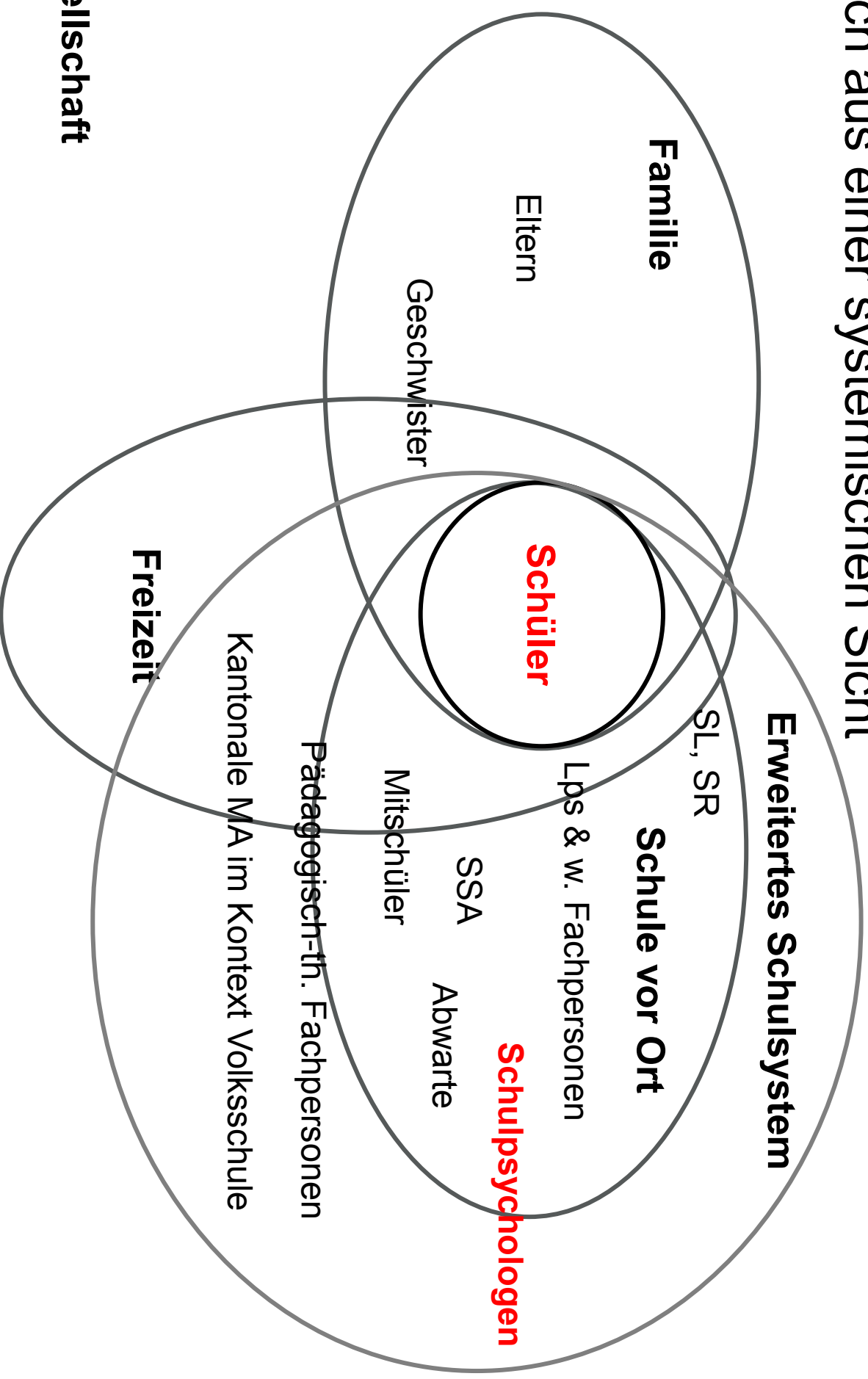
Eigene Achtsamkeit der schulpsychologischen Fachperson

Angenommene positive Auswirkungen (Alahari, 2017)

- Beziehung mit Lehrern, Eltern (und dabei zu sich selbst)
- Beziehung zu Kindern
- Beziehung zu sich selbst
- gestärktes persönliches und professionelles Wohlbefinden
- Stärkere Selbstwirksamkeit
- Bisher keine spezifische Angebote für Schulpsychologen

Psychische Gesundheit von Schülern

Wunsch aus einer systemischen Sicht



Eigene Praxis als Voraussetzung fürs Vermitteln

- *Bisher keine mir bekannte empirische Forschung dazu.*
- Expertenempfehlung (s. z.B. [MBSR Verband Schweiz](#))

Empfehlung auf Grundlage eigener Erfahrung

- Vertiefende Erfahrung (z.B. MBSR-Kurses) hilft für den Aufbau einer regelmässigen Praxis
- Ausprobieren verschiedener «Ansätze» (analog zu Sportarten; no size fits all)
- Gelegenheit nutzen, sich wohlwollend auch mit eigenen Widerständen auseinanderzusetzen
- Austausch mit anderen «Praktizierenden» ist für Motivation hilfreich.

Beratung im Allgemeinen

Anregen oder Unterstützen von Schulentwicklung
bzgl. primärpräventiver achtsamkeitsbasierter Angebote

Anbieter in der Schweiz

- Allgemeiner MBSR Kurs (s. MBSR Verband Schweiz)
- Achtsame Schulen Schweiz
- Mindfulness in Education (ZH / SG)
- AMIKIL (CFM: ZH)



Integration in bestehende sozio-emotionale Förderprogramme denkbar.
(Felver et al., 2013)

Beratung im Einzelfall: Ebene Schüler

- gezielte Interventionen, sekundäre Prävention
 - i.d.R. im Rahmen von Gruppenangeboten durch SPD
 - ev. Beratung der Schule zum Etablieren davon vor Ort mit andere Fachpersonen (SSA, Sozpäd.)
- intensive Interventionen, tertiär Prävention
 - ACT Ansätze bei Schulvermeidung integrieren (s. Felver et al, 2013)
 - achtsamkeitsbasierte psychotherapeutische Begleitung am SPD selbst (abhängig vom kantonalen Auftrag)
 - Triage an entsprechende Angebote (Mindfulness-Based KVT, ACT)
 - Beratung von Fachpersonen z.B. zur Integration in Förderplanung

Herzlichen Dank für alles Gegenwärtig-Sein



Vertiefung zum Stand und der Perspektive der Wissenschaft

Wissenschaftliche Zwei-Komponenten Arbeitsdefinition

“the self-regulation of **attention** so that it is maintained on immediate experience (...) an orientation that is characterized by **curiosity, openness, and acceptance.**” (Bishop, 2004)

Schüler und Schülerinnen

Metaanalysen zu Achtsamkeit bei Kindern und Jugendlichen

Zenner et al. (2014) - Fokus auf Schulsetting

- Kleine Effekte auf Stress und emotionale Probleme

Zoogman et al. (2015)

- Kleiner Effekt auf psychische Symptome

Kallapiran et al. (2015)

- Kleine bis grosse Effekte für Aspekte psychischer Gesundheit

Klingbeil et al. (2017a)

- Generell kleine aber positive Effekte für
 - emotionale und Verhaltensregulation
 - externalisierende und internalisierendes Problemverhalten
 - negative Emotionen und subjektiver Stress
 - positive Emotionen und Selbsteinschätzung
- Stabilität bei Follow-Up Untersuchungen
- Vergleichbarkeit der Befunde im schulischen und klinischen Setting

Klingbeil et al. (2017b) - Einzelfallstudien

- Moderate Effekte auf die Reduktion von disruptivem Verhalten
- Stabilität bei Follow-Up Untersuchungen
- Besonderheiten der Studie
 - v.a. Jugendliche mit psychiatrischen Diagnosen (z.B. ADHS, ASS)
 - Fokus auf direktes Skills-Training (weniger Psychoedukation)
 - Beobachtbares Verhalten wurde erfasst

Lehrpersonen

Metanalysen zu Achtsamkeit bei Lehrern

Klingbeil & Renshaw (2018)

- Mittlere Effekte auf psychisches Wohlbefinden, psychischen Stress und physiologischen Indikatoren
- Geringste Effekte für Klassenklima und Instruktionsverhalten

Zarate, Maggin & Passmore (2019)

- Mittlere Effekte auf Reduktion von Stress und Erleben von Angst
- Kleine Effekte auf depressives Erleben und Burnout

Schulpsychologie als angewandte Psychologie

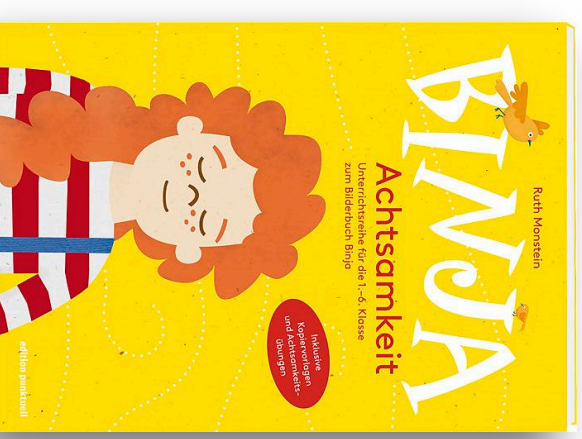
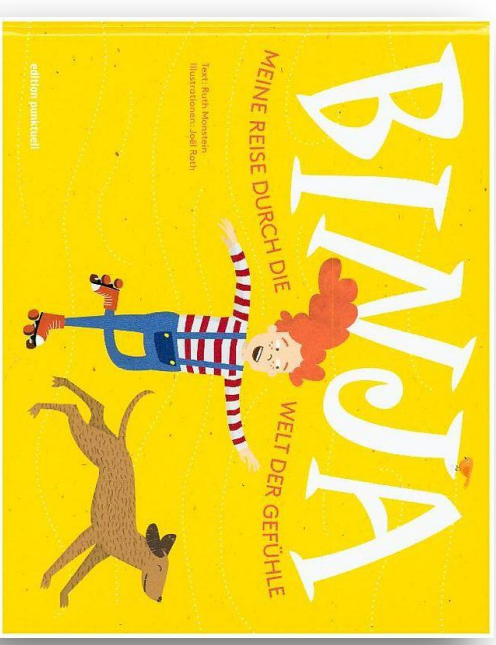
- drei Spezialgebiete der angewandten Psychologie gemäss APA
 - Klinische Psychologie
 - Beratungspsychologie
 - Schulpsychologie

In den anderen beiden Bereich ist Achtsamkeit bereits integriert worden.

(Følver et al., 2013)

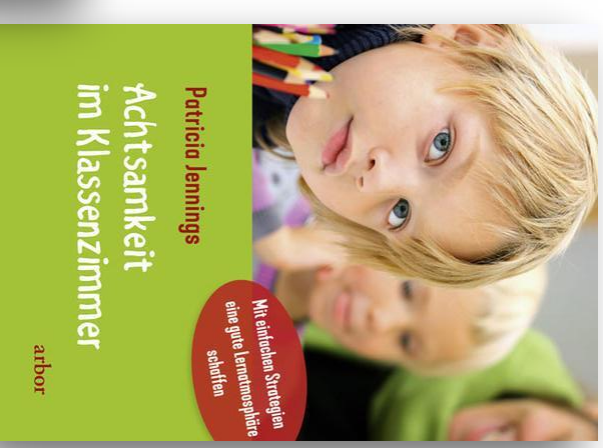
Literatur zur Vertiefung

- Monstein, R. (2020). *Binja Achtsamkeit: Unterrichtsreihe für die 1.-6. Klasse zum Bilderbuch Binja*. Edition Punktuell: Schwellbrunn.
- Monstein, R. (2018). *Binja: Meine Reise durch die Welt der Gefühle*. Edition Punktuell: Schwellbrunn



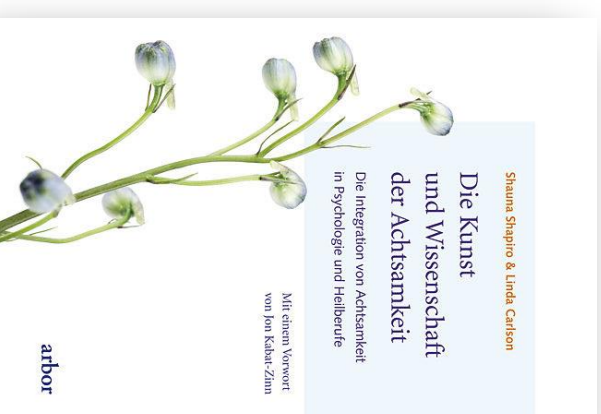
- Jennings, P.A. (2017). *Achtsamkeit im Klassenzimmer: Mit einfachen Strategien eine gute Lernatmosphäre schaffen*. Arbor: Freiburg.

- Jennings, P. A. (2018) *The trauma-sensitive classroom: Building resilience with compassionate teaching*. W. W. Norton: New York.



- Vogel, D., & Frischknecht-Tobler, U. (Hrsg.). (2019). *Achtsamkeit in Schule und Bildung*. hep: Bern.

- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2011). *Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit: Die Integration von Achtsamkeit in Psychologie und Heilberufe*. Arbor: Freiburg.



Literaturverzeichnis

- Alahari, U. (2017). Supporting socio-emotional competence and psychological well-being of school psychologists through mindfulness practice. *Contemporary School Psychology, 21*(4), 369-379.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230.
- Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C., & Merrell, K. W. (2013). Mindfulness in school psychology: Applications for intervention and professional practice. *Psychology in the Schools, 50*(6), 531-547.
- Klingbeil, D. A., Fischer, A. J., Renshaw, T. L., Bloomfield, B. S., Polakoff, B., Willenbrink, J. B., ... & Chan, K. T. (2017). Effects of mindfulness-based interventions on disruptive behavior: A meta-analysis of single-case research. *Psychology in the Schools, 54*(1), 70-87.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., ... & Clifton, J. (2017). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of school psychology, 63*, 77-103.

- Saltzman, A. (2014). *A still quiet place: A mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions*. New Harbinger Publications: Oakland.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating anxiety with mindfulness: An open trial of mindfulness training for anxious children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379-392.
- Shapiro, S., Siegel, R., & Neff, K. D. (2018). Paradoxes of mindfulness. *Mindfulness*, 9(6), 1693-1701.
- Shapiro, S., & White, C. (2014). *Mindful discipline: A loving approach to setting limits and raising an emotionally intelligent child*. New Harbinger Publications: Oakland.
- Siegel, D. J. (2015). *Aufruhr im Kopf: Was während der Pubertät im Gehirn unserer Kinder passiert*. mvv Verlag: München.
- Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 603.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302.