

Yvonne Wolz:

“Wohin mit meiner Wut?”

- Aggressives und autoaggressives Verhalten von Mädchen



maedchengesundheitsladen.de

geplanter Ablauf

1. Begrüßung und Vorstellung meiner Person und Einrichtung
2. Kurze Vorstellung der Teilnehmerinnen
3. Soziometrische Übung
4. Vortrag (Teil I)
5. Spiel: Titanic
6. Kleingruppenarbeit zur Selbstreflexion
7. Vortrag (Teil II)
8. Vorstellung praktischer Methoden
9. Offene Fragen?
10. Feedbackrunde

GesundheitsLaden e.V.



Gruppen

- Veranstaltungen für Jungen aus Schulklassen oder Jugendgruppen zu Themen der Pubertät und Gesundheit

Beratung

- Einzelberatung mit Jungen und jungen Männern
- Elternarbeit
- Kontakt- und Informationsstelle

Kooperation Vernetzung

- LAG Jungenarbeit
- FAK Jungen Stuttgart
- AK Männerberatung

Fortbildung

- Vorträge und Workshops für MultiplikatorInnen
- Elternabende

Projekte



Gruppen

- Veranstaltungen für Mädchen aus Schulklassen oder Jugendgruppen zu Themen der Pubertät und Gesundheit
- Programmangebote, z.B. Selbstverteidigungskurse

Beratung

- Psychosoziale Einzelberatung
- Email-Beratung
- Elternberatung
- Informationsberatung
- Kollegiale Beratung und Supervision
- angeleitete Selbsthilfegruppen für Essgestörte

Kooperation Vernetzung

- unter anderem:
- AK Suchtprävention
 - AG Mädchenpolitik/AG Gender
 - AK Essstörungen
 - LAG Mädchenpolitik BaWü

Fortbildung

- Vorträge, Fachtage und Fortbildungen für MultiplikatorInnen
- Elternabende

Projekte



Informationsstelle

- Informationsberatung zu
- Erscheinungsformen
 - Behandlungsmöglichkeiten
 - aktuellen Veranstaltungs- und Gruppenangeboten

Beratung

- Telefonberatung
- Email-Beratung
- Persönliche Beratungsgespräche

Kooperation Vernetzung

- Psychotherapeutinnen, Ärztinnen und Kliniken
- Arbeitskreis Essstörungen (Geschäftsstelle)

Elternkreis

Projekte

Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen

Gruppen

- Veranstaltungen für Mädchen aus Schulklassen oder Jugendgruppen zu Themen der Pubertät und Gesundheit
- Programmangebote, z.B. Selbstverteidigungskurse

Beratung

- Psychosoziale Einzelberatung
- Email-Beratung
- Elternberatung
- Informationsberatung
- Kollegiale Beratung und Supervision
- angeleitete Selbsthilfegruppen für Essgestörte

Kooperation Vernetzung

unter anderem:

- AK Suchtprävention
- AG Mädchenpolitik/AG Gender
- AK Essstörungen
- LAG Mädchenpolitik BaWü

Fortbildung

- Vorträge, Fachtage und Fortbildungen für MultiplikatorInnen
- Elternabende

Projekte



Heidelberger Schulstudie

Zeitraum: Oktober 2004 bis Januar 2005

Es wurden alle 8. Klässler aus allen Schultypen befragt

Altersgruppe: 14-16 Jährige

Gelegentlich Selbstverletzung :10.9 % der SchülerInnen

Regelmäßige Selbstverletzung : 4%

14 % dieser Mädchen und Jungen hatten zudem suizidale Gedanken.

Anteil der Mädchen: 66%

In Studien aus dem angloamerikanischen Raum lag der Anteil der Mädchen zwischen 75-90%

Intrapsychische Aspekte:

Bewältigung von Gefühlen

- sich selbst spüren
- Selbstbestrafung
- den inneren Schmerz lindern
- sich einzigartig fühlen (narzisstischer Gewinn)

Stressbewältigung

- Druck und Spannungen abbauen
- Ordnung in das Chaos bringen
- Sicherheit und Selbstkontrolle erlangen

Interpersonelle Aspekte:

- Gefühle mitzuteilen
- Identifikation mit einer Gruppe
- Beziehungsgestaltung (Regulierung von Nähe und Distanz)
- Kampf um Zuwendung des Betreuungsteams
- Appell und Hilferuf

Definition „Aggression“

„Aggression umfasst eine Vielzahl von Verhaltensweisen, denen eine Schädigungsabsicht gegen ein anderes Individuum, eine Sache oder die eigene Person zu Grunde liegt. Unerheblich ist dabei, ob diese Schädigung tatsächlich stattfindet. Aggression kann direkt oder indirekt sein, sie kann offen oder verdeckt auftreten und sie kann körperlicher oder verbaler Natur sein.

Aggressives Verhalten reicht daher von Provokationen, Wutausbrüchen, Gewalt gegen andere oder Gegenstände über Schulverweigerung und Dominanzbestreben bis hin zu autoaggressiven Formen wie selbstverletzendes Verhalten und Essstörungen.“

Aggressives Verhalten kann in bestimmten Zusammenhängen u.a.

- Anerkennung und Respekt verschaffen
- Mädchen ihre körperliche Stärke erleben lassen
- Klare Abgrenzung ermöglichen
- Dem Zusammenhalt der Gruppe dienen

Individuelle Ursachen von Aggression:

- Mängel in der Wahrnehmung sozialer Geschehnisse
 - Aggressives Reagieren aufgrund des subjektiven Gefühls des Angegriffen-Seins

Mängel im Sozialverhalten

- Unfähigkeit mit Frustration umzugehen
- Probleme bei der Kontrolle aggressiver Impulse
- Probleme beim Halten von Blickkontakt

- Umweltbedingungen

Gefahren im Umgang mit selbstverletzenden Jugendlichen

- Vorschnelle Tröstung
- Ermahnung
- Ratschlag
- Belehren
- Herunterspielen des Problems
- Beurteilen und Argumentieren
- Nachforschen, Ausfragen, Analysieren

Beziehungsfördernde Grundhaltung

- Ich nehme den anderen, wie er/sie ist
- Ich fange dort an, wo die Betroffene steht
- Ich zeige, dass ich mit ihr Kontakt aufnehmen möchte
- Ich verzichte auf argumentierendes Diskutieren (aber...)
- Ich nehme die in mir ausgelösten Gefühle wahr/ worauf weisen sie mich hin?
- Ich verzichte auf das Anlegen eigener Wertmaßstäbe
- Ich orientiere mich an den Bedürfnissen der Jugendlichen

Intervention bei aggressivem Verhalten

1. Körperliche Ebene

- Während des Konflikts präsent sein
- Selbstbewusstes Auftreten
- Schnell Grenzen setzen (auch körperlich)
- In der Situation laut , ruhig und deutlich Handlungen ankündigen
- Sich körperlich zwischen beide Parteien stellen

2. Verbale Ebene

- Frühe und deutliche, klare Grenze zeigen durch Sprache, Mimik und Gestik
- Ruhe bewahren, Stimme moderat halten

Intervention bei aggressivem Verhalten

3. Kompromisse

- Frühestens 2 Stunden später
- Zukunftsperspektive schaffen: Zeitpläne/ Abmachungen/ Verträge

4. Meta-Kommentar/ Team

- Teamvorgehen besprechen
- Aggressionsrituale mit Mädchen erproben
- Konsequenzen aufzeigen, konkret benennen und diese auch durchsetzen

Bsp.: Konfliktregeln

Beste Voraussetzung: Beide Seiten sind grundsätzlich bereit, eine Lösung zu finden!

- 1. Was ist das Problem?
- 2. Wie geht es jeder dabei?
- 3. Was wünsche ich mir von der anderen und was bin ich bereit, selbst zu tun?
- 4. Vereinbarungen treffen

Wichtig: Jede hat ihre Sicht der Dinge, es gibt immer mehrere Wahrheiten!

- Keine Verallgemeinerungen („*du machst IMMER...*“, „*NIE hörst du mir zu...*“)
- Keine Beleidigungen
- Trennung von Person und Verhalten (*nicht: „du nervst“, sondern „dein Verhalten nervt“*)
- Möglichst Ich-Botschaften verwenden (*noch besser: „Mich nervt, wenn...“, „Ich bin traurig, dass...“*)

Therapeutisches Zielverhalten

- Entspannung
- Angemessene Selbstbehauptung
- Selbstkontrolle
- Einfühlungsvermögen
- Umgang mit Wut und Aggression
- Kooperation und Hilfsbereitschaft
- Sensibilisierung für Andersartigkeit
- Umgang mit Rivalität
- Streitregeln erstellen

Handlungsstrategien im Beziehungskontext I

- Sich als Gesprächspartner/in anbieten, aber nicht aufdrängen
- Interesse an der Person und dem was sie tut zeigen
- Hilfe anbieten, wenn sie glauben, gebraucht zu werden
- Eigenen Raum zugestehen, im wörtlichen und übertragenem Sinne
- Eigene Entscheidungen zugestehen, Verantwortung abgeben
- Akzeptanz der Grenzen, die die Mädchen/ Jungen ziehen
- Förderung von Konfliktkompetenz

Handlungsstrategien im Beziehungskontext II

- Familienkonferenzen
- Regeln gemeinsam aufstellen und - wenn möglich- auf ein Minimum reduzieren
- Das Nichteinhalten von Regeln muss vorab verabredete Konsequenzen nach sich ziehen
- Neuaushandeln der Regeln und Grenzen, die von den Mädchen/Jungen hinterfragt werden
- Generationsgrenzen einhalten
- Vertrauen in sich als Eltern fördern und festigen

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**