

Allgemeine Gebrauchsinformationen: Schulpsychologie®

Wirkstoff: Evidenzbasierte Beratung

Zusammensetzung: 1 Teil Diagnostik, 2 Teile Gesprächsführung, 1 Prise Empathie, eine große Portion Professionalität

Darreichungsformen: Vertrauliche Gespräche, Testverfahren, Fortbildungen, Fallbesprechungen, Coaching und Supervision.

Verschreibungspflicht: Nein – aber empfohlen bei Bedarf

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsinformation sorgfältig, bevor Sie Schulpsychologie® in Anspruch nehmen. Sie enthält wichtige Hinweise für Ihre persönliche und schulische Entwicklung.

1. Was ist Schulpsychologie® und wofür wird sie angewendet?

Schulpsychologie® ist ein wissenschaftlich fundiertes Beratungs- und Unterstützungssystem im Kontext von Schule.

Sie basiert unter anderem auf Erkenntnissen aus Pädagogischer, Klinischer, Entwicklungs- und Organisationspsychologie. Aber auch Systemische Ansätze genauso wie Erkenntnisse aus der Lern- und Motivationsforschung gehören zu den wissenschaftlichen Grundlagen der Schulpsychologie.

Anwendungsgebiete:

Lern- und Leistungsprobleme
Konzentrationsschwierigkeiten
Besondere Begabung
Schulangst
Mobbing
Schulvermeidung
Übergang auf die weiterführende Schule
Schulische Krisen
Schulentwicklungsprozesse

Wirkmechanismus:

Schulpsychologie® aktiviert Ressourcen, fördert die Selbstwirksamkeit und unterstützt nachhaltige Problemlöseprozesse. Dabei wirkt Schulpsychologie systemisch und betrachtet nicht nur eine Person, sondern das gesamte Umfeld. Insbesondere bei freiwilliger Kooperation können so bereits kleine Veränderungen große Wirkungen entfalten.

2. Was sollten Sie vor der Anwendung beachten?

Schulpsychologie® sollte nur unter Vorsicht angewendet werden bei:

- akuter Erwartung einer Wunderheilung innerhalb von 45 Minuten
- dem Wunsch, „das Kind reparieren zu lassen“
- fehlender Bereitschaft zur Perspektivübernahme
- stark ausgeprägter Neigung zu Schuldzuweisungen
- chronischem „Früher war alles besser“-Syndrom
- allergischen Reaktionen auf Selbstreflexion

Hinweis: Schulpsychologie® ist kein Disziplinierungsinstrument und ersetzt weder Erziehung noch guten Unterricht.

3. Dosierung

Die Dosierung erfolgt individuell und bedarfsorientiert.

Die Einnahme kann morgens, mittags und abends erfolgen und ist auch auf leeren Magen möglich.

Eine Überdosierung ist ausgeschlossen.

Empfohlen wird:

So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Bereits wenige Gespräche können hilfreich sein.

4. Risiken und Nebenwirkungen

Wie alle wirksamen Interventionen kann auch die Schulpsychologie® Nebenwirkungen haben.

Sehr häufig können auftreten:

Plötzliche Aha-Erlebnisse
Unerwartete Perspektivwechsel
Akute Denkanstöße
Vermehrtes Entdecken von Ressourcen bei sich selbst und anderen

Häufig kann auftreten:

Die *irritierende* Feststellung: „... vielleicht liegt es doch nicht nur am Kind.“

Vorrübergehende Verunsicherung nach neuen Erkenntnissen

Der Wunsch, eingefahrene Routinen zu hinterfragen und neue Dinge auszuprobieren

Gelegentlich kann auftreten:

Eine Reduktion von Vorurteilen gegenüber psychologischer Beratung
Erhöhte pädagogische Gelassenheit
ein Gefühl von Leichtigkeit

Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Sollte es dennoch zu unbekannten Nebenwirkungen kommen, kontaktieren sie bitte umgehend die für Sie zuständigen Schulpsycholog*innen.

5. Wechselwirkungen mit anderen Maßnahmen

Die Wirkung von Schulpsychologie® kann verstärkt werden durch:

- wertschätzende Beziehungen zwischen Lehrkräften und Schüler*innen
- transparente Kommunikation auf Augenhöhe
- realistisch gestellte Leistungsanforderungen
- gute Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus
- Kooperation mit der Schulsozialarbeit

6. Besonderheiten bei der Anwendung bei Kindern und Jugendlichen

Kinder, insbesondere Jugendliche zeigen gelegentlich anfängliche Skepsis. Diese ist entwicklungspsychologisch als normal zu beurteilen. Es kann hilfreich sein, besonders kreative und bildhafte Methoden zu verwenden. Auch die Einbindung der Sorgeberechtigten kann die Wirkung unterstützen, wobei in Einzelfällen ein gegenteiliger Effekt zu beobachten ist.

7. Besonderheiten bei der Anwendung bei Erwachsenen

Volljährige Schülerinnen und Schüler erleben sich in einer Phase zunehmender Verantwortungsübernahme für eigene Belange.

Dies kann sich unter anderem darin äußern, dass Termine eigenständig vereinbart, verschoben, vergessen oder überraschend doch wahrgenommen werden. Eine engmaschige Begleitung sowie wiederholte, freundliche und gelegentlich hartnäckige Kontaktaufnahmen können hilfreich sein.

8. Schwangerschaft und Stillzeit

Die Anwendung von Schulpsychologie® ist während der Schwangerschaft und Stillzeit grundsätzlich unbedenklich, wird aber aufgrund des fehlenden schulischen Kontextes meistens nicht benötigt.

9. Verkehrstüchtigkeit

Schulpsychologie® beeinträchtigt nicht die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr.

Achtung: Unmittelbar nach intensiven Beratungsgesprächen kann eine Phase vertiefter Nachdenklichkeit auftreten. Es wird empfohlen, in diesem Fall kurz durchzuatmen, bevor komplexe Kreuzungen befahren werden.

Langfristig kann Schulpsychologie zu einer verbesserten Stressregulation und Reaktionsfähigkeit führen, was sich positiv auf die Teilnahme am Straßenverkehr auswirken kann.

10. Suchtgefahr

Es besteht grundsätzlich kein großes Abhängigkeitspotenzial.

Gelegentlich berichten Anwender*innen von dem Wunsch nach weiteren Terminen aufgrund subjektiv erlebter Wirksamkeit.

Bei regelmäßigem Konsum kann eine mitunter gravierende Entzugssymptomatik entstehen, jedoch vorrangig bei einem unbegleiteten Absetzversuch.

11. Aufbewahrungshinweise

- trocken, wertschätzend und vorurteilsfrei lagern
- vor extremer Hitze durch Leistungsdruck schützen
- nicht dauerhaft im Schrank „für schwierige Fälle“ aufstellen
- außer Reichweite von Schnellurteilen und Google-Diagnosen aufbewahren

12. Haltbarkeit

Bei konsequenter Anwendung unbegrenzt haltbar, solange wie man bereit ist sich darauf einzulassen.

Nach Anbruch regelmäßig anwenden, sonst kann sich Staub auf den guten Vorsätzen bilden.

Beachten Sie vor dem Entsorgen, dass manche Erkenntnisse oft länger ihre Wirkung behalten als ursprünglich beabsichtigt.

13. Schlussbestimmung

Sollten Sie wider Erwarten Fortschritte bemerken, besteht kein Grund zur Beunruhigung. Die Anwendung kann in diesem Fall fortgesetzt werden.