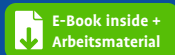




Mehlhorn

Impulskontrolle bei Jugendlichen

VollControl – Training für Psychotherapie,
Beratung und Schule



BELTZ

Leseprobe aus Mehlhorn, Impulskontrolle bei Jugendlichen, ISBN 978-3-621-28884-2
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28884-2>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien	9
Vorwort	10

I Grundlagen

1 Die Jugend – Lebensabschnitt der Veränderungen	14
2 Erscheinungsbild	16
2.1 Was ist Impulskontrolle?	16
2.2 Klassifikation	17
2.3 Diagnostik	19
3 Erklärungsansätze	23

II Training der Impulskontrolle *VollControl*

4 Einführung in das Training	30
4.1 Bedeutung	30
4.2 Ziele	31
4.3 Zielgruppe	32
4.4 Rahmenbedingungen	33
5 Theorie	36
6 Elemente	40
7 Aufbau	51
7.1 Einheit 1: ControlSTART	52
7.2 Einheit 2: ControlER	54
7.3 Einheit 3: ControlGAS	56
7.4 Einheit 4: ControlGO	57
7.5 Motivationssteigernde Maßnahmen	59
7.6 Weiterarbeit nach Beendigung des Trainings	60

8 Schaffung eines förderlichen Systems	61
9 Evaluation	67
10 Impulskontrolle in der Schule fördern	71
11 Weiterführende Aspekte – Impulskontrolle verbessern durch ...	80
11.1 Sport	80
11.2 Musik, Kunst und Theater	83
11.3 Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation	86
11.4 Entspannung und Entlastung	89
12 Materialien	94
Anmerkungen der Autorin	97
Danksagung und eine kleine Entstehungsgeschichte von <i>VollControl</i>	98
Anhang	
Übersicht über die Arbeitsblätter	102
Arbeitsheft VollControl	105
Anleitung für die durchführende Person	149
Arbeitsblätter	160
ControlCards	187
Literatur	189
Bildnachweis	194
Sachwortverzeichnis	195

Verzeichnis der Arbeitsmaterialien

Arbeitsheft VollControl	105
Anleitung für die durchführende Person	149
AB 1 Finde deine persönlichen Auslöser	160
AB 2 Control-IT #Mein Ziel für diese Woche	161
AB 3 Control-IT #Longterm	162
INFO 1 Informationen für Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigte	163
AB 4 Graffiti der Fähigkeiten	166
AB 5 Sag's gewaltfrei – #Be strong with words	167
AB 6 Ich-Botschaften senden	168
AB 7 Die 4 Seiten einer Message	169
AB 8 Feel and Surf the Waves	170
AB 9 Let it roll	173
AB 10 Beat der Träume	175
AB 11 Energielevel – #Find the right balance	177
Diagnostik 1 Beobachtung: Wo und wann kommt es zu Auffälligkeiten in der Impulskontrolle?	178
Diagnostik 2 Explorationsbogen für Eltern oder Sorge- und Fürsorgeberechtigte	179

4 Einführung in das Training

- 4.1 Bedeutung
- 4.2 Ziele
- 4.3 Zielgruppe
- 4.4 Rahmenbedingungen

4.1 Bedeutung

Impulskontrolle wird in den verschiedensten Lebensbereichen Jugendlicher nötig. Einige stellt dies vor große Herausforderungen. Neben Problemen im häuslichen Umfeld und in unvorhersehbaren Situationen im Alltag wird Impulskontrolle besonders häufig in der Schule gefordert. Die Erwartungen an Schüler:innen sind groß: Anpassung an soziale Normen, Ruhe im Unterricht, Aufmerksamkeit. Impulsives Verhalten steht dabei einigen Kindern und Jugendlichen im Weg. Besonders für Jugendliche mit Problemen in der emotionalen und sozialen Entwicklung konnte beobachtet werden, dass das Fehlen der eigenen Impulskontrolle häufig zu Konflikten zwischen Lehrkraft und Schüler:innen als auch unter den Jugendlichen führt (Langfeldt, 2003; Hillenbrand, 2008). Kleine Störungen durch fehlende Impulskontrolle übersteigern sich zu Konflikten und führen gelegentlich sogar zur Äußerung aggressiven Verhaltens. Diese Verhaltensweisen sind Teil des menschlichen Alltags und bergen die Gefahr für die Weiterentwicklung zu externalisierenden Störungen wie Kriminalität und Delinquenz. Verschiedenste Lebensbereiche können davon betroffen sein (Hillenbrand, 2008). Umfangreichen Studien von Moffit et al. (2011) belegen, dass Selbstkontrolle einen bedeutenden Einflussfaktor für Wohlstand, öffentliche Sicherheit und Gesundheit darstellt. So belegen die Studien beispielsweise einen engen Zusammenhang zwischen fehlender Selbstkontrolle in der Kindheit und Suchtproblemen im Alter von 26, dem Einkommen als Erwachsener und im Hinblick auf Zähne, Stoffwechsel und Entzündungszeichen. Ebenso konnte ein Zusammenhang zwischen geringer Selbstkontrolle in der Kindheit und Straffälligkeiten bis zum 32. Lebensjahr signifikant nachgewiesen werden. Geringe Selbstkontrolle einer Generation wirkt sich auf Chancen der nächsten Generation negativ aus. Im Umkehrschluss bedeutet dies, wer seine Handlungen und Gefühle gut steuern kann, seine Impulse besser kontrolliert, der ist im Durchschnitt besser gebildet, gesünder, beruflich erfolgreicher, weniger kriminell, sozial besser integriert und konsumiert zudem weniger Drogen (Baumeister, 2015).

Individuell sowie gesellschaftlich ist somit viel daran gelegen, Probleme in der Impulskontrolle zu kompensieren. Nicht zuletzt kann dadurch zumindest teilweise ein Aus-

gleich sozialer unterschiedlicher Voraussetzungen angestrebt werden. Besonders für Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren scheinen die Interventionsmöglichkeiten in Bezug auf eine für Jugendliche attraktive Therapie und Förderung der Impulskontrolle begrenzt. Demnach entstand das persönliche Anliegen, ein neues Trainingsprogramm zu entwickeln, welches Jugendlichen hilft, ihre Impulse besser kontrollieren zu können. Ziel war es, ein Programm zu entwickeln, das unkompliziert in der Umsetzung ist, wenig zeitliche Ressourcen aller Beteiligten in Anspruch nimmt und somit leicht in den Schulalltag oder Therapien implementiert werden kann. Es sollte altersgerecht entwickelt werden und nah an der Lebenswirklichkeit der Jugendlichen anknüpfen.

4.2 Ziele

Das Training soll Jugendliche unterstützen, ihr impulsives Verhalten zu reflektieren und zu steuern, indem sie lernen, Strategien der Impulskontrolle anzuwenden. Langfristig soll dadurch erreicht werden, dass die Selbstreflexion der Jugendlichen sich weiterentwickelt, sie Selbstwirksamkeit erleben und auch in schwierigen Situationen, unter Anwendung der gelernten Strategien, spontane Impulse überdenken und eine geeignete Handlungsauswahl treffen.

Beispiel • Zielaufstellung



Lass' nen Kommentar da ...

Wenn mich etwas nervt, bleibe ich ruhig und schaue auf meine ControlCARD.

Weiterhin soll das dazu gehörige Manual Pädagogen, Therapeutinnen und ggf. auch Eltern sowie Fürsorgeberechtigte hinsichtlich eines sensiblen Umgangs mit impulsiven Verhaltensweisen aufmerksam machen und Ratschläge geben, wie sich verschiedene

Systeme auf den Jugendlichen einstellen können, um präventiv zu agieren. Die folgende Abbildung stellt die Einbettung der persönlichen Wirkbereiche des Jugendlichen eingebettet in zu schaffende und begünstigende Faktoren des Systems dar.



Abbildung 4.1 Therapie- und Förderziele

4.3 Zielgruppe

Die Förderung und das Training ist für Jugendliche mit Schwierigkeiten in der Impulskontrolle im Alter von 10–15 Jahren gedacht. Je nach persönlichem Reifegrad und Interessengebiet ist es auch mit etwas jüngeren oder älteren Kindern oder Jugendlichen durchführbar, es kann für Jugendliche mit oder ohne Förderschwerpunkte angewendet werden. Probleme in der Impulskontrolle beziehen sich dabei vorrangig auf das Sozialverhalten.

Fallbeispiel



John ist 13 Jahre alt, sehr aufgeweckt, hat zahlreiche Ideen, ist musikalisch und kann gut Geschichten schreiben. Er äußert ehrlich und schnell seine Meinung. Häufig reagiert er auf Aufforderungen Erwachsener impulsiv, er stört den Unterricht durch Reinrufen, beschimpft einzelne Mitschüler und knallt mit der Tür, wenn er aufgebracht das Klassenzimmer verlässt.

Anwendbarkeit bei verschiedenen Diagnosen

Das Trainingsprogramm ist nicht für Jugendliche mit einem bestimmten Entwicklungsbedarf bzw. einer bestimmten Beeinträchtigung bestimmt, auch wenn besonders Jugendliche mit Entwicklungsbedarf in der emotionalen und sozialen Entwicklung, Lernen oder Autismus vermehrt Förderbedarf in der Impulskontrolle zeigen. Das Trainingsprogramm wurde auch bereits erfolgreich an einer Schule mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung getestet. Hier und teilweise auch bei Jugendlichen mit dem Förderschwerpunkt Lernen ist zusätzliche Hilfe beim Lesen und Entlastung beim Schreiben notwendig, weiterhin muss individuell beurteilt werden, ob grundlegende kognitive und emotionale Fähigkeiten vorhanden sind, um die Inhalte von *VollControl* erfolgreich zu bearbeiten.

Voraussetzungen. Vorausgesetzt grundlegende Kompetenzen (zur Bearbeitung ohne Differenzierung) sind:

- ▶ Lesefähigkeit
- ▶ Schreibfähigkeit
- ▶ Wahrnehmungsfähigkeit
- ▶ Ansätze zur Reflexionsfähigkeit (Teil des Programms ist es, an diesen weiterzuarbeiten und diese auszubauen)
- ▶ Ein grundlegendes empathisches Verständnis ist von Vorteil, muss aber nicht zwingend vorausgesetzt werden.

Neben des spezifischen Trainings für Jugendliche werden auch die Akteurinnen der verschiedenen Systeme, von häuslichen Umfeld über Freizeitgestaltung bis zur Schule, wichtige Kooperationspartner in der Umsetzung des Trainings sein.

4.4 Rahmenbedingungen

Wichtig

Die wichtigsten Grundlagen des Trainings sind:

- ▶ Wertschätzung
- ▶ Transparenz
- ▶ Vertrauen
- ▶ Sicherheit
- ▶ Ressourcenorientierung

Wer sollte das Training anleiten?

Das Training kann durch psychologisch und pädagogisch qualifizierte Personen durchgeführt werden. Hierbei kommen Psychotherapeutinnen, Pädagogen, Sozialpädagogen, Ergotherapeutinnen, Erzieher, Sozialarbeiterinnen und Heilpädagoginnen infrage. Die genannten Berufsgruppen werden im folgenden Buch unter den Begriff Anleiter bzw. Anleiterinnen zusammengefasst. Empathiefähigkeit ist ebenso wichtig wie Erfahrung

im Umgang mit Jugendlichen mit Verhaltensauffälligkeiten. Der anleitenden Person sollte es gelingen, die Jugendlichen für die Mitarbeit zu motivieren und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Vertrauen soll aufgebaut werden, indem das Verhalten der anleitenden Person transparent für die Jugendlichen wird. Ebenso ist es wichtig, dass klar gemacht wird, dass gegebene Informationen ganz vertraulich behandelt werden. Non-verbale Signale sind genauso wichtig wie verbal ausgedrückte Wertschätzung und das direkte Ansprechen der Jugendlichen. Erfolgserlebnisse können helfen, eine positive Atmosphäre zu schaffen. Da das Programm neben dem therapeutischen Einsatz auch für den Einsatz in der Schule konzipiert wurde, wäre hier eine Durchführung durch die zuständige Lehrkraft oder zuständige Pädagogische Unterrichtshilfe/Erzieherinnen sinnvoll. Vorteil ist hierbei im besten Fall das schon bestehende Vertrauensverhältnis. In jedem Fall wird die Zusammenarbeit mit den unterrichtenden Lehrkräften notwendig, zum einen, um die Jugendlichen an bestehende Strategien zu erinnern, und zum andern, um an das Eintragen der Selbstbeobachtungsbögen am Ende des Unterrichts zu verweisen.

Grundhaltung des Anleiters. Eine positive Grundhaltung gegenüber Jugendlichen ist notwendig. Dazu zählen folgende Punkte:

- ▶ Wertschätzung
- ▶ Ressourcenorientierung
- ▶ Erfolge verdeutlichen
- ▶ konstruktives Feedback geben
- ▶ Selbstwirksamkeit bestärken: »Du kannst schaffen, was du willst, ich glaub an dich.«
- ▶ Verantwortung des Jugendlichen für das eigene Handeln verdeutlichen
- ▶ Bereitschaft zur kooperativen, multiprofessionellen Zusammenarbeit
- ▶ Flexibilität und individuelle Ausrichtung der Inhalte des Trainings auf den Jugendlichen

Wo sollte die Förderung durchgeführt werden?

Wichtig bei der Auswahl des Ortes ist, dass es ein ruhiger Raum mit wenig Ablenkungsfaktoren ist, welcher in der Zeit der Durchführung nicht durch andere Personen betreten wird. Die Jugendliche sollte sich an diesem Ort wohlfühlen. Ein ausreichend großer Tisch ist von Vorteil. Die Förderung kann sowohl in Therapieräumen, in der Schule als auch im außerschulischen Bereich durchgeführt werden.

Info

Baumeister und Tierney (2012) zeigten in ihren Studien, dass man nicht unbegrenzt Energie zur Selbststeuerung verfügbar hat. Bei Jugendlichen mit Schwierigkeiten in der Impulskontrolle sind die exekutiven Funktionen besonders beansprucht bzw. schnell ausgelastet. Daher ist sowohl beim Inhalt als auch bei den Rahmenbedingungen darauf zu achten, klar zu fokussieren. Das heißt Reizarmut, eine ruhige und strukturierte Atmosphäre und die Bearbeitung weniger, klar aufbereiteter Themen entlasten die Jugendlichen und helfen ihnen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Gruppenförderung oder Einzelförderung?

Grundsätzlich ist das Programm für die Durchführung als Einzelförderung konzipiert, da dies eine effektive und sehr individuelle Arbeit ermöglicht, weil der Jugendliche die ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung der Anleiterin erhält. Weiterhin können persönliche Situationen aus dem Alltag besprochen werden und häufig trauen sich Jugendliche eher, persönlichere Dinge in Einzelsituationen zu teilen als in Gruppen.

Auch wenn beim Training in der Gruppe einige der günstigen Bedingungen wegfallen, ist es denkbar, das Programm mit kleineren Gruppen oder sogar der ganzen Klasse durchzuführen. Dies setzt jedoch ein gutes Gruppenklima voraus, das von Respekt und Offenheit unter den Beteiligten geprägt ist (Petermann & Petermann, 2017). Gruppen mit einem hohen Anteil an Jugendlichen mit Schwierigkeiten in der Impulskontrolle bringen häufig eine schwierige Gruppendynamik mit sich, da positive Vorbilder fehlen und gehäufte kritische Verhaltensweisen die Förderung stören können. Hier ist eine kleine Gruppengröße ratsam. Verhaltensregeln und Teilnahmebedingungen müssen zu Beginn verstärkt in den Fokus genommen und konsequent eingefordert werden.

Prävention oder Intervention?

Mit dem Erlernen ausgewählter und konkreter Strategien zur Verbesserung der Impulskontrolle soll nicht nur Gewalt und Aggression entgegengewirkt, sondern auch zwischenmenschlichen Konflikten vorgebeugt werden. In diesem Sinne kann das Training nicht nur als Interventionsmaßnahme, sondern auch als Präventionsprogramm gesehen werden. Jeder Mensch wird früher oder später mit Konflikten konfrontiert. Eine Auseinandersetzung mit einer möglichen persönlichen Impulsivität bzw. das Teilen und der Austausch von bereits vorhandenen anderen Strategien unter den Programmteilnehmerinnen kann hilfreich sein und trägt vor allem zum Ausbau der eigenen Reflexionsfähigkeit bei. Das Bewusstsein über eigene impulsive Handlungen kann somit zu einem besseren sozialen Miteinander beitragen.