

Sina Grolimund und Melanie Nideröst

«Mutige Mädchen»

Ein psychomotorisches Gruppenangebot für Mädchen mit internalisierendem Verhalten

Zusammenfassung

Das psychomotorische Gruppenangebot «Mutige Mädchen» richtet sich an Mädchen, die durch ein gehemmtes Bewegungsverhalten und/oder ein geringes Selbstvertrauen auffallen. Durch entwicklungsgerechte Bewegungsangebote sowie den Einbezug und die Beratung der Eltern gewinnen die Mädchen an Sicherheit in der Motorik und in der sozialen Interaktion. So werden sie in ihrer Selbstwirksamkeit und dadurch in ihrem Selbstvertrauen gestärkt.

Résumé

L'offre de groupe en psychomotricité « Mutige Mädchen » (« Des filles courageuses ») s'adresse à des filles qui interpellent par leur comportement moteur inhibé et/ou par leur manque de confiance en soi. Des offres d'activité physique adaptées au développement, mais aussi l'implication et le conseil aux parents, permettent à ces filles de prendre de l'assurance sur le plan de la motricité et dans leurs interactions sociales. Leur auto-efficacité, et ainsi leur confiance en soi sont renforcées.

Permalink: www.szh-csps.ch/z2021-04-06

Entstehung des psychomotorischen Gruppenangebots «Mutige Mädchen»

In der Zusammenarbeit mit den Schulen der Stadt Luzern erhielten wir von der Psychomotorik-Therapiestelle den Eindruck, dass in vielen Unterstützungsangeboten der Fokus auf Kinder mit externalisierendem Verhalten gelegt wird, welches mehrheitlich von Jungen gezeigt wird (Schmeck, 2003). Ein Blick in die Statistik deckt zudem auf, dass in der Stadt Luzern mehr als 75 Prozent aller Kinder, die eine Psychomotoriktherapie besuchen, Jungen sind. Als Gegenpol haben wir deshalb ein Förderangebot für Mädchen mit internalisierenden Verhaltensmustern entwickelt: das psychomotorische Gruppenangebot «Mutige Mädchen».

Das Förderangebot wurde 2016 als Projekt lanciert, durch Evaluationen und Rückmeldungen der verschiedenen Anspruchs-

gruppen weiterentwickelt und ist nun neben Abklärungen, Therapien und Beratungen ein fest verankertes Angebot der Psychomotorik der Stadt Luzern. Eltern wie auch Lehrpersonen schätzen das spezifische Gruppenangebot. Im Jahr 2019 erhielt das Projekt den Anerkennungspreis der Volksschulen des Kantons Luzern.

Rahmenbedingungen

Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen der schulischen Dienste (Psychomotorik, Logopädie, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit) können Mädchen des Kindergartens und der ersten Klasse direkt anmelden. Das Gruppenangebot «Mutige Mädchen» findet zweimal jährlich in den Turnhallen verschiedener Stadtteile statt. Die Gruppe, die von zwei Psychomotoriktherapeutinnen geleitet wird, besteht aus zehn Mädchen aus verschiedenen Schulhäusern.

Die Gruppe trifft sich einmal pro Woche während jeweils 60 Minuten über einen Zeitraum von zehn Wochen. An fünf dieser Gruppenstunden nimmt ein Elternteil gemeinsam mit dem Kind teil.

Stärkung der Mädchen über einen psychomotorischen Zugang

Oftmals werden internalisierende Verhaltensweisen erst spät erkannt und es bestehen kaum geeignete Förderangebote. Durch das Förderprojekt wird das Bewusstsein für die entwicklungshemmenden Auswirkungen von internalisierendem Verhalten gestärkt. Die Mädchen bekommen Raum und Unterstützung für eine gute Entwicklung. Der Fokus wurde bewusst auf eine junge Zielgruppe ge-

legt, um bereits erworbene Denk- und Verhaltensmuster möglichst früh aufzubrechen und einem gehemmten Bewegungsverhalten entgegenzuwirken. Über einen bewegungs-, beziehungs- und ressourcenorientierten Zugang werden die Mädchen in ihrer Entwicklung unterstützt und die Eltern in der Begleitung und Unterstützung ihrer Kinder gestärkt.

Die aufgrund ihrer Auffälligkeiten an sich homogene Gruppe ist in der Praxis erstaunlich heterogen: So kann das schüchterne Mädchen in der Kreissituation ein anderes Mädchen als Vorbild nehmen, wenn es darum geht, vor allen etwas zu sagen. Das andere Kind wiederum profitiert vom motorisch mutigen Mädchen, welches gut klettert und es von der grossen Matte aus ermuntert,

© SINA GROLIMUND



Affenschwanz



Gletscherspalte

doch auch mal den Affenschwanz hochzuklettern. Die eher kleine Gruppe ermöglicht einen regen Austausch zwischen den Mädchen. Sie geben einander Tipps, ermutigen sich gegenseitig, beobachten einander, eifern einander nach und profitieren von der engen Begleitung durch die zwei anwesenden Psychomotoriktherapeutinnen.

Im Umgang mit ängstlichem Verhalten ist es zentral, dass sich die Kinder in der Gruppe gut aufgehoben fühlen. Wie auch in der psychomotorischen Einzel- oder Kleingruppenarbeit wird zuerst der Fokus auf eine gute Beziehung zwischen Therapeutin und Kind gerichtet und die Ressourcen der Kinder werden gestärkt. Im späteren Verlauf des Projekts werden die Mädchen vermehrt gefordert. Ge-

gen Ende des Gruppenangebotes können sie ihre Fortschritte festigen und ihre Erfolge den anderen Mädchen sowie ihren Eltern zeigen.

Ablauf und Inhalt einer Lektion

Zentraler Teil der Lektionen ist die Bewegungslandschaft. Die Therapeutinnen bieten den Mädchen unterschiedliche Bewegungsformen an wie Schaukeln, Klettern, Rollen oder Springen. Dabei orientieren sie sich an den Konzepten «Bewegungslandschaften» (Zeberli-Sigrist, 2013), «Bewegt und selbstsicher» (Lienert et al., 2010) oder «Mut tut gut» (SVSS, 2009). Viele Aufgaben erfordern Mut und bieten Kindern mit unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten die Möglichkeit, sich selbstständig in der Bewegungslandschaft zu bewegen. So

können sie sich selbstwirksam erleben. Des Weiteren wird darauf geachtet, dass sich neben Neuem und Herausforderndem immer wieder die Möglichkeit bietet, Fähigkeiten, welche sich die Kinder in den letzten Stunden angeeignet haben, zu wiederholen, zu festigen und Erfolge bewusst wahrzunehmen.

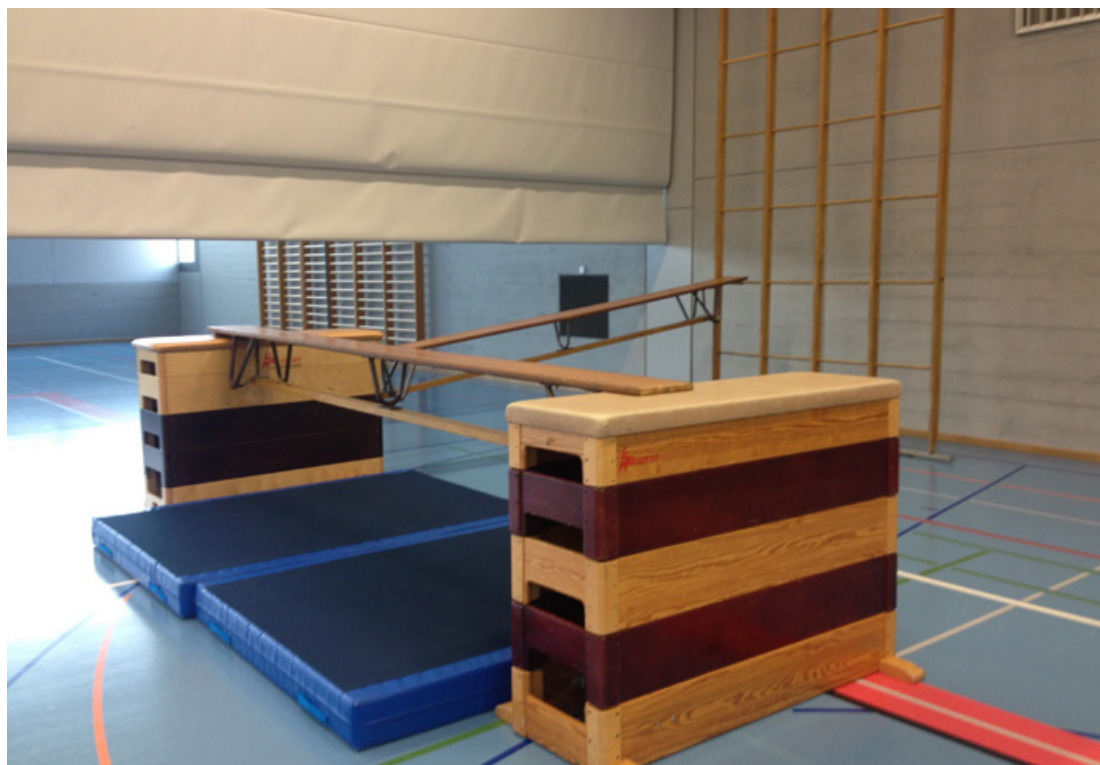
«Uiii, d'Nina isch en Katastrophe, also nei, alles isch guet, sie traut sich jetzt eifach alles und chlätteret überall ufe.»

(Mutter, zwei Jahre nach der Teilnahme ihrer Tochter am Projekt)

Die dreiteilige Lektion beginnt jeweils mit einem gemeinsamen Einstiegsspiel (Schwungtuch, Fangen, Murmelspiele). Die Mädchen

und ihre Eltern dürfen ankommen und die anfängliche Schüchternheit soll durch ein Bewegungsangebot abgelegt werden können. Im Kreis wird der Verstärkerplan besprochen: Die Kinder dürfen ein Bild des mutigen Pinguins Sergio aufkleben, wenn sie ihr persönliches Ziel in der Vorwoche erreichen konnten. Alternierend zum Verstärkerplan wird über ein Bilderbuch, beispielsweise «Platsch – Trau dich, Sergio» (Rodriguez 2013), das Thema Angst und der Umgang damit thematisiert.

Im Hauptteil bespricht eine Therapeutin mit den Eltern jeweils einen Aspekt der Begleitung ihrer Kinder im Alltag. Dazu dient das Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder «Mutig werden mit Til Tiger» (Ahrens-Eipper et al., 2010). Themen sind beispielsweise



das Loben, der Umgang mit Vermeidungsverhalten oder das Schaffen von Übungsgelegenheiten. Die Eltern bekommen zudem die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und offene Fragen zu klären. Währenddessen haben die Mädchen bereits begonnen, sich in der Bewegungslandschaft frei zu bewegen. Die Eltern stossen schliesslich dazu und probieren gemeinsam mit ihren Kindern die Angebote aus, geben Hilfestellungen oder beobachten ihre Kinder beim Bewegen und Interagieren mit den anderen Kindern.

Der Abschluss dient der Reflexion und der positiven Verstärkung. So massieren beispielsweise die Eltern ihr Kind mit dem Massageball und erzählen ihm, worauf sie heute besonders stolz sind.

Einbezug der Eltern

Der Einbezug der Eltern ist ein zentraler Aspekt des Projekts «Mutige Mädchen». Denn nur wenn der Transfer in den Alltag der Mädchen sowohl zu Hause als auch in der Schule stattfindet, sind nachhaltige Veränderungen möglich. So zeigten Herr et al. (2005) in einer Meta-Analyse, dass ein starker Einbezug der Eltern bei Kindern mit internalisierendem Verhalten entscheidend ist.

Als wir das Projekt zum ersten Mal durchführten, suchten wir den Kontakt zu den Eltern telefonisch. In diesen Gesprächen spürten wir, dass die Eltern viele Fragen haben und Beratung suchen. Dieser hohen Nachfrage konnten wir mit zwei Telefonaten pro Kind nicht gerecht werden, obwohl wir viel Zeit in die Gespräche investierten.

Mit der aktiven Teilnahme an den Lektionen sehen die Eltern, welche Fortschritte ihre Kinder in der Gruppe machen. Durch das gemeinsame Erleben wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind, aber auch zwischen Eltern und Therapeutinnen gestärkt. Die El-

tern sprechen Themen an, die sie beschäftigen und können dadurch in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt werden. Sie können die Therapeutinnen im Umgang mit den Kindern beobachten und Verhaltensweisen übernehmen. So entdecken sie oft auch ihre eigene Bewegungsfreude wieder, was sich positiv auf die Kinder und den gemeinsamen Familienalltag auswirken kann.

Teamentaching in der Psychomotorik als Erweiterung des Berufsalltags

Die Arbeit im Zweierteam ist für unser Psychomotorikteam eine Ressource für den fachlichen Austausch und die kollegiale Beziehung. Als Psychomotoriktherapeutin arbeitet man oftmals allein, die Therapieräume befinden sich an unterschiedlichen Standorten in der Stadt Luzern. Dies erschwert den fachlichen und persönlichen Austausch. Durch die verschiedenen Gruppenangebote entsteht für die Therapeutinnen die Möglichkeit, über eine gewisse Zeitspanne mit einer anderen Psychomotoriktherapeutin eng zusammenzuarbeiten und eine direkte Rückmeldung von einer Teamkollegin zu erhalten. Die Therapeutinnen können dadurch ihr Arbeitsspektrum erweitern. Dadurch wird ihr Arbeitsalltag abwechslungsreicher und spannender, was wiederum zu einer erhöhten Arbeitsmotivation führen kann. Des Weiteren ergeben sich so neue Vernetzungen, die das ganze Team stärken und beispielsweise in schwierigen Situationen das gegenseitige Verständnis fördern. Seit der ersten Durchführung des Projekts im Jahr 2016 leitet nun die vierte Zweiergruppe aus unserem achtköpfigen Therapieteam das Gruppenangebot «Mutige Mädchen». Dadurch ist eine breite Sicherung des Wissens sowie der Erfahrungen gewährleistet. Eine Weiterführung des Gruppenangebotes ist somit nicht personenabhängig.

Seit Beginn des Projekts im Jahr 2016 durften bereits 89 Mädchen und ihre Eltern vom Angebot «Mutige Mädchen» profitieren. Das Interesse daran ist nach wie vor gross, auch vonseiten der Lehrpersonen und Schulleitungen. Das Angebot stellt im Schulumfeld der Stadt Luzern somit eine Bereicherung für alle dar – die teilnehmenden Mädchen und ihre Familien, die leitenden Therapeutinnen und das schulische Umfeld.

Literatur

Ahrens-Eipper, S., Leplow, B. & Nelius, K. (2010). *Mutig werden mit Til Tiger. Ein Trainingsprogramm für sozial unsichere Kinder*. Göttingen: Hogrefe.

Herr, L., Mingeback, T., Becker, K., Christiansen, H. & Kamp-Becker, I. (2015). Wirk-

samkeit elternzentrierter Interventionen bei Kindern im Alter von zwei bis zwölf Jahren. *Kindheit und Entwicklung*, 24 (1), 6–19.

Lienert, S., Sägeser, J. & Spiess, H. (2010). *Bewegt und selbstsicher. Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe*. Bern: Schulverlag plus.

Rodriguez, E. (2013). *Platsch – Trau dich Sergio*. Hildesheim: Gerstenberg.

Schmeck, K. (2003). Temperament und Geschlecht. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 151 (6), 594–600.

Schweizerischer Verband für Sport in der Schule SVSS (Hrsg.) (2009). *Mut tut gut*. Lenzburg: Kromer Print AG.

Zeberli-Sigrist, E. (2013). *Bewegungslandschaften*. Bern: Schulverlag plus.



Sina Grolimund
Leitung Psychomotorik Stadt Luzern
Dipl. Psychomotoriktherapeutin EDK
Master in Business Administration
sina.grolimund@stadtluzern.ch



Melanie Nideröst
Dipl. Psychomotoriktherapeutin EDK
Psychologin
melanie.nideroest@phlu.ch