

Die Bedarfsorientierte Psychotherapie (BoP): Ein innovativer Lösungsansatz zum wachsenden Problem fehlender Therapieplätze

Heute ist es so weit. Aufgeregzt packt Lilly ihr Schulmaterial. Die grosse Mathematikprüfung steht an, auf die sie sich seit einer Woche intensiv vorbereitet hat. Mit ihren Eltern hat sie einen Lernplan erstellt, so wie es die Schulpsychologin empfohlen hat, um sich besser darauf vorzubereiten. Trotzdem merkt sie, wie ihr Herz zu rasen beginnt, wenn sie an die Prüfung denkt. Die Nacht zuvor hat sie kaum schlafen können, aus Angst vor Aufgaben, die sie nicht lösen kann oder dass ihr die Zeit nicht reicht. Nun fangen auch die Bauchschmerzen an. In ihr wächst das Gefühl, dass das nicht gut kommt.

Lilly wurde vor einem Jahr beim Schulpsychologischen Beratungsdienst (SPBD) abgeklärt. Die Abklärung zeigte, dass sie intelligent ist und über ein durchschnittlich ausgeprägtes mathematisches Denkvermögen verfügt. Am Unterricht beteiligt sie sich aktiv, insbesondere beim Lösen mathematischer Aufgabenstellungen. In Prüfungssituation gelingt es ihr jedoch nicht, das Gelernte abzurufen und ihre Kenntnisse zu zeigen. Dies geschieht ihr nicht nur in der Mathematik. Auch in anderen Prüfungen erlebt sie Herzklopfen, schwitzige Hände und Blockaden. Lilly ist zunehmend frustriert. In der Schule lässt sie sich nichts anmerken, doch zu Hause wirft sie oft wütend den Schulrucksack hin und sagt, sie könne es sowieso nicht. Lilys Eltern bemerken, wie sie sich immer mehr zurückzieht, kaum noch Lust hat, sich mit Freundinnen zu treffen und das Interesse an ihren Hobbies schwinden. Auch zur Schule will sie nicht mehr gehen. Die Eltern sind besorgt.

Sie nehmen mit der Lehrperson Kontakt auf. Ein schulisches Standortgespräch wird organisiert, zu dem auch die fallführende Schulpsychologin eingeladen wird. Die Schulpsychologin empfiehlt eine Psychotherapie, um Lilly den Umgang mit ihrer Prüfungsangst zu erleichtern. Alle Beteiligten sind mit der Empfehlung einverstanden. Auch Lilly steht einer Psychotherapie offen gegenüber. Endlich könnte ihr jemand Bewältigungsstrategien zeigen und helfen, ihre Nervosität bei Prüfungen besser unter Kontrolle zu haben. Doch schon bald steht die nächste Hürde an. Weder die Schule noch die Eltern oder die Schulpsychologin, welche regional gut vernetzt ist, finden einen freien Therapieplatz. Die Therapeuten sind ausgelastet. Viele von ihnen führen auch keine Warteliste. So bleibt unklar, wie lange man überhaupt auf einen Platz warten müsste.

Immer häufiger sind wir im SPBD mit diesem Problem konfrontiert. Für viele Kinder und Jugendliche mit einem therapeutischen Bedarf gibt es keine zeitnahe Versorgung. Langfristig kann das auf die Entwicklung der betroffenen Kinder und Jugendlichen gravierende Folgen haben. Eine Chronifizierung der Angst, depressive Stimmungen oder Verhaltensauffälligkeiten können entstehen. Psychische Belastungen wirken sich negativ auf die Konzentration aus, so dass es zu Leistungsabfällen kommen kann. Rückzugstendenzen nehmen zu. Für Familien entsteht eine enorme Belastung. Auch die Schule ist dadurch gefordert, wenn Kinder zunehmend überfordert und weniger motiviert im Klassenzimmer sitzen. Tatsache ist, dass die psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen zunehmen. Der Leistungsdruck ist hoch. Die Familien sind mit mehr Herausforderungen konfrontiert.

Im Bezirk Meilen verfügen viele von uns Schulpsycholog:innen über eine Zusatzausbildung in Psychotherapie. Dadurch ist die Idee entstanden, im SPBD auch psychotherapeutische Begleitungen von Kindern und Jugendlichen im Bezirk Meilen anzubieten: Die sogenannte «Bedarfsorientierte Psychotherapie (BoP)». Dabei handelt es sich um ein strukturiertes Therapieangebot, das von Schulpsycholog:innen mit psychotherapeutischer Ausbildung durchgeführt wird.

Die BoP umfasst zehn Sitzungen und richtet sich an Kinder und Jugendliche, bei denen ein klar umschriebenes Problem vorliegt, das in einer gezielten, kurzfristigen therapeutischen Intervention bearbeitet werden kann. Voraussetzung für eine BoP ist eine schulpsychologische Abklärung im Vorfeld. Da nur zehn Therapiesitzungen vorgesehen sind, ist der Therapeut darauf angewiesen, eine möglichst fundierte Grundlage an Fallverständnis bei der Überweisung zu erhalten. Eine schulpsychologische Abklärung dient als eine solche Grundlage. Zudem wird sichergestellt, dass beim vorgesehenen Kind keine Suizidalität, Selbstverletzung oder Selbst- sowie Fremdgefährdung vorliegen.

Empfiehlt der fallführende Schulpsychologe eine BoP, wird im Team geklärt, wer die Therapie übernehmen kann. Wenn ein Therapeut freie Kapazität hat und sich dazu bereit erklärt, muss die Schulpflege die Therapie schriftlich bewilligen. Liegt eine schriftliche Bestätigung der Schulpflege vor, kann mit der Therapie gestartet werden. Der Therapeut nimmt mit der Familie für ein Erstgespräch Kontakt auf. Der Einbezug der Klassenlehrperson ist nicht verpflichtend. Meistens wird aber die Schule aktiv mit einbezogen und ein Austausch zwischen Lehrpersonen und Therapeut findet statt. Der Vorteil der BoP im Vergleich zu einer externen Therapie ist, dass der BoP-Therapeut einen schulpsychologischen Hintergrund hat und sich mit dem Schulsystem bestens auskennt. Dadurch ist eine niederschwellige und engmaschige Betreuung möglich.

Seit rund drei Jahren führen wir die BoP als Angebot im SPBD Meilen. In dieser Zeit konnten wir bereits zahlreiche Kinder und Jugendliche psychotherapeutisch begleiten. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass durch die BoP frühzeitig auf Problemlagen reagiert werden kann. In akuten Fällen kann die BoP stabilisierend wirken, da lange Wartezeiten vermieden werden. Die Schule wird entlastet, da jemand aus dem Helfersystem in die Begleitung des Kindes eingebunden ist. Wie jede Psychotherapie auch, bedeutet die Therapie für die Familien einen zusätzlichen Aufwand. Es gibt Elterngespräche und je nach Alter müssen sich Familien organisieren, damit das Kind zu uns gebracht und abgeholt wird. Trotzdem erleben wir seitens der Eltern grosse Kooperationsbereitschaft.

Eine deutliche Herausforderung für uns BoP-Therapeuten ist, dass wir nicht zusätzlich die Rolle des Schulpsychologen übernehmen. Wir Schulpsycholog:innen sind systemisch denkend und sehen schnell, welche Instanzen einbezogen werden müssen. Dabei muss uns immer wieder bewusst sein, dass wir im BoP-Setting nicht als Schulpsycholog:innen des Kindes, sondern als Psychotherapeut:innen agieren. Diese Rollentrennung ist wichtig. Der fallführende Schulpsychologe darf nicht auch noch der Therapeut sein. Selbstzuweisungen sollen hierbei eine Ausnahme bilden und mit der Leitung abgesprochen werden. Manchmal kann es auch sinnvoll erscheinen, nach der Abklärung ein Kind selbst psychotherapeutisch zu begleiten. Zum Beispiel bei einem Kind mit einer Bindungsstörung, welches während der Abklärung ein grosses Vertrauen in den Schulpsychologen gefasst hat. Im Normalfall ist die Trennung organisatorisch und datenschutzrechtlich durch getrennte Dossiers und Schweigepflichtsentbindungen für den fachlichen Austausch klar geregelt. Um die Qualität der therapeutischen Arbeit zu sichern, treffen wir uns regelmässig zur Intervision und anonymer Fallbesprechung. Die Intervisionsgruppe besteht aus allen Schulpsycholog:innen, die BoP-Fälle begleiten und über eine Therapieausbildung verfügen oder in Ausbildung dazu sind.

Neben der BoP und den testpsychologischen Abklärungen führen wir im SPBD auch Beratungen durch. Es kommen viele Jugendliche zu uns in die Beratung, die zum Beispiel seit Wochen nicht mehr zur Schule gehen (Schulabsentismus), Mobbingerfahrungen mitbringen oder familiäre Konflikte erleben. Diese Beratungen sind zeitlich auf zwei bis drei Sitzungen beschränkt, können aber ebenfalls wertvolle Impulse geben. Wenn mehr Begleitung notwendig ist, empfehlen wir die BoP, sofern die Voraussetzungen erfüllt sind, wobei zehn Sitzungen auch nicht immer

ausreichen. In solchen Fällen kann nach Absprache mit der Leitung eine Verlängerung beantragt werden. Nach Abschluss der Therapie erfolgt eine Evaluation durch einen Fragebogen an die Eltern und das Kind.

Psychotherapie im schulpsychologischen Kontext ist eine gewinnbringende Ergänzung unserer Arbeit. Als Schulpsycholog:innen sehen wir das Kind während einer Abklärung oder Beratung in der Regel bis zu drei Mal. In der BoP haben wir die Möglichkeit, Themen zu vertiefen, die während der Abklärung meistens nur ansatzweise angegangen werden können. Auch für die Schule ist es vorteilhaft, denn es werden pädagogisch-psychologische und klinisch-psychologische Perspektiven verbunden. Psychische Auffälligkeiten können früh erkannt und therapeutische Massnahmen rasch eingeleitet werden. Das schulische System wird dadurch gestärkt und die emotionale Stabilität des Kindes gefördert.

Eine psychotherapeutische Ausbildung zu haben, macht sich in der Schulpsychologie sehr bezahlt. Schulpsycholog:innen mit einem therapeutischen Hintergrund können am Erstgespräch, während der Abklärung und in Beratungen sowie am Auswertungsgespräch auf spezifische therapeutische Ansätze zurückgreifen. Wichtig ist, darauf hinzuweisen, dass oftmals psychische Probleme eines Kindes primär in der Schule entdeckt werden. Die Arbeit als Psychotherapeut:in in einem schulpsychologischen Dienst ermöglicht somit eine sinnvolle und erfüllende Tätigkeit, nah an den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen, die unsere Unterstützung brauchen.

Pamela Diz