



HOCHSENSIBILITÄT IN DER SCHULSOZIALARBEIT

PRAKTISCHE EINBLICKE AUS DER ARBEIT MIT
HOCHSENSIBLEN KINDERN

Hochschule Luzern - Soziale Arbeit

Studienrichtung: Sozialpädagogik

Modul 382 - Bachelorarbeit

Autorinnen:

Angela Acklin (VZ 20-01) & Luisa Pfefferle (VZ 20-02)

Begleitperson: Dr. Armin Sehrer

Abgabedatum: 08. Januar 2024



Bachelor-Arbeit

Ausbildungsgang: Sozialpädagogik

Kurs: VZ 20-01 / VZ 20-02

Angela Acklin

Luisa Pfefferle

Hochsensibilität in der Schulsozialarbeit

Praktische Einblicke aus der Arbeit mit hochsensiblen Kindern

Diese Arbeit wurde am 03-01-2024 an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht.
Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine
Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren
im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht
der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative
Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

**Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern**



Urheberrechtlicher Hinweis:

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

Sie dürfen:



Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

Zu den folgenden Bedingungen:



Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

Vorwort der Studiengangleitung Bachelor

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im Januar 2024

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Derzeit erfährt das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität eine zunehmende gesellschaftliche Beachtung, insbesondere im Kontext schulischer Umgebungen. Hochsensible Kinder (HSK) weisen eine erhöhte Sensibilität gegenüber Reizen und Emotionen auf. Ausserdem sind ihre Wahrnehmung und ihr Erleben intensiver. Diese Besonderheiten bergen sowohl Stärken als auch Herausforderungen, die den Schulalltag massgeblich beeinflussen können.

Die vorliegende Bachelorarbeit zielt darauf ab, im Theorieteil Fachwissen über Hochsensibilität zu vermitteln und im Forschungsteil den momentanen Wissenstand sowie die Praxiserfahrungen von Fachpersonen der Schulsozialarbeit (SSA) zu untersuchen. Die angewandte Mixed-Methods-Forschungsmethode, bestehend aus einer quantitativen Online-Umfrage und qualitativen Expert*innen-Interviews, liefert wertvolle Einblicke in die Praxis. Die Ergebnisse zeigen, dass Hochsensibilität in der schulischen Realität bereits einen Stellenwert einnimmt, und geben Einblicke in die aktuelle Auseinandersetzung mit dem Thema durch Schulsozialarbeitende. Zudem haben sich förderliche und bewährte Methoden in der Arbeit mit HSK herausgestellt, die als praxisorientierte Lösungen gedacht sind und direkt im beruflichen Alltag anwendbar sind.

In der Schlussfolgerung wurde aus dem Theorie- und Forschungsteil der Arbeit eine Handlungsempfehlung für Fachpersonen der SSA erfasst. Diese Empfehlung setzt auf der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Ebene an, um die Unterstützung HSK optimal zu gestalten.

Dank

Das Forschungsteam möchte sich bei allen Personen aufrichtig bedanken, die während des Entstehungsprozesses dieser Bachelorarbeit wertvolle Unterstützung geleistet haben.

Ein grosser Dank gilt den Schulsozialarbeitenden, die sich die Zeit genommen haben, die Online-Umfrage auszufüllen. Ebenfalls geht ein herzliches Dankeschön an die drei Interviewpartner*innen, deren wertvolle Erfahrungen und Perspektiven einen bedeutenden Beitrag zu unserer Arbeit geleistet haben. Ein weiterer Dank gebührt unserer Betreuungsperson der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Dr. Armin Sehrer, für seine fachliche Begleitung und seine Unterstützung während des gesamten Prozesses. Zum Schluss möchte das Forschungsteam der Familie und den Freunden danken, welche diese vorliegende Arbeit gegengelesen haben.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	III
Dank	IV
Abbildungsverzeichnis	VII
Tabellenverzeichnis	VIII
Abkürzungsverzeichnis	IX
1. Einleitung	1
1.1 Ausgangslage und Problemstellung	1
1.2 Ziel und Motivation	2
1.3 Fragestellungen	3
1.4 Abgrenzung	4
1.5 Berufsrelevanz	4
1.6 Aufbau der Bachelorarbeit	5
2. Theorie der Hochsensibilität	6
2.1 Begriffserklärung und Prävalenz	6
2.2 Merkmale der Hochsensibilität	6
2.2.1 Gründliche Informationsverarbeitung	7
2.2.2 Übererregbarkeit	7
2.2.3 Emotionale Intensität	8
2.2.4 Sensorische Empfindlichkeit	9
2.2.5 Neurobiologische Merkmale	9
2.3 Wissenschaftliche Erklärungsansätze	10
2.4 Aktueller Forschungsstand	12
2.5 Gesellschaftlicher Diskurs	15
3. Hochsensible Kinder	17
3.1 Eigenschaften und Bedürfnisse hochsensibler Kinder	17
3.2 Stärken hochsensibler Kinder	18
3.3 Herausforderungen für hochsensible Kinder	19
3.4 Abgrenzung zu AD(H)S und ASS	19
3.4.1 AD(H)S	20
3.4.2 ASS	20
3.5 Hochsensible Kinder in der Schule	21
3.6 Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit	22
3.6.1 Schulsozialarbeitende als Bezugspersonen von hochsensiblen Kindern	22
3.6.2 Hochsensible Kinder in der Beratung	22

3.6.3	Interdisziplinäre Arbeit bei hochsensiblen Kindern	24
4.	Schulsozialarbeit	25
4.1	Definition Schulsozialarbeit	25
4.2	Zielgruppen und Ziele	26
4.3	Funktionen der Schulsozialarbeit	27
4.4	Grundprinzipien der Schulsozialarbeit	27
4.5	Interdisziplinäre Zusammenarbeit.....	29
4.6	Kompetenzen der Fachpersonen	30
5.	Zusammenfassung zum Theorieteil	31
5.1	Reflexion zum Theorieteil	34
6.	Quantitative Forschung	35
6.1	Forschungsmethode	35
6.2	Sampling	35
6.3	Datenerhebung.....	36
6.4	Datenaufbereitung und Datenauswertung.....	38
6.5	Darstellung der Forschungsergebnisse	39
6.6	Diskussion der Forschungsergebnisse	47
7.	Qualitative Forschung	52
7.1	Forschungsmethode	52
7.2	Sampling	52
7.3	Datenerhebung.....	53
7.4	Datenaufbereitung und Datenauswertung.....	54
7.5	Darstellung der Forschungsergebnisse	55
7.6	Diskussion der Forschungsergebnisse	71
8.	Zusammenfassung zum Forschungsteil	76
8.1	Reflexion zum Forschungsteil	79
9.	Schlussfolgerung für die Schulsozialarbeit	80
9.1	Handlungsempfehlung	80
9.1.1	Individuelle Ebene	80
9.1.2	Institutionelle Ebene	83
9.1.3	Gesellschaftliche Ebene.....	85
9.2	Fazit für die Praxis.....	86
9.3	Reflexion	87
9.4	Ausblick	88
10.	Literaturverzeichnis	90
11.	Anhang	95

A) Selbsttest hochsensibles Kind	95
B) Vergleich Hochsensibilität, ADHS und klassischer Autismus.....	97
C) Online-Umfrage	98
D) Leitfadeninterviews	106
E) Codes und Kategorien.....	109
F) Einverständniserklärung für Interviewpartner*innen.....	120

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Reizaufnahme bei normalsensiblen und hochsensiblen Menschen	8
Abbildung 2: Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch)	11
Abbildung 3: Kontinuum der Sensibilität	13
Abbildung 4: Kompetenzprofil Soziale Arbeit in der Schule.....	30
Abbildung 5: Beispiel einer offenen Frage in der Online-Umfrage	36
Abbildung 6: Beispiel einer geschlossenen Frage in der Online-Umfrage.....	37
Abbildung 7: Beispiel einer Mehrfachnennung in der Online-Umfrage.....	37
Abbildung 8: Beispiel einer weiss-nicht-Kategorie in der Online-Umfrage	38
Abbildung 9: Beispiel einer Filterfrage in der Online-Umfrage	38
Abbildung 10: Wie alt sind Sie?	39
Abbildung 11: Wo arbeiten Sie?.....	40
Abbildung 12: Seit wann arbeiten Sie als Schulsozialarbeiter*in?.....	41
Abbildung 13: Haben Sie das Gefühl, dass Sie jemals mit einem hochsensiblen Kind gearbeitet haben?.....	42
Abbildung 14: Welche positiven Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit?	43
Abbildung 15: Welche herausfordernden Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit?	44
Abbildung 16: Haben Sie das Beratungssetting angepasst, seitdem Sie die Thematik Hochsensibilität kennen?	45
Abbildung 17: Braucht es Ihrer Meinung nach eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen der Schule bei einem hochsensiblen Kind?	46
Abbildung 18: Ablaufschema einer inhaltlichen strukturierenden Inhaltsanalyse	54
Abbildung 19: Methoden in der Beratung mit HSK zu den blauen Stichwörtern.....	59

Abbildung 20: Visualisierung der fünf Sinne	61
Abbildung 21: Gefühlsmonster	62
Abbildung 22: 70+ Strategien gegen den Stress und bei grossen Gefühlen.....	64
Abbildung 23: Skala 1-10	65
Abbildung 24: Die Kraft von NOCH.....	65
Abbildung 25: Bildhaftes Erklärungsmodell für Kinder	66
Abbildung 26: Selbsttest hochsensibles Kind	96

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Stärken hochsensibler Kinder	18
Tabelle 2: Beratungsangebote für Schüler*innen	26
Tabelle 3: Sampling Online-Umfrage.....	36
Tabelle 4: Unterschied Hochsensibilität und ADHS.....	97
Tabelle 5: Unterschied Hochsensibilität und Autismus	97

Die gesamte Arbeit wurde gemeinsam von Angela Acklin und Luisa Pfefferle verfasst.

Abkürzungsverzeichnis

ADHS	=	Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung
ADS	=	Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
ASS	=	Autismus-Spektrum-Störung
DSM	=	Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen)
HSK	=	Hochsensible(s) Kind(er)
HSP	=	Hochsensible Person(en)
IF	=	Integrative Förderung
PMT	=	Psychomotoriktherapie
SHP	=	Schulischer Heilpädagoge/ schulische Heilpädagogin
SPD	=	Schulpsychologischer Dienst
SSA	=	Schulsozialarbeit
SSAV	=	Schulsozialarbeitsverband

1. Einleitung

In diesem Kapitel wird eine erste Übersicht über den Inhalt und den Aufbau der vorliegenden Bachelorarbeit vermittelt. Die folgenden Unterkapitel erläutern die Ausgangslage und Problemstellung sowie die Ziele und Motivation. Anschliessend werden die Fragestellungen formuliert und die Thematik inhaltlich abgegrenzt. Es folgt die Berufsrelevanz des Themas und zum Abschluss wird der Aufbau der Arbeit geschildert.

1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Schon seit dem Altertum ist bekannt, dass sich die Menschen in ihrer Empfindsamkeit unterscheiden (Küster, 2022, S. 25). Trotzdem wurde erst Ende der 90er Jahre das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität in der psychologischen Forschung eingeführt und gewinnt seitdem stetig an Aufmerksamkeit und Interesse in der Öffentlichkeit (Wyrsh, 2020, S. 14).

Hochsensible Personen (HSP) weisen erhöhte innere und äussere Reize auf. Sie besitzen eine andere Wahrnehmungsschwelle und ihr Erleben ist intensiver (Aron, 2011a, S. 9-10). Eine genaue Bestimmung der Anzahl an HSP ist schwierig, da das Persönlichkeitsmerkmal noch nicht hinlänglich erforscht ist. Der Diskurs stützt sich auf Zahlen von ein bis drei Prozent bis hin zu 15 bis 20 Prozent (Fenner, 2021, S. 14-15). Hochsensibilität ist weder eine Krankheit noch eine Modeerscheinung oder ein Zeitgeistphänomen (Küster, 2021, S. 85). Sie ist diagnostisch nicht kategorisierbar und wird oft mit anderen Diagnosen verwechselt.

Im pädagogischen Kontext findet das HSK zunehmend an Bedeutung. Schulsituationen sind für HSK oft anstrengend, da sie einer Überstimulation ausgesetzt sind (Aron, 2011b, S. 378-379). HSK wirken oft zurückhaltend, vorsichtig, ängstlich und kontaktscheu. Bereits im Vorhinein werden sie mit Vorurteilen abgestempelt und ihre Potentiale übersehen (Vita, 2017, S. 15). Oftmals finden HSK durch die zahlreichen Herausforderungen (Überstimulation, Selbstkritik, Perfektionismus, intensive Gefühlswahrnehmung etc.) den Weg zur SSA. Früher oder später merken die HSK, dass sie sich von den anderen Kindern unterscheiden.

Die Fachperson der SSA ist dem HSK eine Unterstützung in der vorgängigen Thematisierung der Hochsensibilität, damit das Kind eine positive Sichtweise auf sein Persönlichkeitsmerkmal

bekommt. Vita (2017) stellt den Grundsatz auf, je früher die Hochsensibilität erkannt wird, desto besser kann das Kind in seinem Persönlichkeitsmerkmal unterstützt werden (S. 44).

Die Herausforderung besteht jedoch darin, die Bedürfnisse von HSK zu verstehen und geeignete Unterstützungsmassnahmen zu entwickeln. Schulsozialarbeitende spielen als Bezugsperson eine bedeutende Rolle. Es fehlt jedoch häufig an konkreten Handlungsempfehlungen in der Arbeit mit HSK und an effektiven Methoden, die in der Beratung angewendet werden können.

1.2 Ziel und Motivation

Das Forschungsteam hat sich bereits vor der Bachelorarbeit mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität auseinandergesetzt, da sie beide sehr wahrscheinlich hochsensibel sind. Für das Forschungsteam ist Hochsensibilität ein Thema, welches im Kontext der Schule noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die vorliegende Bachelorarbeit fokussiert sich auf die SSA, da die Autorinnen entweder bereits Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Fachpersonen der SSA gesammelt haben oder im Berufsfeld tätig waren. Gleichzeitig erkennen sie ein erhebliches Potenzial dafür, dass die SSA dazu beitragen kann, der Hochsensibilität in der schulischen Umgebung einen höheren Stellenwert einzuräumen.

Für die Bachelorarbeit wurde die Hypothese aufgestellt, dass Hochsensibilität in der SSA (noch) zu wenig bekannt ist und oftmals von Diagnosen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (AD(H)S) oder Autismus-Spektrum-Störung (ASS) in den Hintergrund gedrängt oder damit verwechselt wird. Dabei sieht das Forschungsteam einen Handlungsbedarf in der Aufklärung von Hochsensibilität und die Sensibilisierung von Fachpersonen vor allem im Schulsetting. Denn der Kindergarten und die Schule haben einen grossen Einfluss im und auf das Leben eines Menschen.

Die vorliegende Bachelorarbeit zielt darauf ab, dass sich Schulsozialarbeitende Wissen über das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität aneignen oder sich diesbezüglich weiterbilden können. Mithilfe des Forschungsteils wird anhand der Mixed-Methods-Forschungsmethode (quantitative und qualitative Forschung) der Ist-Zustand von Hochsensibilität in der SSA erläutert und Praxiserfahrungen eruiert. Die wichtigsten Aspekte in der Arbeit mit HSK werden am Schluss der Arbeit in der Handlungsempfehlung für die SSA aufgegriffen.

1.3 Fragestellungen

Aufgrund der vorausgehenden Überlegungen haben sich folgende Fragestellungen für die vorliegende Bachelorarbeit ergeben. Im Theoriekapitel zur Hochsensibilität orientiert sich das Forschungsteam an folgender Frage:

1. *Was sind die zentralen Merkmale der Hochsensibilität und welches sind die wichtigsten Erkenntnisse des Forschungsverlaufs?*

Nach der Erläuterung der Theorie zur Hochsensibilität wird näher auf das HSK eingegangen und folgende Fragestellung in den Fokus genommen:

2. *Wie zeigt sich Hochsensibilität bei Kindern und wie gestaltet sich die Beziehung und die Beratung mit einem hochsensiblen Kind in der Schulsozialarbeit?*

Diese zwei genannten Fragestellungen geben dem Theorieteil Struktur. Im Forschungsteil wird zuerst die Online-Umfrage beleuchtet und die nachfolgende Fragestellung beantwortet:

3. *Welches Verständnis haben Schulsozialarbeiter*innen von hochsensiblen Kindern und welche Erfahrungen haben sie im Zusammenhang mit Hochsensibilität bereits in ihrer beruflichen Praxis gemacht?*

In einem nächsten Schritt werden die Interviews durchgeführt. Das Forschungsteam orientiert sich dabei an folgender Fragestellung:

4. *Wie gestalten die interviewten Schulsozialarbeiter*innen die Beratung mit hochsensiblen Kindern und welche weiteren Themen in Bezug auf Hochsensibilität ergeben sich ausserhalb des Beratungssettings?*

Zum Abschluss wird aufbauend auf die Erkenntnisse des Theorie- und Forschungsteil eine Handlungsempfehlung für Fachpersonen der SSA formuliert.

1.4 Abgrenzung

Das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität ist äusserst vielseitig. Die vorliegende Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Bachelorarbeit befasst sich mit dem Thema HSK in der SSA. Dabei wird der Fokus auf die Beratungen und auf die Fachpersonen der SSA gerichtet. Als weitere Bezugspersonen werden die Eltern und Lehrpersonen einbezogen.

Dem Forschungsteam ist es wichtig, dass einige Themenbereiche von Beginn an abgegrenzt werden, um den vorgegebenen Rahmen der Arbeit einhalten zu können. Nachfolgende Aspekte werden in der Bachelorarbeit nicht thematisiert:

- Hochsensibilität im Schulunterricht
- Hochsensibilität in weiteren pädagogischen/therapeutischen Angebote des schulischen Umfelds (zum Beispiel wie der schulpyschologische Dienst (SPD) mit HSK arbeitet)
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit weiteren pädagogischen/therapeutischen Fachpersonen des schulischen Umfelds wie zum Beispiel schulische Heilpädagogik (SHP) oder SPD
- Auswirkung der Hochsensibilität auf die Entwicklung
- Weitere Themen wie: Angst, Perfektionismus, Mobbing, Stress, Trauma. Damit einhergehend andere psychische Erkrankungen (ausgenommen AD(H)S und ASS) und medikamentöse Behandlungen.

1.5 Berufsrelevanz

Die Profession der Sozialen Arbeit steht an der Seite der Menschen und begleitet und befähigt sie in allen Lebensphasen. Im Leitbild der Sozialen Arbeit in der Schule von AvenirSocial und dem Schulsozialarbeitsverband [ssav] (2016) sind die Ziele der SSA definiert. Zum einen arbeiten Schulsozialarbeitende mit Kindern, Jugendlichen und Familien, um bei der Bewältigung von psychosozialen Problemen zu helfen, zum anderen fördern sie die Kompetenzen zur Lösung von persönlichen und/ oder sozialen Schwierigkeiten und stärken deren Eigenverantwortung (AvenirSocial & ssav, 2016, S. 1). Die Schule ist eine wichtige Institution im Leben von Kindern, da sie dort viel Zeit verbringen. In dieser Zeit generieren sie verschiedene wichtige Erfahrungsmöglichkeiten für ihre Entwicklung (Tillmann et al., 2018, S. 19/eigene

Übersetzung). Die verschiedenen Herausforderungen, denen HSK in der Schule begegnen, können sie ohne Hilfestellungen oft kaum bewältigen (Vita, 2017, S. 117). Das Umfeld aber, in dem sich HSK befinden, ist für ihre Entwicklung entscheidend (Vita, 2017, S. 45). Aus diesem Grund sind Fachpersonen der SSA wichtige Bezugspersonen für HSK in der Schule, was eine Berufsrelevanz begründet.

1.6 Aufbau der Bachelorarbeit

Bei der vorliegenden Bachelorarbeit handelt es sich um eine Forschungsarbeit, die in Theorie- und Forschungsbereiche unterteilt ist. Im Theorieteil, dem zweiten Kapitel, wird zuerst die Theorie der Hochsensibilität erläutert. Dabei geht es um die Begriffsklärung, die vier Hauptmerkmale von Hochsensibilität, wissenschaftliche Erklärungsansätze bis und mit aktueller Forschungsstand. Zum Schluss des Kapitels wird der gesellschaftliche Diskurs aufgezeigt. Im dritten Kapitel ist der Hauptfokus auf HSK gerichtet. Dabei geht es um die Eigenschaften, Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen von hochsensiblen Kindern. Danach folgen Erläuterungen zur Abgrenzung zu AD(H)S und ASS und die Verortung von hochsensiblen Kindern im Kontext Schule und im Kontext SSA. Zum Abschluss des Kapitels wird ein Abriss zu den Rahmenbedingungen der SSA vorgenommen.

Aufbauend auf dem Theorieteil gibt es zwei Forschungsteile. Der erste quantitative Teil umfasst eine Online-Umfrage und der zweite qualitative Teil enthält drei Expert*innen-Interviews. Abschliessend werden die gewonnenen Kenntnisse in einer Handlungsempfehlung für Schulsozialarbeiter*innen zusammengefasst und eine Schlussfolgerung der wesentlichen Erkenntnisse sowie ein kurzer Ausblick aufgezeigt.

Für ein gemeinsames Verständnis wird in der Bachelorarbeit aufgrund der Einfachheit ausschliesslich von «Eltern» geschrieben. Dabei bezieht sich das Autorinnenteam nicht nur auf die traditionelle Konstellation von biologischen Eltern, sondern meint damit sämtliche Personen mit Erziehungsbefugnis eines Kindes.

2. Theorie der Hochsensibilität

In diesem Kapitel erfolgt zunächst eine Definition des Begriffs Hochsensibilität. Anschliessend wird auf die vier zentralen Merkmale der Hochsensibilität eingegangen (gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität, sensorische Empfindlichkeit) und die neurologischen Besonderheiten. Es folgen wissenschaftliche Erklärungsansätze, der Stand des Wissens und zum Abschluss der gesellschaftliche Diskurs.

2.1 Begriffserklärung und Prävalenz

Die amerikanische Psychologin und Psychotherapeutin Elaine N. Aron prägte in den 1990er Jahre den englischen Ausdruck «high sensitive» oder differenzierter «sensory-processing sensitivity». Im deutschsprachigen Raum wird der Ausdruck als «Hochsensitivität» oder «Hochsensibilität» übersetzt. Die Wissenschaft ist sich nicht vollumfänglich einig, ob es sich bei der Hochsensibilität um eine Veranlagung oder ein Persönlichkeitsmerkmal handelt (Schorr, 2020, S. 9-10). Schorr (2020) erwähnt, dass zwar die Veranlagung zur Hochsensibilität in den meisten Fällen angeboren ist, jedoch die Sensibilität wie bei allen anderen Wesenszügen auch zu den veränderlichen Persönlichkeitsmerkmalen eines Menschen gehören (S. 10). Für das gemeinsame Verständnis geht das Forschungsteam auf Grund der vorgängigen Erläuterungen in der Arbeit von einem Persönlichkeitsmerkmal aus.

Die genaue Anzahl an HSP zu ermitteln ist schwierig, da das Persönlichkeitsmerkmal noch nicht hinlänglich erforscht ist. Der Diskurs stützt sich häufig auf 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung. Jedoch gibt es auch Forscher*innen, welche von einem geringeren Anteil von lediglich ein bis drei Prozent ausgehen (Fenner, 2021, S. 14–15). Aus diesem Grund gibt es zu diesem Zeitpunkt keine genaue Bestimmung der Anzahl an HSP.

2.2 Merkmale der Hochsensibilität

Um den Unterschied zwischen hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Menschen verstehen zu können, fasst Aron (2014) typische Merkmal der Hochsensibilität in die folgenden vier Kategorien zusammen: «gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit» (Aron, 2014, S. 46). Diese Einteilung erleichtert die Beurteilung und Feststellung von Hochsensibilität und wird in den nächsten Kapiteln erläutert.

2.2.1 Gründliche Informationsverarbeitung

Menschen mit einer höheren Sensibilität verarbeiten Reize intensiver. HSP denken gründlich über alles nach, bevor sie Entscheidungen treffen und ins Handeln kommen (Harke, 2023, S. 21). Aus diesem Grund machen sie häufig keine oder kaum impulsive oder risikoreiche Aktionen (Aron, 2014, S. 47-48). HSP streben danach, richtige Entscheidungen zu treffen und vergangene, negative Ereignisse können stärker nachhallen (Küster, 2021, S. 88). Im Allgemeinen behalten HSP Erlebnisse, Situationen und Erfahrungen lange im Gedächtnis. Ein bestimmtes Wort in einer E-Mail oder ein spezifischer Telefonanruf kann länger emotional nachhallen. Jeder Tag besteht aus einer unzähligen Anzahl genannter Reize. Dabei kann ein erheblicher Energieverlust entstehen, da sich HSP lange mit einer Thematik, verschiedenen Sorgen, Fragen oder Problemen beschäftigen können (Schorr, 2020, S. 17).

2.2.2 Übererregbarkeit

Ein zweites Merkmal der Hochsensibilität ist die Übererregbarkeit, häufig auch Überstimulation oder Reizüberflutung genannt. Aron (2017) benutzt «Stimulation» und «Reiz» als Synonym und definiert es, als alles «was das Nervensystem wachrüttelt, seine Aufmerksamkeit fordert und die Nerven dazu bewegt, elektrische Signale zu senden» (S. 32).

Übergänge und neue Situationen haben das Potential zur Überstimulation und können sich für HSP als herausfordernd herausstellen. Sie brauchen häufig mehr Erholung und mehr Zeit, sowie eine Vorbereitungsphase, um sich an neue Situationen zu gewöhnen (Küster, 2021, S. 89). Eine Überreizung führt bei HSP zu einer enormen Erregung des Nervensystems, woraufhin der Körper Warnsignale aussendet, um eine Erschöpfung zu signalisieren (Aron, 2017, S. 31-32). Dabei können folgende körperliche Symptome auftreten: Herzrasen, Schweissausbrüche, Aggressionen, Bedürfnis nach Rückzug, Überforderung und gedankliche Abwesenheit oder Verwirrtheit (Parlow, 2015, S. 14; Aron, 2017, S. 12). Parlow (2015) erwähnt, dass HSP die Schwelle zur Überstimulation viel schneller erreichen als nicht-hochsensible Personen (S. 14). Es ist aber nicht immer eindeutig zu sagen, was oder welcher Reiz die Übererregbarkeit ausgelöst hat. Zudem reagieren alle HSP unterschiedlich auf Reizüberflutungen (Küster, 2021, S. 89). Roemer (2017) beschreibt dies folgendermassen: «Sobald der trockene Schwamm mit Wasser in Berührung kommt, saugt er es auf. Ebenso verhält es sich mit einem hochsensiblen System, wenn es mit Informationen in Kontakt tritt: Es saugt sie auf – ganz automatisch» (S. 16).

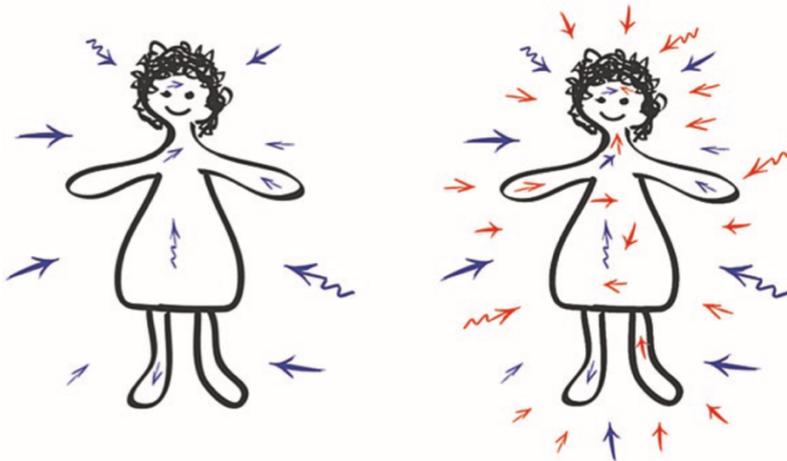


Abb. 2.2 Der Mensch und seine Reizaufnahme. Die blauen Pfeile symbolisieren die Menge an Reizen, die Normalsensible aufnehmen, die roten Pfeile verdeutlichen das Mehr an Information, das von Hochsensiblen wahrgenommen wird. (© Cordula Roemer)

Abbildung 1: Reizaufnahme bei normalsensiblen und hochsensiblen Menschen (Roemer, 2017, S. 16)

2.2.3 Emotionale Intensität

Die Leidenschaft spielt bei der emotionalen Intensität eine bedeutende Rolle. HSP nehmen negative als auch positive Aspekte ihres Lebens intensiver wahr. Durch negative Erfahrungen wagen es HSP häufig nicht, ihre Leidenschaft auszuleben und verstecken sie. «Das «Brodeln des Vulkans» im eigenen Inneren, das Hochsensible so oft spüren, kann man auch als ungelebte Leidenschaft interpretieren» (Küster, 2021, S. 90). Diese ungelebte Leidenschaft kann zu innerlichen und äusserlichen Konflikten führen. Bei den innerlichen Konflikten handelt es sich um das Verbergen der Leidenschaft und die Anpassung an die Normalität. Als äusserlicher Konflikt ist sichtbar, dass sie sich durch die innere Spannung nicht authentisch verhalten (Küster, 2021, S. 90).

«Emotionale Intensität zu leben kann auch bedeuten, dass Hochsensible mit den Gefühlen anderer «mitschwingen» und oft weit besser über diese Bescheid wissen als ihr Gesprächspartner selbst» (Küster, 2021, S. 90). Diesbezüglich können zum Beispiel hochsensible Schüler*innen die Befindlichkeit von ihren Lehrer*innen erfassen und darauf reagieren. Das «Mitschwingen» kann dazu führen, dass hochsensible Menschen verlernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu kennen und auf diese zu achten (Küster, 2021, S. 91).

2.2.4 Sensorische Empfindlichkeit

HSP können aufgrund ausgeprägter Erregbarkeit sehr unscheinbare Reize wahrnehmen. Es kann sein, dass ein spezifischer Sinn ausgeprägter ist als die anderen Sinne (Aron, 2014, S. 58). HSP können auf visuelle Eindrücke, Geräusche und Gerüche sowie körperliche Empfindungen oder auch Schmerzen stark reagieren (Aron, 2017, S. 30; Küster, 2021, S. 91). Sensorische Empfindlichkeit kann sich auch über eine musikalische oder künstlerische Seite zeigen, indem es in HSP starke Gefühle auslöst (zum Beispiel Musik hören, Naturbeobachtungen, Zeichnen) (Harke, 2019, S. 36).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Hochsensibilität bei jedem Menschen individuell zeigt. Die Ausprägung kann je nach dem stärker oder schwächer sein (Aron, 2017, S. 19), was auch an der Tagesform liegen kann (Küster, 2022, S. 34). Aus diesem Grund sind HSP auch alle sehr verschiedenen, obwohl sie viele Ähnlichkeiten aufweisen (Küster, 2022, S. 34). Auf die unterschiedliche Ausprägung beziehungsweise auf das Kontinuum, auf dem die Sensibilität liegt, wird im Kapitel 2.4 näher eingegangen.

2.2.5 Neurobiologische Merkmale

Wir Menschen besitzen zwei Nervensysteme. Das somatische Nervensystem (willkürlich) ist für die Steuerung unseres Körpers und die Bewegung der Muskel zuständig (Giesecke & Schork, 2023; Schorr, 2020, S. 27). Während das vegetative Nervensystem (autonom oder unwillkürlich) für die unbewussten Funktionen im Körper (zum Beispiel Atmung) und deren Steuerung zuständig ist (Giesecke & Schork, 2023). Für HSP spielt das vegetative Nervensystem eine wesentliche Rolle, denn es schlägt bei ihnen schneller Alarm. Wenn eine Person überstimuliert oder überreizt ist, löst dies Stress aus und das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet. Werden in einer bestimmten Zeit mehrere Adrenalinanstöße ausgesendet, stellt sich der Körper auf Dauerstress ein und ein weiteres Stresshormon, Cortisol, wird ausgeschüttet (Schorr, 2020, S. 27-28). Auf Dauer ist ein hoher Cortisolspiegel für die Gesundheit ungünstig und kann nach Parlow (2015) unter anderem zu vermehrter Infektionsanfälligkeit, Essstörungen, Vergesslichkeit und Schlaflosigkeit führen (S. 144). Darum ist für HSP wichtig, aktiv Cortisol beziehungsweise Stress abzubauen. Kurzfristig können genügend Schlaf, Atemübungen, Meditation, Imaginationsübungen oder positive Affirmationen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich (wieder) Ausgeglichenener zu fühlen (Schorr, 2020, S. 70-71). Langfristig kann

Psychotherapie (zum Beispiel Verhaltenstherapie) sinnvoll sein. Manchmal sind gewisse Erlebnisse so stark belastend, dass es sich lohnt mit einer Therapie wieder zu sich zu finden und um positive Einstellungen und Gedanken zu gewinnen, die das Verhalten auf positive Weise beeinflussen. Auch Coaching oder Beratung kann Abhilfe schaffen (Schorr, 2011, S. 62-69). Genauso kann das Selbststudium und die Selbstakzeptanz zur eigenen Hochsensibilität viele Erkenntnisse bringen (Küster, 2022, S. 233).

2.3 Wissenschaftliche Erklärungsansätze

Die Hochsensibilität ist nach Küster (2021) eine Wiederentdeckung aus der Zeit der griechischen und römischen Philosophen. Bereits damals wurde diskutiert, dass sich Personen bezüglich ihrer Sensibilität unterscheiden würden (S. 85). Diese Erkenntnisse gerieten in die Ferne und wurden vergessen. Erst Anfang des 20. Jahrhunderts fand die Sensibilität wieder Anklang in der Wissenschaft (Küster, 2021, S. 85). In den letzten 25 Jahren hat die Forschung im Bereich der Sensibilität erheblich an Beachtung gewonnen und sich dadurch vergrößert und stark weiterentwickelt (Pluess, 2021). Deshalb wird im folgenden Kapitel ein chronischer Verlauf der meistgenannten Forschungen zur Sensibilität wiedergegeben und abschliessend Zukunftswünsche des Forschers Michael Pluess aufgezeigt.

Iwan Pawlow (1849-1936)

In den 1920er-Jahre wollte der russische Mediziner und Physiologe Iwan Pawlow herausfinden, ob es eine objektive Messbarkeit der Empfindlichkeit gibt. Er setzte den Versuchspersonen starken Lärm aus und mass dabei ihre Belastbarkeit. Ungefähr 15 bis 20 Prozent der Menschen reagierten sehr früh mit Muskelverspannungen, Schweissausbrüchen oder anderen Abwehrmechanismen. Dazwischen gab es eine sehr grosse Lücke, bis sich die Reaktionen der anderen Versuchspersonen zeigten (siehe Abbildung 2). Die Versuchspersonen wiesen demnach eine unterschiedliche Reizempfindlichkeit auf und es ergaben sich zwei deutlich voneinander unterscheidende Gruppen (Fenner, 2021, S. 19; Schorr, 2020, S. 12-13). Diese zwei voneinander unabhängigen Ausprägungen weisen auf ein biomodales Merkmal hin. Dies bedeutet, dass ein Erlernen dieses Merkmals nicht möglich ist (Roemer, 2017, S. 11). Roemer (2017) erwähnt in diesem Zusammenhang das Beispiel der Augenfarbe. Entweder eine Person hat grüne Augen oder nicht (S. 11). Weil dieses Experiment von Pawlow seither mehrmals mit Menschen aber auch an Tieren erforscht und bestätigt wurde, gehen einige Forscher*innen von einer

genetischen Veranlagung der Hochsensibilität aus (Roemer, 2017, S. 11). Hierbei zeigt sich wieder die Uneinigkeit der Wissenschaft, ob es sich um eine Veranlagung oder ein Persönlichkeitsmerkmal handelt, was bereits im Kapitel 2.1 aufgegriffen wurde.

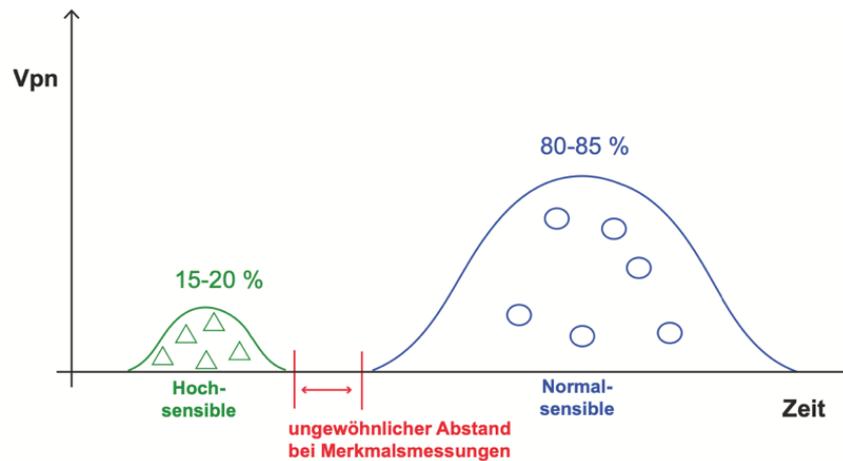


Abbildung 2: Messung der Belastbarkeit per Reizinput (akustisch) (Roemer, 2017, S.11, in Anlehnung an Parlow, 2015, S. 55)

Carl Gustav Jung (1875-1961)

Der Schweizer Psychiater C. G. Jung befasste sich intensiv mit dem Introversionsmerkmal. Darunter versteht er einen Persönlichkeitstypen, bei dem der Mensch seine Aufmerksamkeit eher nach innen wendet (Roemer, 2017, S. 13). Ausserdem seien introvertierte Menschen mehr am Subjekt interessiert, also mehr an inneren Zuständen bei sich und anderen Menschen, wobei im Gegenzug Extrovertierte eher am Objekt interessiert seien (Parlow, 2015, S. 53). Er war der erste Psychologe, der Hochsensibilität positiv und nicht als Krankheit beschrieb (Roemer, 2017, S. 14).

Elaine N. Aron (*1944)

Erste Studien zur Hochsensibilität wurden Mitte der 1990er-Jahre von der klinischen Psychologin Elaine N. Aron aus San Francisco lanciert. Menschen mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität nennt sie «highly sensitiv person» beziehungsweise hochsensible Person (Parlow, 2015, S. 15; Roemer, 2017, S. 10). Sie wird als Pionierin zur Forschung der Hochsensibilität genannt, wobei sie sich auf ausschlaggebende Feststellungen von anderen Wissenschaftler*innen stützt (Küster, 2021, S. 85). Unter anderem stützt sich Aron auf C. G. Jung (Roemer, 2017, S. 13) und schliesst aus seinen Erkenntnissen zur Introversion, dass introvertierte Menschen und hochsensible Menschen fälschlicherweise häufig gleichgesetzt werden (Parlow, 2015, S.

53). Während Sensibilität angeboren ist, ist Introversion das Resultat von verschiedenen Ursachen (Aron, 2014, S. 14). Ungefähr 70 Prozent der hochsensiblen Personen sind sozial introvertiert, jedoch gibt es auch circa 30 Prozent sozial extrovertierte hochsensible Personen (Aron, 2014, S. 12). Zur Messung gelang es ihr die HSP-Skala für Erwachsene zu erstellen, die aus insgesamt 27 Fragen besteht (Roemer, 2017, S. 10). Diese Skala legt einen sehr wichtigen Baustein in der Sensibilitätsforschung und ist bedeutungsvoll für viele Folgestudien (Pluess, 2021).

Jerome Kagan (1929-2021)

Kagan war ein amerikanischer Entwicklungspsychologe und seine Langzeitforschungen mit Kindern und Jugendlichen waren für die Weiterentwicklung der Hochsensibilitätsforschung bedeutsam (Parlow, 2018; Roemer, 2017, S. 14). Er wollte herausfinden, wie und ob sich die Hochsensibilität durch die Umwelt und Lebenserfahrungen verändert (Hensel, 2018, S. 38-39). In seiner Forschung setzte er Säuglingen verschieden starke Reizen aus, um ihre Reaktionen zu beobachten. Er konnte feststellen, dass 20 Prozent der Neugeborenen früher und intensiver reagierten und durch «Zappeln, Schreien oder Weinen» entkommen wollten (Roemer, 2017, S. 14). «Kagan bezeichnet diese empfindsameren Säuglinge als gehemmt, weil sie sich – mit wenigen Ausnahmen – zu merklich vorsichtigen, introvertierten Kindern entwickelten» (Parlow, 2015, S. 57). Auch nach einem Zeitraum von 20 Jahren konnte immer noch ein Unterschied zwischen den getesteten Individuen festgestellt werden. Dies kommt zur Schlussfolgerung, dass Erziehung und Umwelt gewisse Auswirkungen haben, grundlegende Persönlichkeitsmerkmale aber vererbt werden und nicht abgelegt werden können (Roemer, 2017, S. 14).

2.4 Aktueller Forschungsstand

Ende 1990 erschienen drei verschiedene Theorien zur Sensitivitätsforschung. Neben der oben erwähnten Studie von Elain N. Aron zur Sensory Processing Sensitivity (SPS), wurde auch die Differential Susceptibility (DS) Theorie von Jay Belsky und die Biological Sensitivity to Context (BSC) Theorie von Tom Boyce und Bruce Ellis veröffentlicht. Zusammenfassend geht aus den drei Theorien hervor, dass bestimmte Menschen besonders intensiv auf gewisse Erfahrungen und Umweltbedingungen reagieren (Pluess, 2015, S. 140/eigene Übersetzung). Wie weiter oben erwähnt geht es Aron dabei hauptsächlich um die Forschung von SPS und Erwachsene,

während die DS- und die BSC-Studien sich mit der frühen Kindheit bis zur Adoleszenz auseinandersetzen (Pluess, 2021).

2015 fasste Michael Pluess die drei Theorien (SPS, DS, BSC) zu einer breiteren Theorie, der Environmental Sensitivity (ES) zusammen (Pluess, 2021). Allgemein hat sich von 2015 bis 2020 die Sensitivitätsforschung vor allem auf die Weiterentwicklung und Festigung der Theorien konzentriert. Dabei wurde die empirische Forschung erweitert und intensiviert, um ein umfassenderes Verständnis «der psychologischen, physiologischen und genetischen» Aspekte der Sensibilität zu gewinnen. Ausserdem konnten neue Methoden für Sensitivitätsmessung bei Kindern und Jugendlichen entwickelt werden (Pluess, 2021).

Bis anhin existierte die Annahme, dass es hochsensible Menschen und nicht-hochsensible Menschen gibt. Neuere Studien gehen aber mittlerweile davon aus, dass jeder Mensch bis zu einem gewissen Grad sensibel ist und Sensibilität auf einem Kontinuum liegt (siehe Abbildung 3) (Pluess, 2021; Küster, 2022, S. 34). Das bedeutet nach Küster (2022), dass «je nach Lebensphase, Erfahrungen und biografischem Hintergrund» sich die Sensibilität mehr oder weniger ausprägt. So können jegliche Personen, zum Beispiel wegen langanhaltender Belastung, in den Bereich der Hochsensibilität kommen, auch wenn sie grundsätzlich nicht über eine hochsensible Veranlagung verfügen. HSP bewegen sich dagegen immer im oberen Bereich des Kontinuums und werden immer mehr wahrnehmen als andere. Je nach Tagesform kann die Empfindsamkeit aber auch bei HSP variieren (Küster, 2022, S. 34-35).

Die Wellenlinien auf der Abbildung deuten auf die Durchlässigkeit von Normalsensiblen und Hochsensiblen hin (Küster, 2022, S. 34).

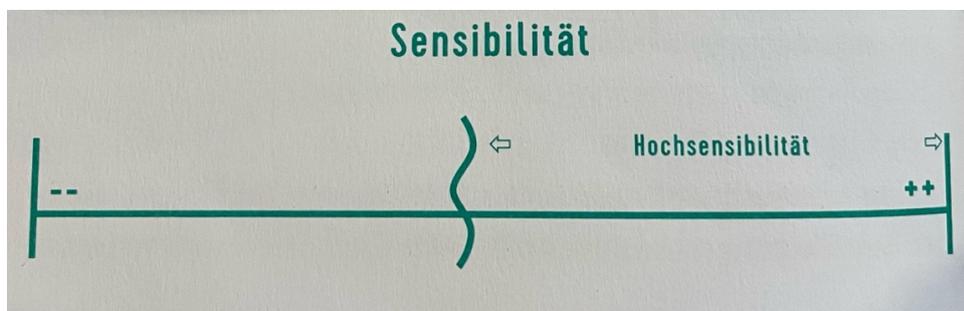


Abbildung 3: Kontinuum der Sensibilität (Küster, 2022, S. 34)

Francesca Lionetti ist Entwicklungspsychologin und unterteilte Menschen mithilfe eines speziellen Fragebogens in drei Empfindsamskeitsgruppen. Etwa 30 Prozent der Teilnehmenden zeigten in ihren Studien eine hohe Sensibilität und erhielten von ihr die Bezeichnung «Orchideen». (Wegen dieser Bezeichnung sind auf dem Titelbild der Bachelorarbeit Orchideen abgebildet). Fast genauso viele Proband*innen der Studie waren eher gering sensibel und wurden von ihr als «Löwenzahn» klassifiziert. Die übrigen Teilnehmenden zeigten eine mittlere Sensibilität und wurden als «Tulpen» eingestuft. Dieses Bild verdeutlicht, dass keine Ausprägung der Sensibilität besser oder schlechter ist, sondern alle in den «Normbereich» gehören (Lionetti et al., 2018; zit. in Acevedo, 2020, S. 8/eigene Übersetzung; Pluess, 2021; Barmer, 2023). Laut Lionettis Studien ist Sensitivität ähnlich wie andere Persönlichkeitseigenschaften (zum Beispiel Humor) bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Aufgrund der erhöhten Offenheit für äussere Reize nehmen HSP die Welt teilweise völlig anders wahr als ihre Mitmenschen (Barmer, 2023). Es konnten auch weitere Zusammenhänge zwischen Sensibilität und anderen Persönlichkeitsmerkmalen herausgefunden werden (Pluess, 2021). Durch den Zugang zu grösseren Untersuchungsgruppen und neuen Messmethoden, konnten bedeutende Fortschritte im Verständnis der genetischen Einflüsse auf Sensibilität erzielt werden. Dazu konnte in einer neueren Studie von Assary (2021) herausgefunden werden: «die Genetik macht knapp die Hälfte der Faktoren aus, warum eine Person eine sensible Person sein kann». Durch Lebenserfahrungen wird die andere Hälfte der Sensibilität einer Person geprägt (Assary, 2021). Diese Ergebnisse bestätigen die Forschung von Jerome Kagan ein weiteres Mal.

Die Sensitivitätsforschung dehnt sich mittlerweile grossräumig aus und beschränkt sich nicht mehr nur auf die USA und Grossbritannien. Unterdessen ist auch die Forschung nicht mehr vorwiegend auf negative Erfahrungen im Zusammenhang mit Sensitivität fokussiert, sondern es erfolgt auch eine verstärkte Erforschung der Sensitivität als Antwort auf positive Erlebnisse (Pluess, 2021).

Auch im Kontext der Schule gibt es weitere Forschungen. Im Folgenden werden zwei vorgestellt. Zum einen die Studie von Tillmann et al. (2018) in welcher dargelegt wird, dass es hochsensiblen Schüler*innen durch störende Reize schwerer fällt, sich im Klassenraum zu konzentrieren. Der ständige Lärm, die plötzlichen Unterbrechungen und die fehlenden Rückzugsmöglichkeiten können Gründe dafür sein. Diese Faktoren können zur regelmässigen Überreizung führen und auf Dauer das Wohlbefinden mindern und zu schlechteren Leistungen führen.

Nicht nur die räumlichen Gegebenheiten stellen eine Herausforderung dar, sondern auch die Anforderungen und Aufgaben, wie zum Beispiel das Präsentieren vor der Klasse (S. 17-18/eigene Übersetzung). Zum anderen haben Acevedo et al. (2014) in einer weiteren Studie untersucht, inwiefern HSP durch die Stimmung anderer Personen beeinflusst werden. Den Teilnehmenden wurden Fotos von ihren Partner*innen und von fremden Personen vorgelegt, die positive, negative oder neutrale Gesichtsausdrücke zeigten. Hochsensible Personen zeigten eine stärkere Aktivierung jener Hirnregionen, die mit Aufmerksamkeit und Empathie assoziiert werden. Mit dieser Studie konnte bewiesen werden, dass die Aufmerksamkeit und Empfänglichkeit von HSP gegenüber der Stimmung anderer und deren Bedürfnisse ein wichtiger Bestandteil des Persönlichkeitsmerkmals ist (Acevedo et al., 2014; zit. in Banek, 2022, S. 25).

Für die Zukunft müssen sich nach Pluess (2021) die Messungen weiterentwickeln. Dies kann zum Beispiel dazu beitragen Entwicklungsfragen in Bezug auf die Sensibilität zu klären. Auch sind verbesserte Messung für ein besseres Verständnis im Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Sensibilität von zukünftiger Bedeutung (Pluess, 2021).

2.5 Gesellschaftlicher Diskurs

Die wissenschaftliche Debatte über Hochsensibilität ist sich gegenwärtig uneinig. Es ist ein junger Forschungsbereich und das Grundproblem besteht darin, dass es noch keine anerkannten Kriterien zur objektiven Messung von Hochsensibilität gibt (Ritter, 2017, S. 1750-1752). Im Internet kursieren zwar verschiedene Fragebögen zur Selbsteinschätzung, die jedoch nicht alle den wissenschaftlichen Anforderungen entsprechen (Fenner, 2021, S. 13- 14). Trotzdem ist der Wissenschaft bewusst, dass es Menschen gibt, die stärker auf Reize reagieren und entsprechend schneller reizüberflutet sind (Ritter, 2017, S. 1750 – 1752).

Nichtsdestotrotz zieht das Thema Hochsensibilität immer mehr öffentliche Aufmerksamkeit auf sich. Es wird nach Fenner (2021) teilweise von einer «Modediagnose» oder einem «(Medien-)Hype» gesprochen. Einige Skeptiker*innen behaupten, dass viele Menschen sich als hochsensibel bezeichnen, ohne es wirklich zu sein und diese neue Bezeichnung für eine mangelnde Leistungsfähigkeit oder gar für eine Leistungsverweigerung nutzen (S. 13-14).

Im westlichen Kulturkreis befinden sich HSP in einem Dilemma: Sie erleben sich als sehr emotional, haben aber die Erfahrung gemacht, dass sie nicht emotional sein dürfen. Die Emotionen

werden vom Umfeld als übertrieben wahrgenommen. Daraus resultieren die Folgen, dass HSP lernen, ihre Emotionen und Leidenschaft zu verbergen (Küster, 2021, S. 90). Von diesem Dilemma ist vor allem das männliche Geschlecht betroffen, obwohl grundsätzlich Frauen und Männer gleich häufig sensibel geboren werden (Buss, 1989, Rothbart, 1989; zit. in Aron, 2014, S. 20). Männer fürchten sich davor, als Weicheier dazustehen und möchten ungern in ihrer männlichen Rolle infrage gestellt werden. Diese Strukturen stehen in der Gesellschaft vor einer Änderung und lösen sich allmählich auf. Der Berufsalltag beispielsweise ist aber weiterhin insofern geprägt, dass Emotionen und Sensibilität als Schwäche dargestellt werden (Harke, 2023, S. 34-35).

Nicht nur erwachsene Person können hochsensibel sein, sondern auch Kinder. Im nächsten Kapitel möchte genauer auf das HSK eingegangen werden und wie sich die Beziehung und Beratung von Fachpersonen der SSA mit HSK gestalten lässt.

3. Hochsensible Kinder

Im folgenden Kapitel wird der Fokus auf die Hochsensibilität bei Kindern gelegt. Zuerst werden die Eigenschaften und Bedürfnisse, Stärken sowie Herausforderungen von HSK beschrieben. Es wird auf die genannten Aspekte differenzierter eingegangen, weil sich das Persönlichkeitsmerkmal bei HSK anders äussern kann als bei erwachsenen HSP. Im Anschluss an die Herausforderungen folgt eine Abgrenzung zu den Diagnosen AD(H)S und ASS. Danach findet eine Beschreibung von HSK in der Schule und HSK in der SSA statt.

3.1 Eigenschaften und Bedürfnisse hochsensibler Kinder

Harke (2023) vergleicht HSK mit einer «kleinen Raupe oder einem Schmetterling», so als hätten sie Antennen oder Fühler auf dem Kopf, mit welchen sie feinste Schwingungen aus ihrem Umfeld wahrnehmen können (S. 287). Die beschriebenen Merkmale im Kapitel 2.2 (gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit) decken sich mit den Merkmalen von HSK. Nachfolgend wird auf die Bedürfnisse von HSK eingegangen. Die Ausführungen sind nicht abschliessend.

Das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität kann sich in der Entwicklung bereits früh zeigen (Harke, 2023, S. 308). Von bedeutender Rolle ist die Erziehung, die darüber entscheidet, ob das Kind die Hochsensibilität als Stärke nutzen kann (Vita, 2017, S. 39). Bei einer Unterdrückung der Gefühle durch die Erziehung entwickeln HSK verschiedene Strategien, um die eigenen Gefühle zu verbergen (Harke, 2023, S. 82). Bei schlechten Lebenserfahrungen können HSK leichter als andere zu Schüchternheit, Ängstlichkeit und Depressionen neigen. Wenn sie jedoch nicht überfordert werden und der Umgang mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal gelingt, können sie kreativ, kooperativ und glücklich sein (Aron, 2011b, S. 31). Es braucht jedoch ein gezieltes Augenmerk auf die hohe Feinfühligkeit, die schnelle Reizüberflutung und das lange Nachhallen, damit diese Aspekte einen angemessenen Platz erhalten. Je besser HSK mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal vertraut sind, desto besser können sie ihre Stärken nutzen (Vita, 2017, S. 39). Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Bezugspersonen gegenüber der Hochsensibilität Achtung, Würde und Wertschätzung aufbringen (Harke, 2023, S. 308). Liebevolle und verlässliche Beziehungen sind grundlegend, um sich gesund entwickeln zu können. Aufgrund der vielen Einflüssen die HSK schnell überlasten können, brauchen sie häufig eine noch engere

Begleitung, damit sie sich psychisch und emotional stabil entwickeln können (Parlow, 2015, S. 92-93).

Nach Harke (2023) ist es wichtig, dass Rückzugsmöglichkeiten für das HSK geschaffen werden, um zur Ruhe zu kommen (S. 307). Ausreichend Schlaf sowie regelmässige und ausgewogene Ernährung sind von Bedeutung und sollten nicht unterschätzt werden (Harke, 2019, S. 406-408). HSK haben gerne Orientierung im Alltag, dies kann durch Rituale oder strukturierte Zeitabläufe unterstützt werden. Bei Änderungen im Tagesablauf bewährt es sich, HSK vorgängig zu informieren, damit sie sich darauf einstellen können. Im Allgemeinen kann auch die Interaktion mit der Natur oder die Musikalität eine bedeutende Komponente für das Wohlbefinden von HSK sein (Harke, 2023, S. 307; Harke, 2019, S. 406-408).

3.2 Stärken hochsensibler Kinder

HSK besitzen zahlreiche Stärken. Eine der wesentlichen Aufgaben der Bezugspersonen von HSK ist es, diese Stärken zu entdecken und zu fördern (Vita, 2017, S. 27).

In der nach Hofmann (2007, S. 46), Harke (2019, S. 422), Harke (2023, S. 287-290) und Vita (2017, S. 27) erstellten Tabelle werden einige Stärken aufgezählt. Die Aufzählung ist nicht abschliessend zu verstehen.

- Kreativität und Fantasie
- Empathie und Einfühlungsvermögen
- Intensive Gefühlswelt
- Intuition
- Hohe Sozialkompetenz
- Hilfsbereitschaft
- Harmoniebedürfnis und starker Gerechtigkeitssinn
- Naturverbundenheit
- Reflexionsfähigkeit
- Genauigkeit und Sorgfalt
- Detailwahrnehmung

Tabelle 1: Stärken hochsensibler Kinder (eigene Darstellung in Anlehnung an Hofmann, 2007, S. 46; Harke, 2019, S. 422; Harke, 2023, S. 287-290; Vita, 2017, S. 27)

3.3 Herausforderungen für hochsensible Kinder

HSK sind im Alltag mit vielen Reizen konfrontiert. Reizüberflutungen können durch unterschiedliche Gegebenheiten auftreten, wie beispielsweise durch Lautstärke, Menschenmengen, zu vielen Eindrücken in der Umgebung, beim Einkaufen oder in der Schulklasse. Dabei zeigen HSK verschiedene Reaktionen wie Rückzug, Flucht, Weinen, aufgewühlt sein, innere Unruhe, Einschlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit, Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme und Ablenkbarkeit (Harke, 2023, S. 303-304).

Veränderungen im Leben oder im Tagesablauf können sehr herausfordernd auf HSK wirken. Anstehende Situationen spielen sie gedanklich mehrmals durch, damit sie darauf vorbereitet sind. Begonnene Gedankengänge lassen sich nur mühevoll stoppen. Es werden alle möglichen Handlungsalternativen durchgedacht. Fehlt diese Vorbereitung, dann wirken sie unsicher und können unangemessene Verhaltensweisen zeigen. So kann beispielsweise ein Ausflug mit der Schule viele und teilweise neue Reize erzeugen, welche bisher noch nicht durchdacht werden konnten. Folgen solcher Auseinandersetzungen können Unsicherheit, Schüchternheit oder Angst sein (Trappmann, 2016, S. 55-57).

3.4 Abgrenzung zu AD(H)S und ASS

Es wird bereits seit längerem darüber debattiert, inwiefern Hochsensibilität mit verschiedenen Störungsbildern in Verbindung steht. Eine gesteigerte Sensibilität kann ein Diagnosekriterium für eine psychische Störung darstellen, jedoch darf sie nicht gleichgesetzt werden mit der Hochsensibilität (Küster, 2022, S. 91). Hochsensibilität weist teilweise Ähnlichkeiten mit Symptomen bekannter DSM-Diagnosen (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen) auf. Solche DSM-Diagnosen sind zum Beispiel AD(H)S, ASS, Affektive Störung, Angst- und Somatoforme Störungen (Gemäss Universitätsspital Zürich [USZ] (2023) sind das Schmerzen im Körper, für die es aber keine körperlichen Ursachen gibt, sondern psychische Ursachen der Auslöser sind) oder Persönlichkeitsstörung (Fenner, 2021, S. 144; Aron, 2014, S. 267-288).

Das Forschungsteam möchte sich in den folgenden Abschnitten ausschliesslich mit der Abgrenzung zwischen Hochsensibilität, AD(H)S und ASS gründlicher beschäftigen. In der Literatur wird diese Thematik immer wieder aufgegriffen, da Fachpersonen die Unterschiede zu Hochsensibilität nicht kennen oder sich schwer tun mit der Differenzierung. Die Diagnosen AD(H)S

und ASS kommen ausserdem vermehrt bei Primarschüler*innen vor und können einen Einfluss auf die Arbeit mit Kindern haben. Eine Vertiefung mit weiteren psychischen Erkrankungen würde den Rahmen dieser Arbeit übersteigen.

3.4.1 AD(H)S

Hochsensibilität und AD(H)S werden sehr häufig miteinander verwechselt. AD(H)S verweist auf einen allgemeinen Mangel an exekutiven Funktionen. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung, Konzentration und Einschätzung von Konsequenzen. Grundsätzlich können HSK bei einer Überreizung typische Verhaltensweisen von ADHS aufweisen. Ist keine Überstimulation da, fehlen aber grundsätzlich alle typischen DSM-Merkmale, wie zum Beispiel sich längerfristig nicht konzentrieren zu können, Vergesslichkeit, Anweisungen und Aufgaben nicht zu Ende bringen etc. Ausserdem fehlen auch die entscheidenden Merkmale von ADHS, nämlich die Symptome der Hyperaktivität und der Impulsivität (Aron, 2011b, S. 58). Für Fachpersonen, Eltern und andere Bezugspersonen gibt Küster (2022) den Ratschlag, die Kinder und ihr Verhalten über mehrere Wochen zu beobachten und sich dazu Notizen zu machen. Besteht ein erhöhter Verdacht auf AD(H)S sollte dies beim Kinderarzt abgeklärt werden lassen. Spricht das Verhalten eher für eine Hochsensibilität, kann versucht werden durch mehr Regenerationenpausen und das Beachten von einer angemessenen Balance zwischen An- und Entspannung Abhilfe schaffen (S. 104). Küster (2022) merkt an, dass es einen geschulten Blick, sorgfältige und teilweise auch längere Beobachtungen braucht, um AD(H)S und Hochsensibilität unterscheiden zu können. Noch schwieriger wird es, wenn eine Kombination aus beidem vorliegt und eine Differenzialdiagnose erschwert wird (S. 99, 104).

3.4.2 ASS

Eine angeborene Sensibilität verbunden mit Schüchternheit wird häufig mit einer milden Form von Autismus assoziiert (Aron, 2014, S. 267). Einen grossen Unterschied zu Hochsensibilität stellt bei ASS die fehlenden Reaktionen auf die Gefühle von anderen Menschen dar. Menschen mit ASS haben Schwierigkeiten in eine intensive soziale Interaktion zu treten. HSK können dies und reagieren hauptsächlich bei unbekanntem Situationen schüchtern. Menschen mit ASS sowie HSK haben gerne Rituale und wiederkehrende vertraute Handlungen. Beim ASS ist es ein starres und eher eingeschränktes Verhalten dieser Wiederholungen (Friedrich, 2016, S. 142-143). HSK können sich sehr geschickt und lebhaft in vertrauten Umgebungen verhalten.

Hingegen haben Menschen mit ASS Schwierigkeiten Rituale zu durchbrechen oder fokussieren sich auf ein Sonderinteresse (Aron, 2014, S. 268).

Als Ergänzung befinden sich im Anhang (siehe Anhang B) zwei Tabellen, welche unterschiedliche Merkmale von Hochsensibilität und ADHS sowie Hochsensibilität und ASS aufzeigen (Küster, 2022, S. 102/109).

3.5 Hochsensible Kinder in der Schule

Für Kinder ist die Einschulung ein Wendepunkt in ihrem Lebenslauf. Viele HSK erleben diesen Prozess als stressig, anstrengend und herausfordernd. Sie müssen neben dem Schulstoff viele weitere Reize von aussen wie zum Beispiel Lärm, Gedränge etc. aushalten. Zudem kommen neue Erfahrungen und das Kennenlernen von vielen unbekanntem Kindern dazu, was oftmals zu einer Reizüberflutung und Herausforderung führt, die verarbeitet werden muss (Friedrich, 2016, S. 120-122). Solche Reizüberflutungen können bei HSK unterschiedliche Reaktionen auslösen (siehe Kapitel 3.3). In neuen Situationen verhalten sich die meisten HSK vorsichtig und beobachten das Geschehen, bevor sie mit anderen Kindern in Kontakt treten. Das Gefühl der Zugehörigkeit spielt jedoch eine wichtige Rolle für die Identitätsentwicklung. HSK fällt es oft schwer, sich bestimmten Gruppennormen oder Interessen anzupassen, vor allem, wenn es für sie keinen Sinn ergibt (Friedrich, 2016, S. 120-122). Es kann davon ausgegangen werden, dass sich innerhalb einer Schulklasse mit 28 Kindern statistisch gesehen ungefähr drei bis fünf HSK befinden (Trappmann, 2016, S. 43). Dies bestätigt wiederum, dass die Prävalenz von Hochsensibilität, wie in Kapitel 2.1 beschrieben, noch nicht eindeutig erforscht ist.

Es kommt auf das Kind an, wie einzelne Situationen im Alltag bewertet und welche Möglichkeiten gesehen werden, um mit diesen umzugehen. Wenn ein HSK sich beispielsweise durch Mobbing oder eine kritische Lehrperson bedroht oder ausgeliefert fühlt, reagiert es häufig mit Angst. Dabei kann Schulverweigerung auftreten. Ein anderes Beispiel ist, dass sich ein HSK mit hohen Ansprüchen an sich selbst unter Druck setzt, woraus Aufregung, Enttäuschung, Scham oder Wut entstehen können. Die Folgen der genannten Beispiele hängen stark von den gemachten Erfahrungen ab und wie bisher mit den Problemen und Gefühlen umgegangen wurde (Friedrich, 2016, S. 134).

3.6 Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit

Das nächste Kapitel zeigt auf, welche Rolle Schulsozialarbeitende als Bezugsperson einnehmen, welche Themen in der Beratung mit HSK auftreten können und welche interdisziplinäre Zusammenarbeit sinnvoll ist. Im Kapitel 4 wird unter anderem noch genauer auf die Definition von SSA eingegangen, welche Zielgruppe sie ansprechen und was ihre Funktion ist.

3.6.1 Schulsozialarbeitende als Bezugspersonen von hochsensiblen Kindern

Als Bezugsperson eines HSK ist es wichtig, sich über die Hochsensibilität zu informieren und sich Fachwissen anzueignen. Dabei ist es von Vorteil, über Wissen zu den Eigenschaften, spezifischen Bedürfnissen, Stärken und Herausforderungen (Vita, 2017, S. 120), sowie über physiologische und biologischen Erkenntnisse zu verfügen (Schorr, 2020, S. 26).

Eine weitere wichtige Voraussetzung für HSK ist eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Bezugspersonen, denn HSK lernen personenbezogen. Daher ist es in dieser Beziehung für sie von Bedeutung, Respekt und Wertschätzung zu erfahren. Die Fachpersonen der SSA gehen auf die Gefühle und Bedürfnisse der Kinder ein und zeigen Verständlichkeit für ihre Interessen und Ideen (Friedrich, 2016, S. 181). Laut Untersuchungen schätzen HSK an ihren Bezugspersonen, wenn sie empathisch, verständnisvoll und gerecht sind (Vita, 2017, S. 123). HSK können sehr kreative Ideen für Lösungen eines Problems haben. Dafür brauchen sie eine Bezugsperson, der sie diese Ideen mitteilen können. Diese Person sollte sie ermutigen, diese Lösungen zu verfolgen, aber auch neue Perspektiven aufzeigen können (Friedrich, 2016, S. 135).

3.6.2 Hochsensible Kinder in der Beratung

In der Beratung erfordert es einen bewussten Umgang mit Hochsensibilität. Zusätzlich braucht es Kenntnisse darüber von Seiten der Betroffenen als auch von Seiten der Fachpersonen (Banek, 2022, S. 25). Nach Aron (2014) fangen die Kenntnisse bereits bei der Raumgestaltung an. HSK reagieren stark auf ihre Umgebung, weshalb es wichtig ist, dass sie sich wohl fühlen. Weiter muss bei einem Erstgespräch darauf Acht gegeben werden, dass HSK oftmals sehr nervös sind. Deshalb ist es von Vorteil, wenn ruhig und bedachtsam auf HSK eingegangen werden kann und auffällige Reize reduziert werden können, damit sie von der Beratung bestmöglich profitieren können (S. 12-13).

Den meisten HSK kommen im Gespräch viele Gedanken gleichzeitig in den Sinn, die alle gleich wichtig zu sein scheinen. Für die Fachpersonen der SSA kann es dabei hilfreich sein, Notizen zu machen, um allenfalls zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückgreifen zu können (Schorr, 2020, S. 55). HSK sind ihren Gefühlen oftmals ausgesetzt, was ihr Selbstvertrauen mindern kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass HSK lernen mit ihren Gefühlen umzugehen und sie auch beiseitezuschieben. Die Fachpersonen der SSA nehmen hierbei eine wichtige Rolle ein, da sie HSK aufklären und ihnen helfen mit diesen Gefühlen umzugehen (Trappmann, 2016, S. 72-73). Der Einsatz von Rollenspielen, Figuren oder Fantasienspielen in der Beratung kann HSK helfen, eigene Gefühle wahrzunehmen oder auch zwischenmenschliche Situationen zu reflektieren (Aron, 2011b, S. 392).

Die Gefühlswelt der HSK wird bei neuen Situationen besonders gefordert. Solche Situationen brauchen eine entsprechende Vorbereitung durch beispielsweise Gespräche, Rollenspiele etc. Bei Überraschungen und spontanen Aktionen reagieren viele HSK mit Stress und Belastung. Vita (2017) erwähnt diesbezüglich: «Jedes Gespräch, jeder Hinweis und jede zusätzliche Information über das, was die Kinder erwartet, bedeutet für Hochsensible mehr Sicherheit und damit weniger Grund zur Angst» (S. 46). HSK verspüren im Allgemeinen das Bedürfnis nach Struktur und orientieren sich gerne an Handlungsplänen (Trappmann, 2016, S. 68-70). Feste Rituale geben ihnen Sicherheit und halten das Erregungsniveau auf einem niedrigen Level (Vita, 2017, S. 96).

Nach Trappmann (2016) gibt es HSK, welche aktive oder passive Selbststeuerungsstrategien haben. Bei einer aktiven Selbststeuerungsstrategie ziehen sich die HSK von allein zurück, wenn sie eine Reizüberflutung spüren. HSK, welche eine passive Selbststeuerungsstrategien aufweist, verbleiben in Überstimulationen. Sie unternehmen nicht selbstständig etwas gegen die Überreizung. In diesen Situationen ist es wichtig, dass die Bezugspersonen einschreiten und den HSK Unterstützungsmöglichkeiten bieten und aufzeigen (S. 58-59). Diverse Entspannungsübungen wie Entspannungsmusik, Phantasie Reisen, autogenes Training, Massagen, Atemübungen, Meditation oder Yoga-Übungen helfen ausserdem Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen (Vita, 2017, S. 97; Parlow, 2015, S. 152). Nach Friedrich (2016) macht es Sinn mit dem Kind für solche Situationen einen «Spickzettel» (S. 136), beziehungsweise nach Vita (2017) einen «Notfallkoffer» in der Beratung zu erstellen (S. 99). Dabei handelt es sich um eine Liste, auf der individuelle Lösungen zu kurzfristigem Stressempfinden aufgeschrieben oder

verbildlicht dargestellt werden. Dabei können verschiedene Ideen aufgeschrieben werden, die dem Kind helfen sich zu beruhigen. Nach Vita (2017) sind das zum Beispiel Lesezeiten, basteln, malen, Musik hören, spielen oder räumlicher Rückzug (S. 99). Friedrich (2016) zählt weitere Möglichkeiten auf, welche HSK helfen können zur Ruhe zu kommen nach einer Überstimulation. Einige Ideen sind eher für zuhause geeignet, andere auch für den Schulalltag adaptierbar:

(...) tief durchatmen, (...) mit dem Hund oder der Katze spielen, etwas essen, denn Hunger regt hochsensible Kinder besonders auf, sich bewegen, Rad fahren, rennen (...) was immer es ist. Am besten ist, eine Liste, einen «Spickzettel» zu schreiben, um ihn in kritischen Situationen griffbereit zu haben. (S. 136)

Manchen HSK hilft es aktive körperliche Bewegungsübungen zu machen, wie Friedrich (2016) im Zitat oben bereits erwähnt. Hier kann auch ein Spaziergang, eine bestimmte Sportart, austoben oder Hüpfen auf einem Trampolin helfen (Vita, 2017, S. 98). Im Allgemeinen können in besonders herausfordernden Situationen auch Sätze wie: «Ich kann das ... ich schaff das, ich kann mich beruhigen, es ist okay, wenn ich Angst habe, ich gehe trotzdem in die Schule und pass gut auf mich auf» eine Stütze sein (Friedrich, 2016, S. 136).

Viele HSK wollen den Anforderungen und Erwartungen des Umfeldes entsprechen und neigen zum Perfektionismus. Passieren diesen Kindern Fehler, so wird das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen minimiert. Fachpersonen der SSA können in solchen Momenten probieren für das Kind Erfolgserlebnisse zu schaffen. Dabei kann auf eine «Schatzsuche» helfen, wobei die Stärken des HSK entdeckt werden. Diese Fähigkeiten sollen dem Kind immer wieder gespiegelt werden, damit positive Erfahrungen gemacht werden können (Vita, 2017, S. 67-68).

3.6.3 Interdisziplinäre Arbeit bei hochsensiblen Kindern

Wenn Schulsozialarbeitende bemerken, dass das HSK Schwierigkeiten in der Klasse beziehungsweise im Unterricht hat, ist ein Gespräch mit den jeweiligen Fachpersonen (Lehrperson, SHP, SPD etc.) sinnvoll. Dabei hilft eine Aufklärung über die Besonderheiten und Bedürfnisse der Kinder sowie gemeinsames Suchen nach Lösungen (Vita, 2017, S. 109). Eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern zeichnet sich auch als sinnvoll aus. Die Eltern kennen ihr Kind am besten und haben häufig bereits mehrere Strategien im Alltag angewendet. Frühere Bezugspersonen können ebenso eine Unterstützung sein, da sie wissen, welche Strategien sich in der Vergangenheit bewährt haben (Aron, 2011b, S. 465).

4. Schulsozialarbeit

In diesem Theorieteil wird die SSA näher vorgestellt, damit zum einen ein gemeinsames Verständnis vorliegt und zum anderen das Nachvollziehen der Handlungsempfehlung am Schluss der Arbeit erleichtert wird. Das Kapitel erklärt, was die SSA ist, welche Zielgruppe angesprochen wird und welche Ziele die SSA verfolgt. Ergänzend werden die Funktionen und Grundprinzipien der SSA vorgestellt. Danach wird auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen SSA und anderen Kooperationspartner*innen verwiesen und zum Schluss die Kompetenzen von Fachpersonen der SSA beleuchtet.

Die SSA erschien erstmals in der deutschsprachigen Schweiz anfangs der 1970-er Jahre (Ziegele, 2014a, S. 14). Dies macht sie folglich zu einem jungen Arbeitsfeld in der Sozialen Arbeit (AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband [ssav], 2010, S. 3) und wird von Baier (2011) als das Handlungsfeld in der Kinder- und Jugendhilfe beschrieben, welches am schnellsten wächst (S. 61). Nach den Qualitätsrichtlinien für die SSA von AvenirSocial und dem Schulsozialarbeitsverband (2010) definiert jede Schulgemeinde für sich, was unter SSA zu verstehen ist und in welchen Bereichen die Fachpersonen eingesetzt werden sollen. Eine Auswirkung davon ist, dass sich gewisse Arbeitsschwerpunkte der verschiedenen Fachpersonen der SSA stark voneinander unterscheiden (S. 3).

Die Soziale Arbeit kennt drei Praxisfelder: Sozialarbeit, Soziokulturelle Animation und Sozialpädagogik (Hochschule Luzern [HSLU], ohne Datum). Alle drei Praxisfelder sind mit ihrem Wissen befähigt, in der SSA berufstätig zu sein (Ziegele, 2014c, S. 45).

Die Gemeinden bestimmen über die Einführung der SSA. Die Personalausstattung variiert aus diesem Grund regional sehr stark und es sind grosse Unterschiede in den einzelnen Kantonen zu beobachten. Eine Fachperson der SSA soll bei einem Pensum von 80% für max. 300 Schüler*innen zuständig sein und bei einer 100% Anstellung für max. 400 Schüler*innen (AvenirSocial & ssav, 2010, S. 7).

4.1 Definition Schulsozialarbeit

Das Arbeitsfeld der SSA bewegt sich zwischen der Schule und der Kinder- und Jugendhilfe. Sie berät, unterstützt und begleitet Kinder sowie Jugendliche im Schultag und in der

Lebensbewältigung. Gemeinsam mit den Kindern oder Jugendlichen werden Lösungen zu verschiedenen psychosozialen Problemen entwickelt und besprochen. Dabei wird auch das vorhandene soziale Netzwerk einbezogen. Das Angebot ist niederschwellig und steht der Klientel (meistens) freiwillig und kostenlos zur Verfügung (AvenirSocial & ssav, 2016, S. 2). Die SSA arbeitet «mit Lehrpersonen, anderen Fachpersonen und spezialisierten Stellen der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Schule inter- und transdisziplinär zusammen» (AvenirSocial & ssav, 2016, S. 2).

4.2 Zielgruppen und Ziele

Die SSA steht in erster Linie allen Kindern und Jugendlichen offen. Zudem steht sie auch den Erziehungsberechtigten, andere Bezugspersonen, der Schulleitung, den Lehrpersonen und anderen Fachpersonen schulischer Dienste (zum Beispiel SPD, Behörden etc.) bei Fragen oder Anliegen zur Seite (Ziegele, 2014b, S. 30; AvenirSocial & ssav, 2016, S. 3).

Da es in dieser Bachelorarbeit um Schüler*innen geht, wird folgend das Beratungsangebot der SSA für Schüler*innen mit den Prozesszielen und Prozessmethoden nach AvenirSocial und ssav (2010) dargestellt:

Problemstellung	Prozessziele	Prozessmethoden
<ul style="list-style-type: none"> - Soziale Probleme - Persönliche Probleme - Familiäre Probleme - Schwierigkeiten bei der Lehrstellensuche/ Anschlusslösung - Usw. 	<ul style="list-style-type: none"> - Krisensituationen sind aufgrund der Nähe der SSA zum Schulhaus rasch entschärft. - Die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen kann gefördert/ gefestigt werden. - Kinder und Jugendliche kennen Problemlösungsstrategien und können sie anwenden. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beratungsgespräche - Soziale Gruppen- oder Klassenarbeit - Motivationsarbeit - Vereinbarungen erarbeiten und regelmässig überprüfen - Zusammenarbeit mit anderen Beteiligten oder Fachstellen - Triage

*Tabelle 2: Beratungsangebote für Schüler*innen (eigene Darstellung auf der Basis von AvenirSocial & ssav, 2010, S. 10)*

4.3 Funktionen der Schulsozialarbeit

Für die SSA lassen sich drei Funktionen festlegen: Prävention, Früherkennung und Behandlung von (bio-)psychosozialen Problemen (Ziegele, 2014c, S. 38).

Bei der Prävention geht es um die Stärkung von Ressourcen und Schutzfaktoren, sowie die Ursachenbehandlung, um mögliche, zukünftige Probleme zu verhindern (Ziegele, 2014c, S. 38).

Die Früherkennung hängt sehr eng mit der Frühintervention zusammen. Dabei sind nebst der SSA auch andere Beobachtungsinstanzen und Netzwerke wichtig (Baier, 2011, S. 73). Nach Ziegele (2014c) sind es vor allem die Lehrpersonen, die eine wichtige Rolle in der Früherkennung einnehmen. Sie verbringen die meiste Zeit mit den Schüler*innen und sind deshalb wesentlich für Beobachtungen und Austausch (S. 42). In der Früherkennung nimmt die SSA eine unterstützende Rolle ein, um gemachte Beobachtungen und Interventionen zusammen zu bringen und weitere Schritte anzuleiten oder zu übernehmen (Ziegele, 2014c, S. 43).

Als Behandlung der (bio-)psychosozialen Probleme sind in der SSA professionelle Interventionsversuche gemeint, die ein Problem beheben, beruhigen oder verringern können (Ziegele, 2014, S. 38c). Die SSA steht dabei im Kontakt mit der Klientel und mit den jeweiligen Schlüsselpersonen zum Beispiel Lehrpersonen, um das Problem zusammen zu lösen. Auch weitere schulische Instanzen können kontaktiert werden für die Triagen oder andere Zusammenarbeiten (Ziegele, 2014c, S. 44).

4.4 Grundprinzipien der Schulsozialarbeit

Für die SSA sind die Orientierung an der Lebenswelt ihrer Klientel, die Niederschwelligkeit, Partizipation und Diversität sowie der lösungsorientierte Ansatz wichtige Grundprinzipien. Da verschiedene Quellen verschiedene Grundsätze als Leitlinie festhalten, im Grunde aber ähnliches beinhalten, möchten die Autorinnen die fünf Grundprinzipien der SSA nach Ziegele (2014e) kurz erläutern (S. 60)

Lebensweltorientierung

In der Sozialen Arbeit wird von Lebensweltorientierung gesprochen, da an erster Stelle die verschiedenen Lebensräume und sozialen Netzwerke der Adressat*innen stehen. Das Ziel ist

es, die Ressourcen der Adressat*innen zu stärken, sowie (Selbst-)Hilfemöglichkeiten gemeinsam herauszuarbeiten damit ein gelingender Alltag möglich wird (Füssenhäuser, 2006, S. 127). Die SSA orientiert sich an den Lebenswelten ihrer Anspruchsgruppen wie «öffentlicher und virtueller Raum, Beruf, Familie, Schule, Peergruppen, Freizeit und Eigenzeit» (Ziegele, 2014e, S. 60).

Niederschwelligkeit

Eine vertrauensvolle und gute Beziehung mit der Fachperson der SSA bildet die Grundlage für Verhaltensänderungen oder anderen erfolgreichen Handlungen (AvenirSocial & ssav, 2016, S. 4). Niederschwelligkeit bedeutet für Schüler*innen nach Baier und Heeg (2011) eine hohe Präsenzzeit der Fachpersonen im Schulhaus und Erreichbarkeit, indem die SSA sichtbar ist und Kontakte initiiert. Inoffizielle Kontaktaufnahmen, zum Beispiel in der Pause, sind somit sehr wertvoll und erleichtern vielen Kindern den Weg zur SSA (S. 94-95).

In der Theorie wird häufig neben einem niederschwelligen auch von einem freiwilligen Angebot gesprochen. Nach Baier und Heeg (2011) zeigt sich in der Praxis aber, dass Schüler*innen teilweise auch gegen ihren Willen zur SSA vermittelt werden. Darunter leidet die Kooperationsbereitschaft und das Vertrauen von den Adressat*innen zu den Fachpersonen der SSA, was für eine gelingende Zusammenarbeit und Veränderungsprozesse aber grundlegend ist (S. 88-89). Dieses Dilemma ist dem Forschungsteam bewusst, jedoch soll in dieser Bachelorarbeit kein grösserer Diskurs darüber stattfinden.

Partizipation

Die Soziale Arbeit ist verpflichtet die Adressat*innen in Entscheidungsprozesse einzubeziehen (AvenirSocial, 2010, S. 12). Neben Teilhabe und Partizipation setzt sich die SSA auch für Chancengleichheit ein. Sie macht sich dafür stark, die Gesellschaft über die Interessen von jungen Menschen zu sensibilisieren, ermöglicht Projekte für Teilhabe und Partizipation und vernetzt sich dafür auch mit anderen Organisationen der Kinder- und Jugendarbeit (ssav, 2021, S. 8).

Diversität

In der Schule treffen viele verschiedene Kulturen, Familiensituationen, Biografien, Werte und Normen aufeinander (ssav, 2021, S. 8). Alle haben das Recht darauf, akzeptiert und respektiert

zu werden, egal welche(s) Diversitätsmerkmal(e) das Kind oder die/der Jugendliche aufweist (Geschlecht, Hautfarbe, Herkunft, Ethnie, Beeinträchtigung, sexuelle Orientierung usw.). Deshalb ist die SSA dazu aufgefordert, besonders auf Minderheiten im schulischen Kontext Rücksicht zu nehmen und ihnen bestmöglich gerecht zu werden (ssav, 2021, S. 8).

Systemisch-lösungsorientiertes Arbeiten

AvenirSocial und der ssav (2016) betonen die Bedeutung des systemisch-lösungsorientierten Ansatzes. Hierbei ist es entscheidend, mit den individuellen Stärken und Fähigkeiten der Adressat*innen zu arbeiten. Es gilt, gemeinsame Zielsetzungen zu vereinbaren und sich daran zu orientieren, um den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit zu fördern. Weiter sollen wichtige Bezugspersonen im System der Adressat*innen bei der Lösungsfindung miteinbezogen werden und auch andere Rollenträger wie Schule, Familie etc. sollen im Prozess berücksichtigt werden (S. 5).

4.5 Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Die Kooperation von verschiedenen Fachpersonen, Disziplinen und Organisationen ist wichtig, um den komplexen, zusammenhängenden Hilfebedarf der Adressat*innen besser erkennen und bearbeiten zu können. Dies besonders auch im Fall von Familien und Kindern (Hofstetter et al., 2020, S. 22). «Im Fall der Schulsozialarbeit wird argumentiert, dass Gefährdungen von Schülerinnen und Schülern früher erkannt und bearbeitet werden können» (Baier, Heeg, 2011, S. 133, zit. in Hofstetter et al., 2020, S. 22). Die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Schüler*innen, Potenzial für die Schulentwicklung und eine Bereicherung für das Schulleben sind einige positive Ergebnisse von interdisziplinärer Zusammenarbeit. In den Schulen werden jedoch die Kooperation und Zusammenarbeit sehr verschieden ausgelebt und unterscheiden sich auch in der Intensität (Hofstetter et al., 2020, S. 22). Nach Ziegele (2014d) ist für die interdisziplinäre Zusammenarbeit wichtig zu betonen, dass die Vernetzung und die Kooperation mit dem Gemeinwesen als entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Triage gelingen. Diese Kooperation manifestiert sich momentan noch an den Schnittstellen «zu schulischen und schulnahen Diensten wie SHP, Tagesschule, Offene Kinder- und Jugendarbeit, SPD, etc. beziehungsweise Behörden und weiteren Fachstellen», was für die Zukunft auch noch sozialraumorientierter gedacht werden sollte (S. 58).

4.6 Kompetenzen der Fachpersonen

Ziegele (2014f) versteht unter Kompetenzen die Bereitschaft «auf Wissen, Können und Haltungen» zurückzugreifen, um in verschiedenen Situationen aktive Handlungen und Leistungen zu erzielen (S. 66). In der Sozialen Arbeit gibt es die folgenden vier Kompetenzfelder: «Selbst-, Sozial-, Methoden- und Fachkompetenz» (Ziegele, 2014f, S. 66). In diesen vier Kompetenzfeldern sind wiederum verschiedene (Verhaltens-) Dimensionen geregelt. Von den Fachpersonen der SSA wird eine Bereitschaft erwartet, sich regelmässig fort- und weiterzubilden (Ziegele, 2014f, S. 70).

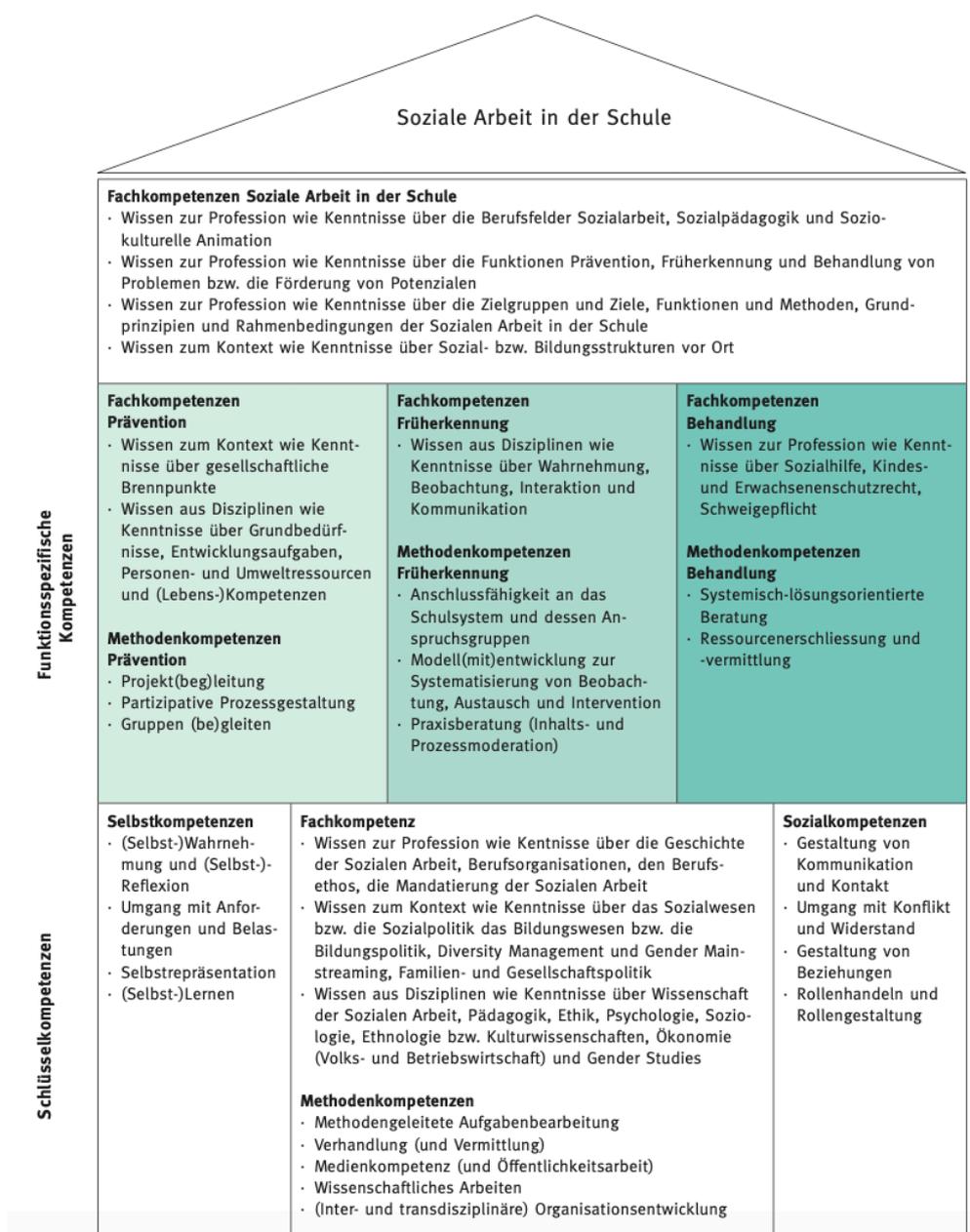


Abbildung 4: Kompetenzprofil Soziale Arbeit in der Schule (Ziegele, 2014f, S. 69)

5. Zusammenfassung zum Theorieteil

In diesem Kapitel möchte das Forschungsteam die gewonnenen Erkenntnisse aus dem vorherigen Theorieteil zusammenfassen, reflektieren und dabei die beiden Fragestellungen beantworten.

Im Kapitel 2 wurde der Fokus auf die Theorie der Hochsensibilität gelegt, wobei sich das Forschungsteam an der Fragestellung 1 orientierte: *Was sind die zentralen Merkmale der Hochsensibilität und welches sind die wichtigsten Erkenntnisse des Forschungsverlaufs?*

Die Fragestellung lässt sich mit den vier typischen Merkmalen nach Aron (2014) beantworten: die gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität und sensorische Empfindlichkeit (S. 46). Die Merkmale sind individuell ausgeprägt und können bei Personen stärker oder schwächer vorkommen (Aron, 2017, S. 19).

Der Forschungsverlauf der Hochsensibilität wurde bereits von den griechischen und römischen Philosophen diskutiert (Küster, 2021, S. 85). Anfangs des 20. Jahrhundert fingen unter anderem Iwan Pawlow, Carl Gustav Jung, Elaine N. Aron und Jerome Kagan an, das Persönlichkeitsmerkmal zu erforschen. Iwan Pawlow fand heraus, dass es eine objektive Messbarkeit der Empfindlichkeit gibt. Aus den Forschungen konnte er schliessen, dass ein Mensch entweder ein Merkmal hat oder nicht (zum Beispiel grüne Augen) und ein Erlernen nicht möglich ist (Roemer, 2017, S. 11). Carl Gustav Jung war der erste Psychologe, der Hochsensibilität positiv und nicht als Krankheit beschrieb (Roemer, 2017, S. 14). Elaine N. Aron wird als Pionierin zur Forschung der Hochsensibilität genannt, da sie aus einigen bekannten Störungsbildern vertraute Verhaltensweisen in der Hochsensibilität wiederfand. Sie nannte den Begriff «highly sensitive person» (Küster, 2021, S. 85). Jerome Kagan war für die Weiterentwicklung der Hochsensibilität bedeutsam. Er kam durch seine Forschungen zur Schlussfolgerung, dass Erziehung und Umwelt gewisse Auswirkungen haben, grundlegende Persönlichkeitsmerkmale aber vererbt werden und nicht abgelegt werden können (Roemer, 2017, S. 14). In den späteren 1990er-Jahren wurden drei Sensitivitätstheorien eingeführt: Sensory Processing Sensitivity (SPS), Differential Susceptibility (DS) und Biological Sensitivity to Context (BS). Diese Theorie betonen die unterschiedlichen Reaktionen von Menschen auf Erfahrungen und Umweltbedingungen (Pluess, 2021). Michael Pluess fasste diese Theorien zu einer umfassenden Environmental Sensitivity (ES) Theorie zusammen, die sich stetig weiterentwickelte in psychologischen, physiologischen

und genetischen Aspekten (Pluess, 2021). Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Sensibilität auf einem Kontinuum liegt. Somit ist jeder Mensch in unterschiedlichen Massen sensibel, wobei genetische Faktoren etwa die Hälfte beeinflussen, während Lebenserfahrungen den Rest ausmachen (Küster, 2022, S. 34; Assary, 2021). Auch im Kontext Hochsensibilität der Schule gibt es mittlerweile verschiedene Studien. Eine von Tillmann et al. (2018) beweist, dass es hochsensiblen Schüler*innen durch störende Reize schwerer fällt, sich im Klassenraum zu konzentrieren (S. 17-18/eigene Übersetzung).

Zusammenfassend ist ersichtlich, dass sich die Sensibilitätsforschung global ausgeweitet hat. Es erfolgt mittlerweile auch eine verstärkte Untersuchung der Sensitivität als Reaktion auf positive Erlebnisse und nicht nur auf negative Erfahrungen (Pluess, 2021). Zukünftige Entwicklungen in der Messung können laut Pluess (2021) weitere offene Fragen zur Sensibilitätsforschung aufklären.

Im Kapitel 3 lag der Fokus auf den HSK und die Überleitung zur SSA. Das Forschungsteam orientierte sich an Fragestellung 2, die wie folgt lautet: *Wie zeigt sich Hochsensibilität bei Kindern und wie gestaltet sich die Beziehung und die Beratung mit einem hochsensiblen Kind in der Schulsozialarbeit?* Auch diese Fragestellung wird angehend zusammengefasst.

Die bereits im Kapitel 2 beschriebenen vier Hauptmerkmale decken sich auch mit den Merkmalen von HSK. Bei den Bedürfnissen von HSK betont Harke (2023), dass die Entwicklung der Hochsensibilität von individuellen Potenzialen, Erziehung und Lebenserfahrung abhängt (S. 380). Die Erziehung spielt eine grosse Rolle, ob das Kind die Hochsensibilität als Stärke nutzen kann (Vita, 2017, S. 39). Parlow (2015) unterstreicht die Bedeutung liebevoller und verlässlicher Beziehung für die gesunde Entwicklung HSK, die aufgrund ihrer Empfindlichkeit häufig eine engere Begleitung benötigen (S. 92-93). Zu den Stärken von HSK stellen Harke (2019, S. 422) und Vita (2017, S. 27) eine Vielzahl vor. Darunter sind Kreativität, Empathie, soziales Engagement, emotionale Intelligenz, Detailwahrnehmung und einiges mehr (siehe Tabelle 1). Für Bezugspersonen ist es wichtig, diese Stärken zu erkennen und zu fördern (Vita, 2017, S. 27). Starke Veränderungen, Temperaturen, Gerüche, Menschen, Situationen und weitere Reize können für HSK herausfordernd sein (Trappmann, 2016, S. 55.57; Harke, 2023, S. 287). HSK durchdenken anstehende Situationen mehrmals, um sich darauf vorbereiten zu können. Das Stoppen bereits begonnener Gedanken erweist sich beschwerlich und bei fehlender

Vorbereitung zeigen sich Unsicherheit, unangemessene Verhaltensweisen oder sie erleben Folgen wie Schüchternheit oder Angst, insbesondere, wenn es neuen Reize sind (Trappmann, 2016, S. 55-57). Gerade neue Reize oder zu viel Reize können eine Reizüberflutung bei den Kindern auslösen, was mit Reaktionen wie Weinen, Rückzug, innere Unruhe, Erschöpfung, Konzentrationsprobleme usw. einhergehen kann (Harke, 2023, S. 303-204).

In der Arbeit mit einem HSK ist es für die Fachpersonen der SSA wichtig, sich über das Persönlichkeitsmerkmal zu informieren. Das Wissen über die Eigenschaften, spezifische Bedürfnisse, Stärken und Herausforderungen hilft, HSK besser zu verstehen und eine Beziehung aufzubauen (Vita, 2017, S. 120). Eine vertrauensvolle Beziehung ist eine wichtige Voraussetzung, in der Respekt, Wertschätzung, Empathie und Interesse die Grundlagen bilden (Vita, 2017, S. 123). Ausserdem ist es wertvoll, dass die Schulsozialarbeiter*innen mit anderen Bezugspersonen im Austausch stehen. Eine engere Zusammenarbeit mit den Eltern zahlt sich aus, da sie ihr Kind am besten kennen und häufig bereits mehrerer Strategien im Alltag anwenden. Ebenso kann der Austausch mit pädagogischen/ therapeutischen Fachpersonen im schulischen Umfeld wertvoll sein, da sie manchmal schon Strategien im Alltag anwenden (Aron, 2011b, S. 465). Im Allgemeinen hilft nach Vita (2017) eine Aufklärung über das Persönlichkeitsmerkmal der Kinder, um gemeinsam nach einer Lösung zu suchen (S. 109).

In der Beratung mit einem HSK gibt es mehrere Aspekte, welche beachtet werden müssen. Die Raumgestaltung kann eine wichtige Rolle spielen, weil viele HSK stark auf ihre Umgebung reagieren. Eine reizarme Umgebung hilft dem Kind bestmöglich von der Beratung zu profitieren (Aron, 2014, S. 12-13). Im Gespräch kommen dem HSK oftmals viele Gedanken gleichzeitig in den Sinn. Für die Fachperson kann es hilfreich sein, Notizen zu machen, um die genannten Aspekte allesamt gleichwichtig zu betrachten (Schorr, 2020, S. 55). Nach Trappmann (2016) ist es die Aufgabe von der Schulsozialarbeiter*innen den HSK zu helfen, mit ihren eigenen Gefühlen umzugehen und sich auch abgrenzen zu können (S. 72-73). Neue Situationen brauchen eine entsprechende Vorbereitung durch beispielsweise Gespräche, Rollenspiele etc. Im Allgemeinen verspüren HSK das Bedürfnis nach Struktur und orientieren sich gerne an Handlungsplänen (Trappmann, 2016, S. 68-70). Feste Rituale können dabei helfen. Trappmann (2016) erwähnte, dass es HSK gibt, welche nicht selbständig etwas gegen die Überreizung unternehmen. Die Schulsozialarbeitende können dem HSK Unterstützungsmöglichkeiten bieten und aufzeigen, zum Beispiel mit diversen Entspannungsübungen (S. 58-59). Es ist wichtig, dass die

Fachpersonen der SSA für die HSK Erfolgserlebnisse schaffen, da sie den Anforderungen und Erwartungen des Umfeld entsprechen wollen und darunter das Selbstwertgefühl leiden kann (Vita, 2017, S. 67-68).

5.1 Reflexion zum Theorieteil

Nachdem Fragestellung 1 und 2 zusammengefasst wurden, möchte sich das Forschungsteam nun der Reflexion zum Theorieteil widmen.

Für das Forschungsteam stellte es eine Herausforderung dar, die verschiedenen Facetten der Hochsensibilität zu beleuchten. Mit der Erläuterung der vier Hauptkategorien, den Eigenschaften, Bedürfnissen, Stärken und Herausforderungen kann die Leserschaft sich ein Bild des Persönlichkeitsmerkmals machen. Jedoch wurden diese Ausführungen auf einer allgemeingültigen Ebene beschrieben. Hochsensibilität hat bei jeder Person eine individuelle Ausprägung, weshalb die Ausführungen nicht abschliessend sind. Für das Forschungsteam war es zentral, dass ein neutraler Blickwinkel eingenommen wird, da die Forschung zur Hochsensibilität oftmals defizitäre Aspekte beleuchtet. Trotzdem wurden die verschiedenen Herausforderungen von HSK angesprochen und thematisiert, da sie im Schulalltag immer wieder auftauchen.

Beim Durchlesen des Theorieteils zur Hochsensibilität gibt es immer wieder Gemeinsamkeiten zu AD(H)S und ASS. Aus diesem Grund war es für das Forschungsteam wichtig, die beiden Diagnosen zu erklären, um aufzuzeigen wie eine Abgrenzung zu Hochsensibilität aussieht. Dem Forschungsteam ist aber bewusst, dass es in der Praxis, trotz den aufgezeigten Unterschieden sehr schwer sein kann zu differenzieren. Ausserdem kann auch eine doppelte «Diagnose» vorliegen und beispielsweise ADHS auch mit Hochsensibilität zusammen auftreten. Ein intensiver Austausch zwischen dem Team, Eltern und Kind ist in dem Fall sehr empfehlenswert.

6. Quantitative Forschung

Für die Forschungsfrage (Fragestellung 3): *Welches Verständnis haben Schulsozialarbeiter*innen von hochsensiblen Kindern und welche Erfahrungen haben sie im Zusammenhang mit Hochsensibilität bereits in ihrer beruflichen Praxis gemacht?* hat sich das Forschungsteam für eine quantitative Datenerhebung entschieden. Diese Methodenwahl ermöglicht es, den Ist-Zustand von möglichst vielen Fachpersonen der SSA abzuholen. Als erstes wird das Sampling geschildert, gefolgt von der Datenerhebung und verschiedenen Fragen. Weiter werden die Datenaufbereitung und Datenanalyse beschrieben. Anschliessend folgen die Darstellung und die Diskussion der Forschungsergebnisse.

6.1 Forschungsmethode

Um die Fragestellung 3 beantworten zu können führte das Forschungsteam eine Online-Umfrage durch. Die Online-Umfrage wurde mithilfe des Programms «Forms Office» erstellt. Durch diese Methodenwahl können verschiedene Schulsozialarbeiter*innen der Zentralschweiz erreicht, befragt sowie die Antworten miteinander verglichen werden.

6.2 Sampling

Nach Mayer (2013) ist es in der quantitativen Forschung oft nicht möglich, die totale Grundgesamtheit zu befragen. Diese bezieht sich auf die Gesamtmenge von «Individuen, Fällen oder Ereignissen» (Mayer, 2013, S. 59-60). Bei der Auswahl der Stichprobe (Sample) ist es wichtig, dass diese möglichst gering von der Grundgesamtheit abweicht, denn es ist entscheidend, dass von der Stichprobe auf die Grundgesamtheit geschlossen werden kann. Die Stichprobe sollte somit ein verkleinertes Abbild der Grundgesamtheit darstellen, damit Rückschlüsse auf das grosse Ganze gemacht und repräsentativ dargestellt werden können (S. 59-60).

Für die quantitative Forschung wurden als Sample ausgebildete Fachpersonen der SSA genommen, welche mit Primarschüler*innen arbeiten. Das Forschungsteam grenzte den Bereich geografisch auf die sechs Kantone in der Zentralschweiz ein (Luzern, Nidwalden, Obwalden, Schwyz, Uri und Zug).

Die Online-Umfrage wurde an folgende Anzahl Schulsozialarbeitende verschickt:

Kanton	Anzahl Umfragen verschickt	Anzahl Umfragen ausgefüllt
Luzern	131	34
Nidwalden	8	1
Obwalden	8	3
Schwyz	35	9
Uri	6	2
Zug	26	15
Umfragen gesamt	214	64

Tabelle 3: Sampling Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

6.3 Datenerhebung

Das Forschungsteam entschied sich, die Forschungsfrage mittels einer Online-Umfrage durchzuführen. Für die Erstellung und Durchführung der Umfrage erwiesen sich diverse Fragearten als nützlich, welche folgend erläutert werden.

Offene Fragen

In der Online-Umfrage wurde grösstenteils mit offenen Fragen gearbeitet, da das Forschungsteam spezifische Antworten aus der Praxis generieren wollte. Bei offenen Fragen sind keine Antwortvorgaben vorhanden (Mayer, 2013, S. 91).

5. Wie erleben Sie hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? *

Ihre Antwort eingeben

Abbildung 5: Beispiel einer offenen Frage in der Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

Geschlossene Fragen

Nach Mayer (2013) verlangen geschlossene Fragen von den befragten Personen sich zwischen Antworten zu entscheiden (S. 92).

10. Haben Sie das Beratungssetting angepasst, seitdem Sie die Thematik Hochsensibilität kennen? *

Ja

Nein

Abbildung 6: Beispiel einer geschlossenen Frage in der Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

Mehrfachnennungen

Teilweise waren bei den Fragen Mehrfachnennungen möglich. Somit konnten mehrere Antworten gleichzeitig angekreuzt werden (Mayer, 2013, S. 93). Die Tatsache, dass Mehrfachnennungen ausgewählt werden können, wurde vom Forschungsteam in der Fragestellung angegeben.

20. Was für einen Bezug haben Sie selbst zur Hochsensibilität? (Mehrere Antworten möglich) *

Ich bin sehr wahrscheinlich hochsensibel.

Ich kenne eine Person, die sehr wahrscheinlich hochsensibel ist.

Ich bin noch nie mit Hochsensibilität in Berührung gekommen.

Abbildung 7: Beispiel einer Mehrfachnennung in der Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

Weiss-nicht-Kategorie

Bei einer Frage in der Online-Umfrage war es notwendig, eine weiss-nicht-Kategorie als Antwortvorgabe hinzuzufügen. Normalerweise wird damit verhindert, dass befragte Personen sich gezwungen sehen eine Antwort zu geben, auch wenn sie keine haben (Mayer, 2013, S. 94). In dieser Online-Umfrage wird bei der folgenden Frage eine weiss-nicht-Kategorie hinzugefügt, da das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität keine Diagnose ist und die Schulsozialarbeiter*innen nur von einer Wahrscheinlichkeit ausgehen können.

4. Haben Sie das Gefühl, dass Sie jemals mit einem hochsensiblen Kind gearbeitet haben? *

- Eher wahrscheinlich
- Eher unwahrscheinlich
- Weiss nicht

Abbildung 8: Beispiel einer weiss-nicht-Kategorie in der Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

Filterfragen

Die Online-Umfrage beruht auf diversen Filterfragen, damit der grösstmögliche Ertrag erzielt werden kann. Filterfragen sind Fragen, bei denen das Vorliegen eines Merkmales erhoben wird. Ist das Merkmal nicht vorhanden, so überspringt die befragte Person automatisch einen oder mehrere Bereiche (Mayer, 2013, S. 97). Ein Beispiel liefert die Abbildung 9. Die befragten Personen, welche mit Ja antworten, kommen zu einer anderen Frage als die Personen, welche mit Nein antworten.

3. Ist Ihnen das Thema Hochsensibilität im Berufsalltag bereits begegnet? *

- Ja
- Nein

Abbildung 9: Beispiel einer Filterfrage in der Online-Umfrage (eigene Darstellung, 2023)

6.4 Datenaufbereitung und Datenauswertung

Die Ergebnisse der Online-Umfrage werden durch das Forms-Office in einer Excel-Tabelle aufgelistet. Für eine übersichtliche Darstellung übertrug das Forschungsteam die Daten in ein Word Dokument und wertete diese aus. In der vorliegenden Forschung beträgt die Gesamtzahl der Teilnehmenden an der Online-Umfrage $N = 64$. Es ist zu beachten, dass Filterfragen (siehe Kapitel 6.3) eingesetzt wurden, wodurch nicht alle Fragen von 64 Personen beantwortet wurden. Hierbei wird n als die Stichprobengrösse repräsentiert und jeweils hinter der Frage notiert (scribbr, ohne Datum). Um einen flüssigeren Lesefluss zu gewährleisten, haben die Autorinnen beschlossen, sämtliche Zahlen, die mit der Online-Umfrage zusammenhängen, numerisch zu schreiben.

6.5 Darstellung der Forschungsergebnisse

In diesem Unterkapitel werden die Forschungsergebnisse anhand der gestellten Fragen in der Online-Umfrage dargestellt und erläutert. Nach Mayer (2013) werden demografische Fragen nicht zu Beginn der Umfrage gestellt, sondern am Ende (S. 96). Dies wurde vom Forschungsteam in der Online-Umfrage so gehandhabt. In der folgenden Darstellung der Forschungsergebnisse werden die demografischen Fragen als Erstes dargestellt, um die Stringenz zu bewahren.

1. Mit welchem Geschlecht identifizieren Sie sich? ($n = 64$)

Diese Frage wurde gestellt, damit das Forschungsteam in einem nächsten Schritt eine Durchmischung von Interviewpartner*innen vornehmen kann. Ansonsten spielt das Geschlecht der Teilnehmenden keine Rolle. Von 64 Teilnehmenden identifizieren sich 46 mit dem weiblichen Geschlecht, 16 mit dem männlichen Geschlecht und zwei Teilnehmende möchten zu ihrem Geschlecht keine Auskunft geben.

2. Wie alt sind Sie? ($n = 64$)

Diese Frage dient ebenfalls dem Zweck für eine demografische Durchmischung der Interviewpartner*innen, damit die verschiedenen Lebensalter vertreten sind.

● 20 - 29 Jahre	9
● 30 - 39 Jahre	22
● 40 - 49 Jahre	20
● 50 - 59 Jahre	10
● 60 Jahre oder älter	3



Abbildung 10: Wie alt sind Sie? (Microsoft Forms, 2023)

3. Wo arbeiten Sie? (n = 64)

Die Online-Umfrage ging an Schulsozialarbeitenden in der Zentralschweiz (Luzern, Nidwalden, Obwalden, Uri, Schwyz, Zug). Für den Fall, dass zu wenig Personen die Online-Umfrage bis zum Stichtag (12. Juni 2023) ausgefüllt hätten, hätte das Forschungsteam als Puffer die Schulsozialarbeitenden aus dem Kanton Zürich zum erweiterten Sampling hinzugenommen. Aus diesem Grund ist die letzte Auswahlmöglichkeit «Anderer Kanton». Weil eine genügende Anzahl Schulsozialarbeitenden die Online-Umfrage ausgefüllt haben, mussten keine weiteren Schulsozialarbeitenden des Kanton Zürichs angefragt werden.

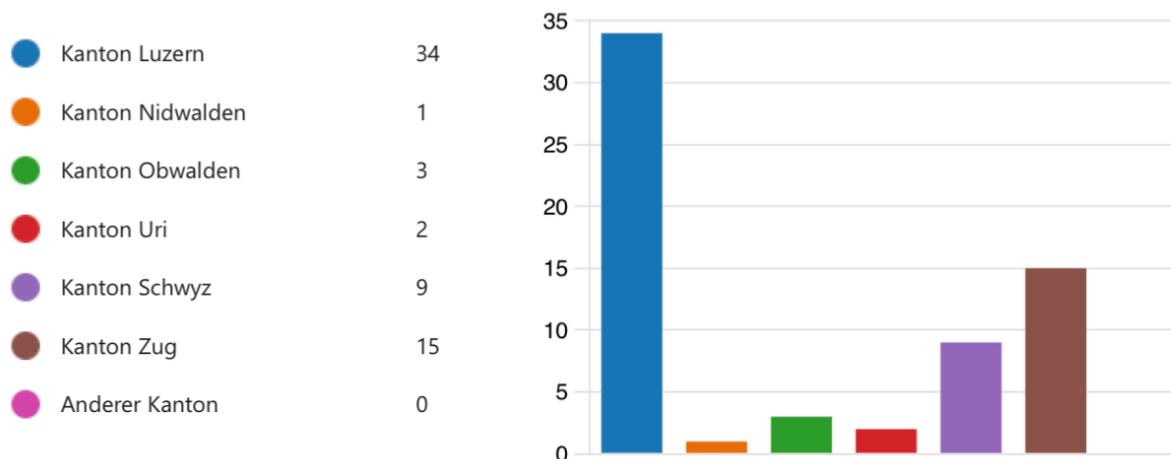


Abbildung 11: Wo arbeiten Sie? (Microsoft Forms, 2023)

4. Mit welchen Schüler*innen arbeiten Sie? (n = 64)

Da Schulsozialarbeitenden mit allen drei Zyklen (KG – 9. Klasse) arbeiten können, konnten die Teilnehmenden bei dieser Frage mehrere Antworten ankreuzen. Ersichtlich wird, dass die Mehrheit mit Kindern aus dem zweiten Zyklus zusammenarbeiten (3. – 6. Klasse), gefolgt vom 1. Zyklus (KG / 1. – 2. Klasse) und am wenigsten arbeiten die befragten Personen mit Kindern beziehungsweise Jugendlichen aus dem 3. Zyklus (7. – 9. Klasse).

5. Seit wann arbeiten Sie als Schulsozialarbeiter*in (n = 64)

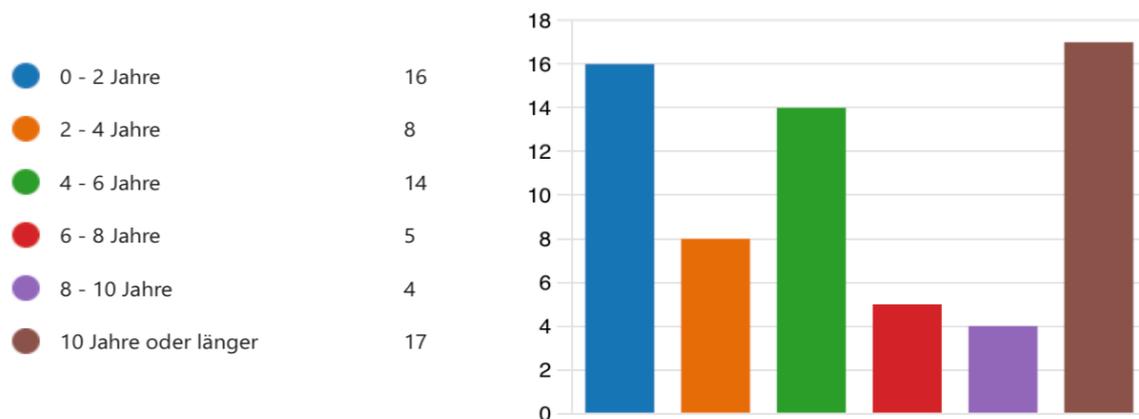


Abbildung 12: Seit wann arbeiten Sie als Schulsozialarbeiter*in? (Microsoft Forms, 2023)

6. Was für einen Bezug haben Sie selbst zur Hochsensibilität? (n = 64)

Bei dieser Frage waren wieder mehrere Antworten möglich. So haben 45 Personen angegeben eine Person zu kennen, die sehr wahrscheinlich hochsensibel ist. 29 Personen geben an sehr wahrscheinlich selbst hochsensibel zu sein und drei Personen, die noch nie mit Hochsensibilität in Berührung gekommen sind.

7. Ist Ihnen das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bekannt? (n = 64)

Von insgesamt 64 Teilnehmenden haben alle bereits vom Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität gehört. Die Mehrheit der befragten Personen ist Hochsensibilität in Bezug auf Kinder und Erwachsene bekannt (51 Personen). 4 Teilnehmenden ist es bekannt in Bezug auf Kinder und 1 Person in Bezug auf Erwachsene. 8 Personen haben bereits von Hochsensibilität gehört, aber sind mit der Thematik noch nicht vertraut.

8. Was verstehen Sie unter einem (hoch)sensiblen Kind? (n = 64)

Die Mehrheit der befragten Personen (32) verstehen unter einem (hoch)sensiblen Kind, dass es die Welt differenzierter wahrnimmt. Dabei werden kleinste Situationen und Emotionen genau bis ins Detail erfasst. 25 Teilnehmenden erwähnten die Reizempfindlichkeit und Überreizung von (hoch)sensiblen Kindern. Starke innere und äussere Reize können zu einer Überreizung führen, indem sie von Gefühlen und Empfindungen überwältigt werden. Ebenfalls wurden die Sinnesreize (akustisch, visuell, olfaktorisch, gustatorisch und haptisch) zahlreich genannt (25). Die bisher aufgezählten Aspekte können diverse Reaktionen bei (hoch)sensiblen

Kindern auslösen. 18 Teilnehmende erwähnten folgende Reaktionen: Überforderung, Wutausbrüche, Rückzug, Weinen, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Verunsicherung und Energieverlust. Für 7 Personen war es wichtig zu erwähnen, dass die Verarbeitung von sozialen und emotionalen Situationen viel Kraft kostet. Empathie und Einfühlsamkeit wurde von 10 Personen genannt. Dazu wurde ergänzt, dass HSK Stimmungen schnell und intensiv wahrnehmen.

9. Ist Ihnen das Thema Hochsensibilität im Berufsalltag bereits begegnet? (n = 64)

53 Teilnehmende haben angegeben, dass ihnen das Thema Hochsensibilität im Berufsalltag bereits begegnet sei. Bei den restlichen 11 Person kam es (noch) zu keiner Begegnung.

10. Haben Sie das Gefühl, dass Sie jemals mit einem hochsensiblen Kind gearbeitet haben? (n = 53)

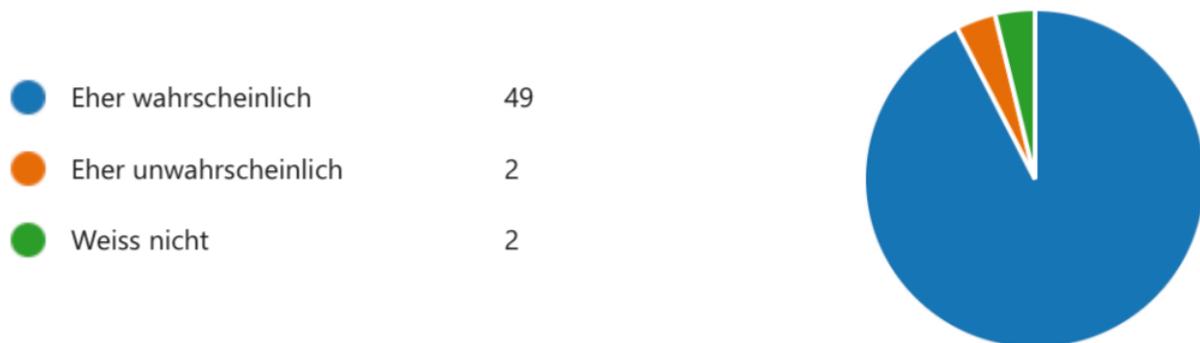


Abbildung 13: Haben Sie das Gefühl, dass Sie jemals mit einem hochsensiblen Kind gearbeitet haben? (Microsoft Forms, 2023)

11. Wie erleben Sie hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? (n = 49)

Mehrheitlich (22 Personen) wurde von den Schulsozialarbeitenden angegeben, dass sie HSK als introvertiert, schüchtern, ruhig und zurückhaltend wahrnehmen. Sie lassen sich eher fremdbestimmen und scheinen unsicher im Treffen von Entscheidungen. Es fällt 16 Personen auf, dass HSK oft gestresst und überreizt sind durch den Schulalltag, in dem es viele Sinnesreize zu verarbeiten, aber nur wenig Rückzugsmöglichkeiten zum Erholen gibt. Weiter geben 10 Personen an, dass sie HSK in den Beratungen mit einem grossen Reflexionsvermögen wahrnehmen. Sie können ihre Aussagen genau formulieren und sie sind sehr bedacht Lösungen anzustreben, die für alle gut sind. 9 Personen erleben HSK interessiert, neugierig und pflichtbewusst. Weitere 9 erleben die Kinder als empathisch, einfühlsam, sehr soziale und sodass sie sich gut in andere Menschen hineinversetzen können. Dass sich die Kinder viele Gedanken und Fragen stellen, fällt 8 Personen auf. Sie geben an, dass die Kinder Störungen sehr gut benennen

können, sie sich viele Gedanken über Stimmungen und ihr Umfeld machen und häufig ein breites Allgemeinwissen aufweisen. 7 Personen erleben, dass kleine Hindernisse im Alltag zu einem grösseren Problem und soziale Situationen zu einer Herausforderung werden können.

12. Welche positiven Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit?

(n = 49)

● Empfindsamkeit	39
● Empathie	39
● Gerechtigkeitssinn	38
● Langes Nachhallen (von Situatio...	27
● Zuverlässigkeit	21
● Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit	24
● Abgrenzung	13
● Selbstzweifel / Selbstkritik	20
● Angst vor Kritik	15
● Reizempfindlichkeit	32
● Intuition	25
● Harmoniebedürfnis	28
● Nervosität	11
● Perfektionismus	17
● Bedürfnis allein zu sein	22
● Kreativität	26
● Beeinflussbar durch Stimmung a...	22
● Detaillierte Wahrnehmung	37
● Bedacht	24
● Intelligent	31

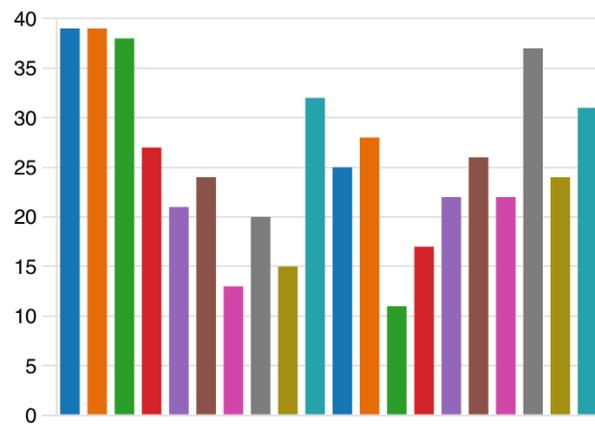


Abbildung 14: Welche positiven Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? (Microsoft Forms, 2023)

13. Haben Sie noch weitere positive Eigenschaften beobachtet, die nicht aufgezählt wurden? (n = 10)

Zusätzlich wurden folgende positive Eigenschaften aufgezählt: Reflexionsfähigkeit (2), sich in den Hintergrund stellen (2), musisch begabt (1), humorvoll (1), anpassungsfähig (1), Beobachtungsgabe (1), sich für andere einsetzen (1) und Selbstsicherheit (1).

14. Welche herausfordernden Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? (n = 49)

● Empfindsamkeit	25
● Empathie	10
● Gerechtigkeitssinn	23
● Langes Nachhallen (von Situatio...	29
● Zuverlässigkeit	6
● Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit	8
● Abgrenzung	21
● Selbstzweifel / Selbstkritik	34
● Angst vor Kritik	26
● Reizempfindlichkeit	35
● Intuition	5
● Harmoniebedürfnis	15
● Nervosität	23
● Perfektionismus	19
● Bedürfnis allein zu sein	12
● Kreativität	3
● Beeinflussbar durch Stimmung a...	29
● Detaillierte Wahrnehmung	7
● Bedacht	2
● Intelligent	4

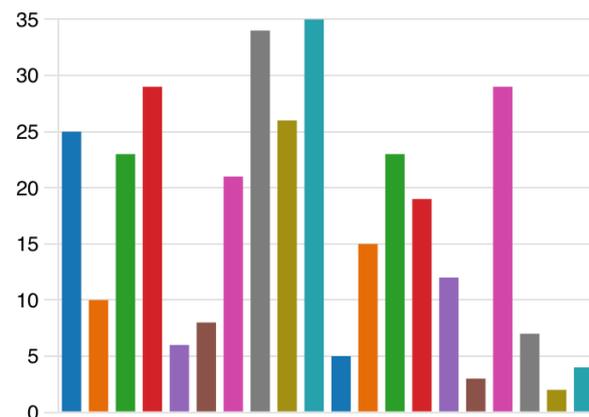


Abbildung 15: Welche herausfordernden Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? (Microsoft Forms, 2023)

15. Haben Sie noch weitere herausfordernde Eigenschaften beobachtet, die nicht aufgezählt wurden? ($n = 15$)

Zusätzlich wurden folgende herausfordernde Eigenschaften aufgezählt: ablenkbar (2), Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug (2), ruhelos (1), aggressiv (1), Benennungen von Wahrnehmungen ist schwierig (1), schwierige Situationen fühlen sich schnell sehr schlimm an (1), starke Stimmungsschwankungen (1) und starre eigene Sicht (1).

16. Haben sie das Beratungssetting angepasst, seitdem Sie die Thematik Hochsensibilität kennen? ($n = 49$)



Abbildung 16: Haben Sie das Beratungssetting angepasst, seitdem Sie die Thematik Hochsensibilität kennen? (Microsoft Forms, 2023)

17. Weshalb und wie haben Sie das Beratungssetting angepasst? ($n = 16$)

Die 16 Teilnehmenden, welche die vorherige Frage mit ja beantworteten, nannten diverse Gründe, weshalb sie das Beratungssetting angepasst haben. Drei befragte Personen erwähnten eine intensivere Elternarbeit, da die Eltern oftmals auch hochsensibel sind oder sie Unterstützung in der Arbeit mit ihrem hochsensiblen Kind brauchen. Zwei Teilnehmenden achten besonders darauf, das Selbstvertrauen von hochsensiblen Kindern zu stärken. Weiter folgen Einzelnennungen wie: Überforderung vermeiden (1), hochsensible Kinder brauchen mehr Beratungszeit (1), die Beziehungsgestaltung basiert auf Vertrauen (1), Ursachenbekämpfung in der Klasse und nicht eine Symptombekämpfung (1) und genaues reflektieren nach den Beratungssettings und dieses gegebenenfalls anpassen (1).

Neben den Gründen, weshalb die Fachpersonen der SSA das Beratungssetting anpassen, wird nun thematisiert, wie die Schulsozialarbeiter*innen das machen. Vier Teilnehmende erwähnten die Arbeit mit Musik und kreativen Elementen. Ausserdem schenken sie der Körperarbeit durch Yoga, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen einen hohen Stellenwert. Dabei lassen

sich viele Hilfsmittel integrieren wie zum Beispiel ätherische Öle. Im Beratungssetting greifen drei befragte Personen auf die Auseinandersetzung der Emotionen von hochsensiblen Kindern zurück. Dies geschieht anhand von Emotionsspielen, Stimmungsbarometer etc. Zudem wurde ebenfalls von drei Personen die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachpersonen der Schule genannt. Es folgen nun Einzelnennungen, die ebenfalls Aspekte aufzeigen, wie das Beratungssetting angepasst wurde: Reizeinflüsse reduzieren (1), Tempo reduzieren (1), Methoden werden am hochsensiblen Kind angepasst (1), Fokus wird auf Erfolgserlebnisse gelegt (1), Beratung wird stetig weiterentwickelt (1), Transparenz in der Kommunikation (1) und das Beratungssetting findet draussen in der Natur statt (1).

18. Braucht es Ihrer Meinung nach eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen der Schule bei einem hochsensiblen Kind? (n = 53)

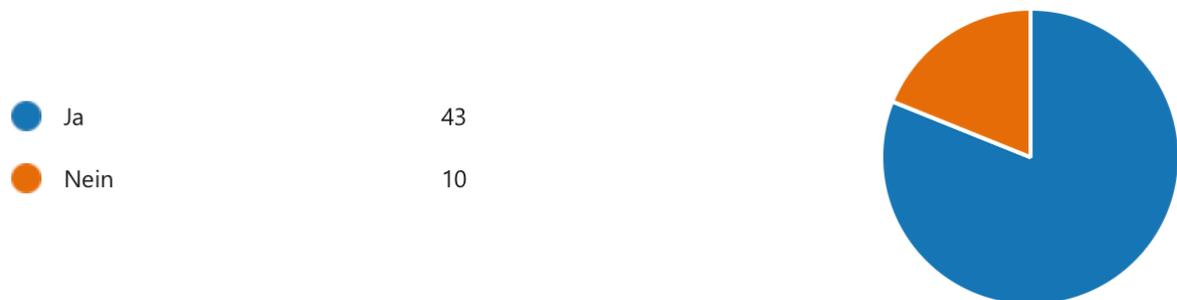


Abbildung 17: Braucht es Ihrer Meinung nach eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen der Schule bei einem hochsensiblen Kind? (Microsoft Forms, 2023)

19. Mit welchen Fachpersonen braucht es eine Zusammenarbeit und warum? (n = 43)

Bei dieser Frage haben 43 von 64 Personen geantwortet. Hauptsächlich (23 Personen) wird von den Schulsozialarbeiter*innen eine Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen gewünscht. Es wird angegeben, dass Lehrpersonen oft nicht über die Hochsensibilität Bescheid wissen und deshalb eine Sensibilisierung und Aufklärung als wichtig erachtet wird. Dies bringt nach Angabe von fünf Personen ein breiteres Verständnis für das Charaktermerkmal und die damit verbundenen Verhaltensweisen. 18 Personen sagen, dass eine Zusammenarbeit zwischen SSA und dem SPD von Vorteil wäre. Genauso gut können sich 14 Personen eine Zusammenarbeit mit dem schulischen Heilpädagogen oder der SHP vorstellen. Auch eine Zusammenarbeit mit der Lehrperson für integrative Förderung (IF) (7) oder der Psychomotoriktherapie (PMT) (6) wünschen sich einige Schulsozialarbeiter*innen. Dabei ist es vier Schulsozialarbeiter*innen wichtig, den Bedarf gut abzuschätzen, welche fachliche Zusammenarbeit dem Kind den grösstmöglichen Nutzen bringt. Dabei erachten 3 Teilnehmende eine gemeinsame

Haltung, einen regelmässigen Austausch von Erfahrungen und neuen Erkenntnissen und das gemeinsame Fallverständnis als zentralen Punkt für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit.

20. Welches Wissen oder welche Tipps für die Praxis würden Sie sich als Schulsozialarbeiter*innen im Umgang mit hochsensiblen Kindern wünschen? (n = 64)

Von den 64 Teilnehmenden wollte das Forschungsteam zum Abschluss wissen, was sie sich für die Praxis wünschen. 19 der befragten Personen wünschen sich Tipps und Skills, damit sie diese an Fachpersonen der Pädagogik, Eltern und betroffene Kinder weitergeben können. Zehn Teilnehmenden wünschen sich Referate, Weiterbildungen oder Workshops zum Thema Hochsensibilität. Im Allgemeinen stehen die Aufklärung und Sensibilisierung im Mittelpunkt. Fünf Schulsozialarbeiter*innen wünschen sich eine Selbstverständlichkeit von hochsensiblen Kindern und wiederum acht Personen finden, dass es eine Handlungsfrage sei, welche Offenheit, Interesse, Geduld und Unvoreingenommenheit mit sich bringt. Ausserdem würden drei befragte Personen gerne den Unterschied von Hochsensibilität, AD(H)S und ASS besser verstehen.

6.6 Diskussion der Forschungsergebnisse

Folgend werden die Forschungsergebnisse der befragten Schulsozialarbeitenden interpretiert und diskutiert. Dabei wird auch die theoretische Sichtweise miteinbezogen. Bisher gibt es noch keine (aussagekräftigen) Studien zu HSK in der SSA. Aus diesem Grund kann sich das Forschungsteam teilweise nur auf die Online-Umfrage stützen.

Bekanntheitsgrad des Persönlichkeitsmerkmals Hochsensibilität

Von den 64 befragten Personen haben 29 angegeben, dass sie sehr wahrscheinlich hochsensibel sind. Diese 29 befragten Personen der Online-Umfrage entsprechen einem Prozentsatz von 45,3%. Nach Aron (2011a) sind ungefähr 15-20 Prozent der gesamten Bevölkerung hochsensibel (S.10). Mit der Online-Umfrage kann das Forschungsteam den Prozentsatz nach Aron (2011a) nicht bestätigen, aber in Relation setzen.

Das Forschungsteam ist im Vorhinein davon ausgegangen, dass nur wenige Schulsozialarbeiter*innen Hochsensibilität und ihre Merkmale kennen. Diese Hypothese hat sich nicht bestätigt. In der Literatur wird betont, dass das Thema immer mehr Aufmerksamkeit bekommt zum

Beispiel auch in den Medien (Fenner, 2021, S.13-14). 56 befragte Personen der Online-Umfrage kennen Hochsensibilität in Bezug auf Kinder und/oder Erwachsene, nur 8 Schulsozialarbeiter*innen sind noch nicht vertraut mit dieser Thematik, aber niemand gibt an noch nie davon gehört zu haben. Die ist ein sehr erfreuliches Ergebnis und bestätigt die immer grösser werdende Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit.

Verständnis eines (hoch)sensiblen Kindes

Das Forschungsteam fand die Ergebnisse sehr spannend, da die meisten befragten Personen ein ähnliches beziehungsweise gleiches Verständnis von einem (hoch)sensiblen Kind haben. Daraus interpretiert das Forschungsteam, dass die befragten Schulsozialarbeitenden sich sehr wahrscheinlich bereits mit dem Thema auseinandergesetzt haben.

Die befragten Fachpersonen der SSA verstehen unter einem HSK, dass sie die Welt differenziert wahrnehmen, dass sie Situationen bis ins Detail erfassen können, dass die Kinder eine erhöhte Reizempfindlichkeit und schnellere Überreizung zeigen, dass die Sinnesreize sehr ausgeprägt sind und dass die Kinder sehr empathisch und einfühlsam sind. Nach Aron (2014) können die genannten Merkmale alle unter den vier Kategorien (gründliche Informationsverarbeitung, Übererregbarkeit, emotionale Intensität, sensorische Empfindlichkeit) eingeordnet werden (S. 46).

Als herausfordernde Reaktionen auf die genannten Merkmale nannten die befragten Personen hauptsächlich: Überforderung, Wutausbrüche, Rückzug, Weinen, Aggressivität, Verunsicherung und Energieverlust. Die genannten Aspekte werden auch in der Theorie unter anderem von Harke (2023, S. 303-304) sowie Parlow (2015, S. 14; Aron, 2017, S. 12) erwähnt.

Bei den jeweiligen Antworten der Online-Umfrage fällt dem Forschungsteam auf, dass die Merkmale einen eher defizitären Blick auf das Persönlichkeitsmerkmal abwerfen. Es sei zu sagen, dass die Forschung sich primär aber auch auf negative Erfahrungen im Zusammenhang mit Hochsensibilität fokussierte, weshalb der defizitäre Blick nicht unbegründet ist. HSK kommen oftmals wegen herausfordernder Aspekte in die Beratung, welches einen defizitären Blick begründen würde. Ausserdem ist die Forschung bislang Defizit orientiert und erst seit neustem werden auch positiven Erfahrungen in Bezug auf Hochsensibilität berücksichtigt (Pluess, 2021).

Hochsensible Kinder im Berufsalltag / in der Beratung

Das Forschungsteam wollte von den befragten Schulsozialarbeitenden wissen, ob ihnen das Thema Hochsensibilität bereits im Berufsalltag begegnet ist. 53 Personen von 64 haben dem zugestimmt. Den weiteren 11 Personen ist es noch nie begegnet. Die Frage wurde in Bezug auf den Berufsalltag gestellt und nicht explizit auf die Beratung. Aus diesem Grund könnten die Antworten zu dieser Frage einer Verzerrung unterlaufen sein, da eventuell die befragten Personen dieser Thematik ausserhalb der Beratung begegnet sind. Weiter wollte das Forschungsteam von den befragten Personen wissen, ob sie bereits mit einem HSK gearbeitet haben. Von 64 befragten Personen haben 49 sehr wahrscheinlich bereits mit einem HSK gearbeitet. Das Forschungsteam hat vermutet, dass weniger Schulsozialarbeiter*innen bereits mit einem HSK gearbeitet haben. Laut Theorie kann aber davon ausgegangen werden, dass sich innerhalb einer Schulklasse mit 28 Kindern statistisch gesehen ungefähr drei bis fünf HSK befinden (Trappmann, 2016, S. 43). Aus diesem Grund hatte sehr wahrscheinlich jede Fachperson der SSA bereits mit einem HSK zu tun.

Eigenschaften von hochsensiblen Kindern in der Schulsozialarbeit

In der Umfrage wurde von vielen befragten Person angegeben, dass sie HSK unter anderem als introvertiert, zurückgezogen und ruhig wahrnehmen. Nach Aron (2014) sind ungefähr 70 Prozent der HSP sozial introvertiert, jedoch gibt es auch circa 30 Prozent sozial extrovertierte hochsensible Personen (S. 12).

Nach Harke (2023) sind HSK im Alltag mit vielen Reizen konfrontiert. Durch unterschiedliche Gegebenheiten können demnach Reizüberflutungen auftreten, wie zum Beispiel durch Lautstärke. Dabei zeigen HSK verschiedene Reaktionen wie Erschöpfung oder innere Unruhe etc. (S. 303-304). Auch diese Aussage aus der Literatur deckt sich mit den Antworten aus der Umfrage, dass HSK zum Beispiel schnell Reizüberflutet sind. Durch diese Neigung zur Reizüberflutung suchen HSK nach Möglichkeiten, sich zurückzuziehen und zur Ruhe zu kommen. Aus diesem Grund sind Rückzugsmöglichkeiten besonders wichtig (Harke, 2023, S. 307).

Positive Eigenschaften von hochsensiblen Kindern

Das Forschungsteam gab den befragten Personen eine vordefinierte Auswahl an Antworten (siehe Abbildung 14). Die zehn meistgenannten positiven Eigenschaften sind: Empfindsamkeit,

Empathie, Gerechtigkeitssinn, detailliertes Wahrnehmen, Intelligenz, Reizempfindlichkeit, Harmoniebedürfnis, Kreativität, langes Nachhallen und Intuition. Die genannten Eigenschaften decken sich mit der Tabelle 1 im Kapitel 3.2. Das Forschungsteam ist erstaunt, dass die Reizempfindlichkeit und das lange Nachhallen so häufig bei den positiven Eigenschaften erwähnt wurden. Diese beiden Eigenschaften werden in der Literatur meistens unter herausfordernden Aspekten beschrieben.

Herausfordernde Eigenschaften von hochsensiblen Kindern

Das Forschungsteam gab den befragten Personen ebenfalls eine vordefinierte Auswahl an Antworten (siehe Abbildung 15). Die zehn meistgenannten herausfordernden Eigenschaften sind: Reizempfindlichkeit, Selbstzweifel/Selbstkritik, langes Nachhallen, beeinflussbar durch Stimmung von anderen, Angst vor Kritik, Empfindsamkeit, Gerechtigkeitssinn, Abgrenzung, Nervosität und Perfektionismus. Angst vor Kritik und Nervosität steht nicht explizit in der Literatur, die restlichen genannten Eigenschaften decken sich mit Kapitel 2 und Kapitel 3. Die Ergebnisse aus der Online-Umfrage zeigen, dass die Fachpersonen der SSA diesen Eigenschaften in der Praxis mit HSK begegnen.

Beratungssetting

Das Forschungsteam wurde bei der Literaturrecherche nicht fündig, ob Fachpersonen der SSA ihr Beratungssetting anpassen, wenn sie ein HSK in ihrer Beratung vermuten. In der Online-Umfrage gaben 16 von 49 Personen an, ihr Beratungssetting angepasst zu haben. Die Gründe wurden im Kapitel 6.5 erläutert. Zusätzlich wollte das Forschungsteam von den befragten Personen wissen, wie sie das Beratungssetting gestalten. Es wurden Entspannungsübungen wie Atemübungen und Yoga angegeben. In der Theorie werden zusätzlich Entspannungsmusik, Phantasiereisen, autogenes Training, Massagen und Meditation genannt, um den Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen (Vita, 2017, S. 97; Parlow, 2015, S. 152). Des Weiteren wurde von den Fachpersonen der SSA die Auseinandersetzung mit den Emotionen erwähnt. Dabei verwenden sie beispielsweise Emotionsspiele oder Gefühlsbarometer. Nach Aron (2011b) kann der Einsatz von Rollenspielen und Figuren den HSK ebenfalls helfen, eigene Gefühle wahrzunehmen oder auch zwischenmenschliche Situationen zu reflektieren (S. 392). Die Arbeit mit Musik und kreativen Elementen wurde sowohl durch die Theorie von Vita (2017) mit den Le-sezeiten, basteln, malen, Musik hören und spielen (S. 99), sowie von den befragten

Schulsozialarbeiter*innen erwähnt. Zusätzlich wurden die nachfolgenden Aspekte genannt, wie das Beratungssetting mit einem HSK gestaltet werden kann: Reizeinflüsse reduzieren (1), Tempo reduzieren (1), Methoden werden an das hochsensible Kind angepasst (1), Fokus wird auf Erfolgserlebnisse gelegt (1), Beratung wird stetig weiterentwickelt (1), Transparenz in der Kommunikation (1) und das Beratungssetting findet draussen in der Natur statt (1).

Interdisziplinarität

Ob es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen der Schule bei einem hochsensiblen Kind braucht, beantworteten von 53 befragten Personen 43 mit Ja und 10 mit Nein. Nach Hofstetter et al. (2020) ist die Kooperation von verschiedenen Fachpersonen, Disziplinen und Organisationen wichtig, um den komplexen, zusammenhängenden Hilfebedarf der Adressat*innen besser erkennen und bearbeiten zu können. Dies besonders auch im Fall von Familien und Kindern. Die Berücksichtigung der Bedürfnisse der Schüler*innen, Potenzial für die Schulentwicklung und eine Bereicherung für das Schulleben sind einige positive Ergebnisse von intensiver Zusammenarbeit (S. 22). Die befragten Personen sehen einerseits die Notwendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit mit denjenigen die mit HSK zu tun haben, wie zum Beispiel Lehrpersonen, SHP, SPD und andere Fachpersonen. Andererseits sind sie der Meinung, dass dies situationsabhängig und entsprechend den Bedürfnissen gehandhabt werden sollte. Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird von den befragten Personen angestrebt. Hierbei ist es jedoch wiederum situationsabhängig und wie die Familie mit der Thematik umgeht.

Wünsche

Die 64 befragten Personen erläuterten, welches Wissen oder welche Tipps sie sich für die Praxis als Schulsozialarbeiter*innen in der Arbeit mit HSK wünschen. 19 der befragten Person wünschen sich Empfehlungen und Ideen, welche sie einerseits selbst in der Praxis anwenden und andererseits an andere Fachpersonen, Eltern aber auch HSK weitergeben können. Für 10 weitere befragte Schulsozialarbeiter*innen steht die Wissensvermittlung im Hauptfokus. Dabei wollen sie Referate, Weiterbildungen oder Workshop zu der Thematik Hochsensibilität. Im Allgemeinen lässt sich daraus schliessen, dass die Aufklärung und Sensibilisierung der befragten Personen einen hohen Stellenwert haben.

7. Qualitative Forschung

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Forschungsfrage (Fragestellung 4): *Wie gestalten die interviewten Schulsozialarbeiter*innen die Beratung mit hochsensiblen Kindern und welche weiteren Themen in Bezug auf Hochsensibilität ergeben sich ausserhalb des Beratungsettings?* Es handelt sich um eine qualitative Forschung die nach Mayer (2013) durchgeführt wurde (S. 37-57).

7.1 Forschungsmethode

Um die zweite Forschungsfrage beantworten zu können führten die Autorinnen drei Leitfadeninterviews durch. Für diese Methode wurde sich entschieden, weil konkrete Aussagen zum Thema Hochsensibilität das Ziel der Datenerhebung waren und dies mit einem Leitfadeninterview am besten zu erreichen ist. Ein Leitfaden, der vor dem Interview erstellt wird, soll der Orientierung dienen und dabei helfen nichts Wichtiges zu vergessen. Das Interview muss nicht strikt nach dem erstellten Leitfaden verlaufen und es können auch jederzeit Nachfragen oder detaillierte Fragen eingebaut werden (Flick, 1999; zit. in Mayer, 2013, S. 37).

Da die Interviews mit ausgebildeten Fachpersonen der SSA stattfanden, war deren Funktionen als Expert*innen für das Autorinnenteam interessant. Darum wurde eine besondere Form des Leitfadeninterviews gewählt; das Expert*innen-Interview (Flick, 1999; Meuser u. Nagel, 1991; zit. in Mayer, 2013, S. 38).

7.2 Sampling

Wie in der quantitativen Umfrage braucht es auch in der qualitativen Forschung ein Sampling, welches die Funktion der inhaltlichen Repräsentation hat (Flick, 1999; Merrens, 1997; zit. in Mayer, 2013, S. 39). Da das Forschungsteam eine konkrete Fragestellung hat und die Stichprobenbildung für Expert*innen-Interviews im Fokus liegt, wurde die vorab-Festlegung als Stichprobenbildung gewählt.

Bei der vorab-Festlegung werden vor der Untersuchung Kriterien festgelegt, nach denen die Stichprobe gebildet wird. Die Kriterien «ergeben sich aus der Fragestellung, der Untersuchung, theoretischen Vorüberlegungen sowie anderen Studien» (Mayer, 2013, S. 39).

Das Forschungsteam hatte in der quantitativen-Umfrage eine Frage eingebaut, in der die Teilnehmenden ihre E-Mail-Adresse hinterlegen durften, wenn sie für ein detaillierteres Interview mit dem Forschungsteam bereit waren. Nach den folgenden Kriterien wurde die Auswahl getroffen:

- Es sollten aus drei verschiedenen Kantonen Personen interviewt werden.
- Die Personen sollten unterschiedliche Anzahl an Berufsjahren in der SSA aufweisen.
- Die Personen sollten alle mit Kindern aus dem 1. und/ oder 2. Zyklus arbeiten.
- Es sollten Frauen und Männer interviewt werden.
- Unter den Interviewten sollten selbst betroffene Personen von Hochsensibilität und nicht selbst betroffene Personen dabei sein.

7.3 Datenerhebung

Im Voraus erstelle das Forschungsteam gemeinsam ein Interviewleitfaden (siehe Anhang D), an dem sich während der Interviews orientiert werden konnte. Die Fragen wurden möglichst offen und zielführend für die Fragestellung formuliert. Im Hinterkopf wurden immer die verschiedenen Antworten der Online-Umfrage behalten, weshalb sich eine beziehungsweise zwei Fragen in den Leitfäden unterscheiden. Ebenfalls gestaltete das Forschungsteam eine Darstellung (siehe Abbildung 19) zu den Ergebnissen aus der Praxis, auf der die meistgenannten Antworten der Online-Umfrage zusammengefasst wurden (Langes Nachhallen von Situationen und Emotionen, Reizempfindlichkeit, Beeinflussung durch Stimmung anderer, Empfindsamkeit und Selbstzweifel/Selbstkritik).

Das Forschungsteam führte mit Manuela, Andrea und Kay jeweils ein Expert*innen-Interview durch. Für die Sicherstellung der Anonymität und die Information der Aufzeichnung des Gesprächs wurde mit den Befragten die Einverständniserklärung (siehe Anhang F) durchgegangen und von ihnen unterschrieben. Die Namen und Orte wurden verändert und sind auch in Kapitel 7.5 anonymisiert.

Während des Interviews hielten sich die Autorinnen an den Leitfaden, liessen jedoch auch Zusatzinformationen zu oder stellten Ergänzungsfragen.

Das Forschungsteam wertete die Daten schliesslich gemeinsam nach Kuckartz (2018) aus.

7.4 Datenaufbereitung und Datenauswertung

Die Interviews mit den Schulsozialarbeitenden wurden im September 2023 durchgeführt mit einer Länge von 30-50 Minuten. Die Interviews fanden jeweils vor Ort, bei den Schulsozialarbeiter*innen an ihren jeweiligen Standorten im Büro statt und wurden per Handy aufgenommen. Die Interviews wurden auf Schweizerdeutsch durchgeführt und für die Transkriptionen auf Hochdeutsch angepasst. Die Transkripte wurden mit Hilfe der Audiodateien und den aktuellen Transkriptionsregeln der Hochschule Luzern verschriftlicht.

Für die Datenauswertung wurde die Methode nach Kuckartz (2018) gewählt, folgend wird sie näher beschrieben (S. 100-121).

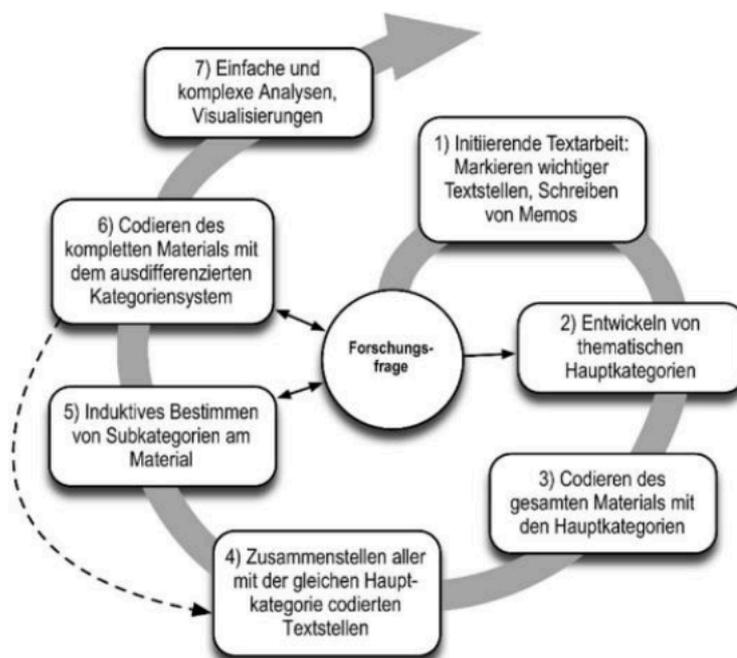


Abbildung 18: Ablaufschema einer inhaltlichen strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2018, S. 100)

In der ersten Phase wurden die Interviews aufmerksam durchgelesen und wichtige Textpassagen markiert. An den Rand wurden Bemerkungen und erste Ideen für mögliche Kategorien notiert.

In der zweiten Phase wurden die Hauptkategorien entwickelt. Diese können häufig aus der Forschungsfrage abgeleitet werden und sind meistens bereits leitend in der Erhebung der Daten. Dabei las das Forschungsteam die Interviews ein weiteres Mal durch und konnte schon deutlichere Unterscheidungen machen auf singuläre Themen und Themen, die immer wieder

vorkamen. Diese schienen von grösserer Bedeutung und wurden somit als Hauptkategorien festgelegt.

Die dritte und vierte Phase befasst sich mit der Zuordnung einzelner wichtiger Textpassagen zu den Hauptkategorien. Alle wichtigen Textpassagen wurden untereinander aufgelistet und dahinter mit den Zeilennummern notiert, für ein schnelleres Wiederfinden im Text.

Nach diesem ersten Codierungsschritt wurde das gesamte Material ein weiteres Mal durchgelesen und Ideen für Subkategorien gesammelt (Phase fünf). Dafür wurde eine Tabelle erstellt mit allen bereits gewonnenen Kategorien, Codes und Zeilen. Durch die gebildeten Subkategorien wurden die Codes, die bereits in den Hauptkategorien eingeteilt waren, weiter in diese Unterkategorien eingeteilt. So wurde die Tabelle mit den Kategorien, Subkategorien, Codes und Zeilennummern (siehe Anhang E) erweitert und fertiggestellt (Phase sechs und sieben). Folgend werden die daraus erlangten Ergebnisse dargestellt.

7.5 Darstellung der Forschungsergebnisse

Interdisziplinarität

Die Schulsozialarbeiter*innen wurden im Interview nach ihrer Meinung befragt, ob es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Eltern oder anderen pädagogischen Fachpersonen der Schule bei hochsensiblen Kindern braucht. Die Aussagen werden in zwei Subkategorien aufgeteilt und folgend erläutert.

○ *Kontakt zu Eltern*

Die drei interviewten Schulsozialarbeitenden sind sich einig, dass die Zusammenarbeit mit den Eltern wichtig ist. Diese Zusammenarbeit wird von den Fachpersonen der SSA angestrebt, ist jedoch nicht immer erwünscht. In gewissen Fällen möchte das Kind nicht, dass die Schulsozialarbeiter*in Kontakt mit den Eltern aufnimmt. Aufgrund der Schweigepflicht wird dieser Wunsch akzeptiert, ausser das Kind ist in akuter Gefahr (selbst- oder fremdgefährdet), das Kindeswohl ist gefährdet oder es treten andere Ausnahmen auf.

○ *Kontakt zu Lehrpersonen*

Der Kontakt zu den Lehrpersonen gestaltet sich individuell. Manuela pflegt den Kontakt zu den Lehrpersonen, findet ihn aber nicht zwingend nötig. Durch die Schweigepflicht dürfen oftmals

keine Informationen mitgeteilt werden, was teilweise auf Unverständnis seitens Lehrpersonen stösst. Im konkreten Bezug zu hochsensiblen Kindern geht die Fachperson der SSA mit der Lehrperson in den Austausch, wenn es sich um Methoden handelt, welches das HSK im Unterricht anwenden soll. Ausserdem gibt Andrea den Lehrpersonen jeweils Informationsblätter ab, auf denen verschiedene Phänomene, wie zum Beispiel die Hochsensibilität, näher beschrieben wird.

Hochsensibilität in der Schulsozialarbeit

Der Hauptfokus wurde in den Interviews auf die Fachpersonen der SSA in der Arbeit mit HSK gelegt. Dabei wollte das Forschungsteam differenzierter herausfinden, wie der Stellenwert von Hochsensibilität in der SSA ist, wie ein HSK in der Beratung ist und wie eine Beratung vorbereitet und gestaltet wird. Für die Stringenz werden die Erkenntnisse in drei Subkategorien zusammengefasst.

- *Stellenwert*

Bei Manuela und Andrea nimmt die Thematik Hochsensibilität einen hohen Stellenwert ein. Bei Kay sieht es mit dem Stellenwert der Hochsensibilität anders aus:

Es gibt so viel Lautes und so viel anderes, was die Leute beschäftigt. Wo das keine Zeit hat, alle diese Feuer, welche brennen, zu löschen (...). Im Moment hat das Niemand auf dem Radar in diesen Schulen, wo ich kenne (Transkript Kay, Z. 13-17).

Zudem äusserte er, dass er viel zu wenig über die Thematik weiss, welches ebenfalls ein Grund für den fehlenden Stellenwert sei. Er findet es aber wichtig, dass die SSA, Lehrpersonen und Familien über das Persönlichkeitsmerkmal aufgeklärt werden.

Für die Schüler*innen hat die Hochsensibilität ebenfalls einen geringeren Stellenwert, da andere Themen mehr Platz einnehmen.

- *HSK in der Beratung*

Bei jedem HSK ist das Persönlichkeitsmerkmal individuell ausgeprägt. Aus diesem Grund nimmt die SSA verschiedene Facetten in der Beratung wahr. HSK zeigen ein feines Gespür, da sie unterbewusst kollegiale oder familiäre Schwierigkeiten wahrnehmen können. Häufig sind sie sehr selbstkritisch und perfektionistisch. Manuela erwähnte, dass sie introvertierte und

extrovertierte HSK in der Praxis begegnet, wobei sie tendenziell mit mehr extrovertierten HSK zu tun hat.

(...) wenn ich mir jetzt die Kinder vorstelle, welche ich im Moment bei mir habe, sie fallen mehr auf. Oder zum Beispiel, wenn sie im Schulzimmer die Reizüberflutung spüren und nicht mehr teilnehmen, weil sie sich nicht mehr konzentrieren können, das sind dann eher die, die etwas machen. «Gagele», immer wieder Wasser trinken und dann fällt es auf. (...) Ich mache aber auch die Erfahrung, dass es sehr die aktiven und immer in Bewegung sind, dass das nicht so nahekommt, die Reize. So kann man sie wie ein bisschen fernhalten (Transkript Manuela, Z. 83-89).

Für die Fachperson der SSA ist die Unterscheidung zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität und dem ADHS oder ASS schwierig, da viele Verhaltensweisen sich ähneln. Im Allgemeinen wenden sich auch Lehrpersonen oder andere pädagogische Fachkräfte an die SSA, wenn sie zum Beispiel eine Situation mehrfach beobachten, indem ein Kind auffälliges Verhalten zeigt. Manuela wurde beispielsweise von einer Lehrperson darauf aufmerksam gemacht, dass ein Kind immer allein die Pause verbringt. Darauf lud Manuela das Kind in eine Beratung ein und später stellte sich heraus, dass es wahrscheinlich ein HSK ist und die Pause allein verbringen möchte, um sich von der Reizüberflutung zu erholen.

Vorbereitung der Beratung und Thematisierung von Hochsensibilität

Die Vorbereitung auf die Beratung mit HSK gestaltet sich individuell, ist aber mit einem gleichen Aufwand verbunden, wie bei einem nicht-HSK. Andrea denkt nach jeder Beratung nach, was es für die Nächste braucht, und hält dies auf einer To-do-Liste fest. Manuela hat durch ihre Erfahrungen mit dem Persönlichkeitsmerkmal immer ein Repertoire im Hinterkopf.

«Ich habe im Hinterkopf einfach immer, was ich machen kann. Aber eigentlich warte ich wie das Kind ist. Ich möchte ihm die Chance geben, bis es einen Schritt gemacht hat, dass es mehr traut oder mehr kann» (Transkript Manuela, Z. 114-116).

Andrea ist in der Beratung mit HSK die Raumgestaltung wichtig. Durch diese können sich Routinen bilden wie zum Beispiel, wenn die Beratung draussen stattfindet oder zu Beginn einer Beratung die Duftlampe eingesetzt wird. Im Allgemeinen zeichnet sich die Beratung als ein fortlaufender Prozess ab, in dem sich immer wieder ausprobiert und herangetastet werden

muss. Manuel erwähnte, dass das Kind nicht verändert werden soll, sondern dass es den Umgang mit Hochsensibilität lernt und darin unterstützt wird, um eine grössere Sicherheit und Offenheit zu erlangen.

Die Begrifflichkeit Hochsensibilität wird in der Beratung mit HSK selten verwendet und falls doch, dann mit älteren Kindern. Auf der Erwachsenenenebene wird öfter von der Hochsensibilität gesprochen. Andrea spricht oft auch von Neurodivergent. Die Bezeichnung variiert je nach Situation. Kay hat bisher mit keinem Kind Hochsensibilität thematisiert, sondern nur mit Erwachsenen. Dabei äusserte er die Hochsensibilität als Hypothese, Möglichkeit oder Aspekt und formulierte sie nicht als Tatsache, da er es nicht hundert Prozent wissen kann. Manuela und Andrea versuchen gemeinsam mit dem HSK eine passende Wortgebung für das Persönlichkeitsmerkmal zu finden.

(...) ich habe schon bei einem Kind auch von Neurodivergenz gesprochen. Es ist so interessiert und sehr wortgewandt gewesen. Und dann habe ich auch schon gesagt «Es gibt auch manchmal Leute die hochsensibel, neurosensitiv, ist auch ein anderes Wort ähm vielwahrnehmend kann man auch sagen. Was klingt für dich am besten? (...) ich finde die Wortgebung macht schon etwas aus (Transkript Andrea, Z. 62-67).

Methoden

Für die Interviews hat das Forschungsteam das folgende Bild (siehe Abbildung 19) vorbereitet. Anhand des Bildes sollen die Fachpersonen konkrete Übungen oder Methoden zu den aufgeschriebenen Situationen erläutern, die sie in der Beratung mit den HSK anwenden. Manche Übungen wurden von den Interviewpartner*innen nicht eindeutig zugeordnet und sind deshalb von den Autorinnen eingeordnet worden.

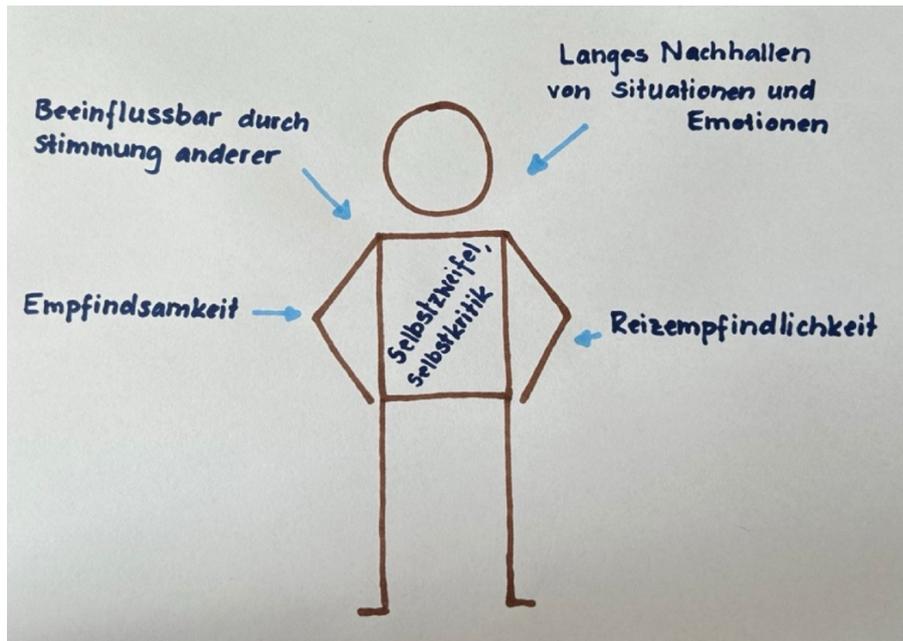


Abbildung 19: Methoden in der Beratung mit HSK zu den blauen Stichwörtern (eigene Darstellung, 2023)

Langes Nachhallen von Situationen & Emotionen / Beeinflussbar durch Stimmung anderer

○ *Rituale*

Bei Situationen, die bei Kindern langes Nachhallen auslösen und nicht mehr loslassen, zum Beispiel nach einer beobachteten Konfliktsituation zwischen zwei Kindern, arbeitet Manuela sehr oft mit Ritualen. Damit möchte sie ein Abschliessen der belastenden Situation erreichen. Dies macht sie teilweise im Gespräch, manchmal auch mit Hilfe von Tieren oder Bauklötzen, indem etwas weggenommen wird und symbolisch für den Abschluss steht.

Solche verschiedenen Rituale wendet Manuela auch häufig an, wenn Kinder durch die Stimmung von anderen beeinflusst werden. Dann probiert sie mit den Kindern die Situation abzuschliessen und ihnen zum Verständnis zu geben, dass sie nicht in das Drama von anderen hineingehören und es okay und wichtig ist, sich abzugrenzen. Beispielsweise können auch Hände waschen oder Lüften Rituale sein, um eine Situation abzuschliessen.

○ *Abgrenzung*

Die Abgrenzungsthematik ist in der Beratung sehr präsent. Häufig bemerken HSK nicht, wenn es ihnen zu viel wird. In diesen Situationen sind sie auf Co-Regulation von Erwachsenen angewiesen. Eine solche Co-Regulation kann auf verschiedene Weise ablaufen. In diesen

Situationen kann ein «wenn-dann-Plan» erstellt, ein Helfer-Kind einbezogen oder ein Code-Wort abgemacht werden.

Andrea erwähnt noch andere Methoden, wie sie bei dieser Thematik vorgeht. Zum einen ist es der Duft, welche das HSK bei der Abgrenzung unterstützt. Zum anderen kann der imaginäre Supermantel oder das imaginäre Schutzschild ebenfalls helfen. Durch die Erzählung von der Schulsozialarbeiterin zieht sich das HSK ein solches in Gedanken an. Andrea geht dabei individuell auf die Kinder ein. Zum Beispiel hat sie auch bereits mit Krafttieren gearbeitet. «(...) mit einem Kind hatten wir so ein Krafttier und der ist dann, der konnte dem Hund dann wie rufen und der Hund ist dann so imaginär wie so vor ihn hin» (Transkript Andrea, Z. 328-330).

Reizempfindlichkeit

○ *Achtsamkeitsübungen*

Eine Achtsamkeitsübung, die Manuela mit den Kindern übt, wenn es zum Beispiel im Schulzimmer zu laut ist, ist die Filter-Übung. Dabei geht es darum:

(...) dass ich das Geräusch wahrnehme, ganz bewusst wahrnehme, also wirklich herhole. Einfach wie man es hört. Und dann in einer Übung «und jetzt ist es bei dir, jetzt hörst du gut hin, was hörst du darin, macht es eher hohe Töne, pulsiert es da drinnen (klopft mehrmals aufs Herz), oder was passiert mit dem Körper»? Und dann sagt mir das Kind vielleicht ähm «es macht mich kribbelig» oder einfach; dann ist es beim Körper, dann ist das Kind bei seinem Körper und dann mache ich mit ihm die Übung «und jetzt lassen wir es wieder los, also jetzt kannst du es wieder weggeben. (Transkript Manuela, Z. 320-326)

Auch Atemübungen gehören zu den Achtsamkeitsübungen, die Manuela immer wieder übt, damit die Kinder nach einer reizüberflutenden Situation wieder bei sich ankommen können.

○ *Arbeiten nach den fünf Sinnen*

Bei einer Reizempfindlichkeit arbeitet Andrea oft nach den fünf Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten). Sie nimmt dabei ihre Visualisierung zur Hilfe.



Abbildung 20: Visualisierung der fünf Sinne (eigene Darstellung, 2023)

Folgend werden Beispiele erwähnt, welche sie in ihrem Alltag anwendet:

- Ohren: Oropax, Pamir, Musik etc.
 - Augen: Lavendelsäckli, Autosuggestion, Entspannungsübungen, Bilder etc.
 - Tasten: Fell, Kuschelpulli, Reissäckli, Gewichtsdecke etc.
 - Riechen: Roll-on mit Ölmischung etc.
- *Helper Circle Übung*

Andrea greift bei einer Reizempfindlichkeit auf die Helper Circle Übungen zurück.

(...) eine Geschichte von einem Schmetterling. Das ist so neurologisch, wissenschaftliche irgendwie untersucht und dann gibt es so Übungen also ich schaue, ich schaue es dann oft mit ihnen auf dem Tablet an und dann machen wir die Übungen. Und das ist verbunden mit einem Bilderbuch (...) und dann machst du so Übungen. Dann tappst du so ((klappst sich mit verschränkten Armen vor der Brust auf die Oberarme)) «tapping» irgendwie und das hat anscheinend etwas mit der Hirnhälfte ähm soll beruhigen (...) und dann machst du die Übungen immer weiter und dann gibt es ganz viel solcher Übungen (Transkript Andrea, Z. 273-282).

- *Natur*

Andrea erzählt, dass sie die Natur sehr hilfreich findet für hochsensible Kinder. Gerade barfuss laufen findet sie gut, so dass die Kinder ihre Füße und die Erde spüren und sich erden können. Mit einem Kind ist sie in der Beratung immer spazieren gegangen. In der Natur konnte sich das Kind öffnen und Kraft schöpfen. «Also ich habe zum Beispiel vor zwei Jahren ein Kind gehabt, wir haben immer Draussen abgemacht und wir sind unsere Runde spaziert. Wir sind immer diese Runde spaziert und ähm egal bei Wind und Wetter (...)» (Andrea, Z. 112-114). Auch Manuela hat die Erfahrung gemacht, dass es aufgelösten oder überreizten Kindern teilweise gut tut, wenn sie nach draussen gehen. Aus ihrer Erfahrung kann die Natur und die frische Luft dazu beitragen, Gedanken zu bündeln und wieder herunterzufahren.

- *Situationen nachstellen und Gefühle erklärbar machen*

Zur Aufstellungsarbeit hat Manuela eine Ausbildung gemacht. Diese Übung wendet sie sehr häufig an, in dem die Kinder mit Hilfe von verschiedenen Figuren (selbstgemachte Figuren, Figuren aus Lego oder Gefühlsmonster, siehe Abbildung 21) ihre Situation und sich selbst aufstellen. Mit dieser Übung merkt Manuela oft: «(...)da ist ganz viel, ganz tief in der Familie etwas wo nicht stimmt ähm in der Schule wo es irgendetwas triggert beim Kind, wo ganz etwas kleines ist» (Transkript Manuela, Z. 22-24). Durch die Aufstellungen werden die Kinder angeregt zu reflektieren und Manuela erkennt einen leichteren Zugang über Gefühle zu sprechen und dass diese mit Figuren besser erklärbar sind. Auch mit Bildern arbeitet Manuela gerne, um Gefühle greifbarer und anschaulicher zu machen.



Abbildung 21: Gefühlsmonster (eigene Darstellung, 2023)

Empfindsamkeit

- *Geschichten vorlesen*

Manuela hat positive Erfahrungen damit gemacht, den Kindern Geschichten vorzulesen. Auf diese Weise kann sie ihnen zeigen, dass sie nicht allein sind.

«Aha, dem anderen geht es ja auch so». Also dem Tier oder in dieser Geschichte kommt es so vor, wie ich das fühle, wo das Kind einfach merkt «Aha, ich bin ja nicht falsch, weil ich so viel verarbeiten muss» (Transkript Manuela, Z. 178-180).

- *Angst-Begleiter*

Durch die absolvierte Krafttier-Imaginationsausbildung arbeitet Manuela vor allem mit jüngeren Kindern häufig über Tiere. Dabei können sich die Kinder ihr Lieblingstier vorstellen, oder ein kleines Holz Tier von ihr ausleihen. Diese Tiere sollen den Kindern bei Ängsten helfen und begleiten sie im Alltag.

- *Waage*

Andrea führt häufig mit HSK eine Abwägung durch, bei dem sich die Kinder fragen sollen «Was tut mir gut?» oder «Was tut mir nicht gut?». Gemeinsam wird betrachtet, welche Auswirkungen es hat, wenn eine Seite der Waage zu viel Gewicht bekommt und wie ein Ausgleich wiederhergestellt werden kann. Zur Veranschaulichung nutzt Andrea eine visualisierte Waage.

- *Kärtchen «Strategien gegen den Stress und bei grossen Gefühlen»*

Bei jüngeren HSK greift Andrea gerne auf die Kärtchen «Strategien gegen den Stress und bei grossen Gefühlen» (siehe Abbildung 22) zurück. Gemeinsam mit dem HSK werden die Kärtchen ausgesucht, welche dem Kind guttun. Ausserdem werden neue Strategien angeschaut und ausprobiert. Damit die Kinder diese Kärtchen auch im Schulalltag griffbereit haben, werden sie laminiert und an einen Schlüsselanhänger oder ähnlichem befestigt. Auf diese Weise können HSK die Kärtchen jederzeit bei sich tragen und bei Bedarf hervorholen.



Abbildung 22: 70+ Strategien gegen den Stress und bei grossen Gefühlen (eduki, 2023)

Selbstzweifel/Selbstkritik

Wenn Manuela merkt, dass es bei einem Kind um das Thema Selbstzweifel oder Selbstkritik geht, arbeitet sie mit dem Kind ein bestimmtes Beispiel heraus und dann analysieren sie zusammen die Selbstzweifel oder die Selbstkritik daran. Sie arbeitet dafür gerne mit einer Skala von 1-10 (siehe Abbildung 23), um gewisse Fragen vom Kind einordnen zu lassen (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut). Damit sollen die Kinder ein Gefühl für Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion bekommen.

Weiter arbeitet Manuela gerne mit dem NOCH (siehe Abbildung 24):

(...) weil die Kinder sagen oft ähm «ich kann das sowieso nicht, ich kann das sowieso nicht». Und das **noch** und das kopiere ich auch manchmal und gebe es ihnen mit, dass sie es zuhause aufhängen können (.). Und oft sag ich einfach, «ja, dass kannst du noch nicht, dass kannst du noch nicht», immer wieder und nicht «du kannst es nicht», weil da blockt man ja direkt (...). (Transkript Manuela, Z. 550-554)

Das immer wieder zu üben, bringt die Erkenntnis für Manuela: «das entlastet die Kinder schon, wenn sie sagen können: «aha, ja das kann ich jetzt einfach noch nicht, aber irgendwann kann ich das» (Transkript Manuela, Z. 555-558). Dabei ist es Manuela sehr wichtig, die Kinder immer wieder in ihrer Wahrnehmung, in ihren Gefühlen und in ihren Rollen als Expert*innen zu stärken.

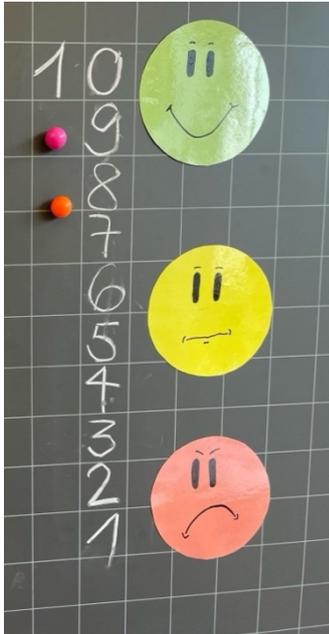


Abbildung 23: Skala 1-10 (eigene Darstellung, 2023)

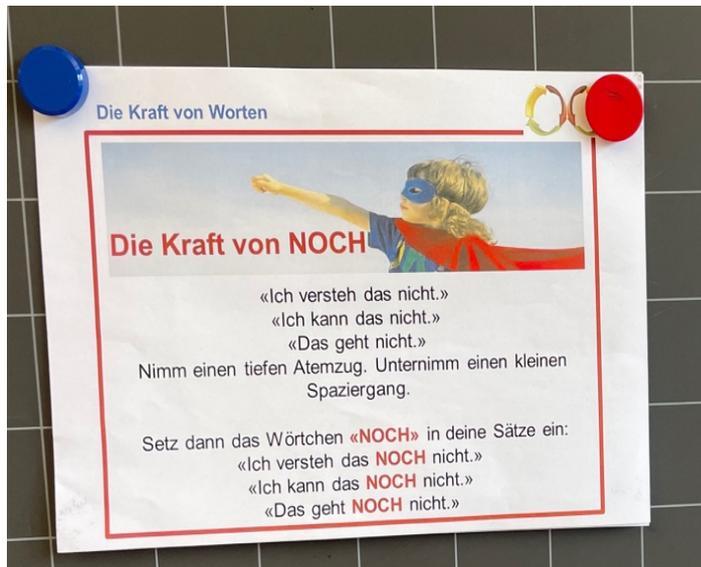


Abbildung 24: Die Kraft von NOCH (eigene Darstellung, 2023)

- *Ressourcenbuch / Glückstagebuch*

Das Ressourcenbuch kann individuell und kreativ gestaltet werden. Es geht dabei darum, auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen. Ebenfalls kann das Bilderbuch «Glückstagebuch» mit einbezogen werden. Dabei werden verschiedene Fragen gestellt wie «Was tut mir gut?», «Welche Menschen tun mir gut?» oder «Wo fühle ich mich wohl?».

Thematisierung Hochsensibilität

Für die Thematisierung der Hochsensibilität hat Andrea einige Hilfsmittel erläutert, welche sie in ihrem Alltag benutzt. Einerseits gibt es hilfreiche Bilderbücher zum Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität wie beispielsweise «Sensibeli», «Kaya kompliziert» oder «Ennio empfindlich». Andererseits arbeitet Andrea mit visuellen Dingen wie beispielsweise einer Zeichnung (siehe Abbildung 25), welches die Hochsensibilität veranschaulicht. Dabei handelt es sich um ein bildhaftes Erklärungsmodell für Kinder. Die abgebildete Landschaft ist das Gehirn. Dort befinden sich viele Briefkästen (Speicherzentrum) und viele verschiedene kleine Strassen (Nervenbahnen) führen zwischen diesen Briefkästen hin und her. Die Postboten (Neuronen) haben die Aufgabe, die verschiedenen Briefe (Informationen) von einem Briefkasten zum Nächsten zu bringen. Dies soll möglichst schnell geschehen. Der pinke Weg wird von einem Postboten/von einer Postbotin gewählt, welche schnell, ohne Umwege und ohne grosse Anstrengungen ans Ziel kommt. Der hellblaue Weg wird von einem hochsensiblen Postboten/von einer hochsensiblen Postbotin ausgesucht. Sie kommen auch zuverlässig ans Ziel, brauchen jedoch länger. Schlussendlich lässt sich sagen, dass beide Wege ans Ziel führen. Der eine Weg führt direkt und der andere auf einem Umweg ans Ziel. Dieses bildhafte Erklärungsmodell passt Andrea individuell an.

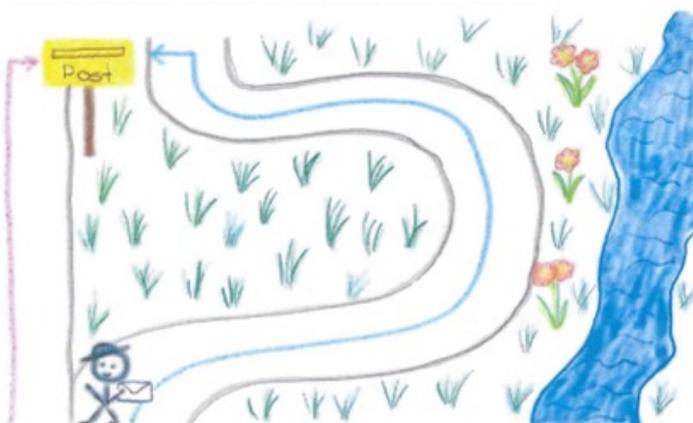


Abbildung 25: Bildhaftes Erklärungsmodell für Kinder (Jaggi, 2023)

Eine weitere hilfreiche Methode ist, eine individuelle Sprache finden, welche dem HSK entspricht.

(...) auch nehme ich das Superhelden-Ding ähm, dass ich erkläre «Superhelden oder, die haben einen Röntgenblick oder so, oder die können irgendetwas so bewegen mit irgendetwas. Das ist wie so eine Superheldensache. Und ich habe jetzt so ein bisschen das Gefühl, du kannst du spürst ja das sehr gut oder du siehst so viele Sachen oder» (...) Ich habe schon einmal ein Kind gehabt, wo ich mit Fahrzeugen ähm wie erklärt habe, weil er sehr auf Fahrzeuge gewesen ist. Ähm ja, einfach ein Fahrzeug wo alles hat. Allrad, Sensoren oder und überall am Auto hat es Sensoren und die piepsen dann (...). Oder ich habe auch schon einmal mit einem Kind mit Tieren, dass wir wie gesagt haben «Es gibt halt einfach Tiere, die sind so wie das Faultier. Die hängen irgendwo und es interessiert sie überhaupt nicht. (...) (Transkript Andrea, Z. 45-58).

Andrea verweist die Eltern häufig auf Unterstützungsmöglichkeiten in Bezug auf das Thema Hochsensibilität. Diesbezüglich nennt sie Phillip Hohlenstein oder Daniela Sinser. Schlussendlich liegt es im Entscheid der Eltern, dieser Möglichkeit nachzugehen oder nicht.

Weitere Themen der Schulsozialarbeit

In diesem Unterkapitel werden zusätzliche Themen behandelt, die im beruflichen Alltag der Fachpersonen der SSA wiederholt auftreten oder zu ihrer Rolle gehören. Es wurde ebenfalls eine Subkategorie gebildet, in der verschiedene Wünsche zum Thema Hochsensibilität aufgenommen sind.

Kay erzählte im Interview, dass seine Hauptthemen im Arbeitsalltag vor allem Schüler*innen sind, die sich gegenseitig stören oder den Unterricht stören. Er merkt an, dass es viele Feuer zu löschen gebe und oft alles sehr laut und hektisch zu und her gehe, sodass offensichtliche Themen eher den Platz einnehmen als die leisen Probleme.

Dann ähm, kürzlich bin ich an einen Kurs gegangen, wo es um die Stillen geht. Um die wahrzunehmen, dass ist schwierig. Es gibt so viel Lautes und so viel anderes, was die Leute beschäftigt. Wo das keine Zeit hat, alle diese Feuer, welche brennen, zu löschen. Wie möchte man dann noch Zeit haben, sich mit solchen Sachen zu beschäftigen? (3).

Und solchen Bedürfnissen Raum geben. Im Moment hat das Niemand auf dem Radar in diesen Schulen, wo ich kenne. (Transkript Kay, Z. 12-17)

Er erwähnt des Öfteren, dass es ihm im Alltag an Zeit fehle, um allem nachgehen zu können und dass ein neueres Thema wie Hochsensibilität, deshalb auf der Strecke bleibe. Ihm fehle schlichtweg die Kapazität sich einzulesen. Er denkt, dass seine Beratungen anders aussehen würden und auch andere Schwerpunkte hätte, wenn er mehr Wissen zum Thema Hochsensibilität mitbringen würde.

Ich würde vielleicht einmal mehr Kontakt aufnehmen mit den Eltern, (.) mit Lehrpersonen (.) zum eben drauf hinzuweisen, also so ein bisschen Verdachtsmoment, «habt ihr schonmal von dem Thema gehört?», ich könnte Informationen dazu liefern. (3). Ja, ich könnte ein Stück weit sogar auch selbst sensibilisieren. (Transkript Kay, Z. 188-191)

Manuela ist in ihrem Alltag immer wieder aufgefallen, dass es Kulturen gibt, denen die SSA fremd ist und die Eltern es deshalb als etwas Beängstigendes ansehen. Bei den Kindern beobachtet sie, dass die SSA für die aller meisten ein Wohlfühlort ist.

(...) weil bei mir passiert natürlich nichts. Ich sanktioniere nicht, ich erwarte keine Leistung, von dem her ist es natürlich schon ein Wohlfühlort und das möchte ich auch so bieten, weil neben dem Unterricht, wo immer Leistung gefragt ist, soll es auch etwas geben einen Schulort, der anders ist (Transkript Manuela, Z. 478-481)

Damit die Kinder sich wohlfühlen, ist es für Manuela sehr wichtig, dass sie sich ernst genommen fühlen und sich auf ein Kennenlernen mit der oder dem Schulsozialarbeitenden einlassen dürfen. Auch Lehrpersonen sollen die Geduld aufbringen und dem Kind die Chance geben, sich öffnen zu können. Zum Thema Erwartungen an die Kinder meint Manuela: «(...) ich erwarte nichts, dass muss das Kind gestalten. Und wenn es drei Sitzungen braucht, bis es kommt. Und die Geduld muss man haben, finde ich. Die Kinder spüren genau, ob die Erwachsenen wohlwollend sind oder nicht» (Transkript Manuela, Z. 235-237).

- *Wünsche*

Konkrete Wünsche zum Thema Hochsensibilität kamen von Kay. Er findet, dass solchen Themen in der Ausbildung bei Sozialarbeitenden aber auch bei Lehrpersonen einen viel höherer

Stellenwert bekommen sollte. Daneben wünscht er sich Elternbildung für alle, in der zum Beispiel über Hochsensibilität aber auch über anderen Entwicklungs- oder Verhaltensthemen aufgeklärt und sensibilisiert werden sollten.

Eigenerfahrung

Aus den Interviews stellten sich auch Eigenerfahrungen in Bezug auf Hochsensibilität heraus. Diese Erfahrungen wurde in persönliche Erfahrungen und in Erfahrungen, die durch oder mit dem Arbeitsalltag gemacht wurden, unterteilt.

- *Persönliche Erfahrungen*

Manuela erzählte dem Forschungsteam, dass ihr Sohn hochsensibel sei. Deshalb setzt sie sich schon länger intensiv mit dem Thema auseinander und interessiert sich sehr dafür. «Also ich bin schon viele Jahre in dem Thema und deshalb bin ich sicher auch in der Schule aufmerksamer durch das» (Transkript Manuela, Z. 746-747).

Weitere persönliche Erfahrungen hat Andrea gemacht. Sie erzählte, dass sie sich selbst im Spektrum der Hochsensibilität wiederfindet und merkt, dass ihr Abgrenzung im Alltag schwerfällt und sie teilweise alles, was um sie herum passiert, aufnimmt wie ein nasser Schwamm. Darum seien eine gute Arbeits- beziehungsweise Pausenorganisation sehr wichtig für sie. Durch die eigene Betroffenheit lese sie viele Bücher und sei immer wieder in Foren zum Thema Hochsensibilität unterwegs. Auch eine abgeschlossene Coaching-Ausbildung zu HSP helfe ihr persönlich sowie im Arbeitsalltag.

Auch Kay hat das Gefühl sich in der Hochsensibilitäts-Thematik wiederzufinden. Auch wenn er merkt, dass er sich zu wenig auskennt, kann er im Arbeitsalltag Eigen- und Lebenserfahrungen miteinfließen lassen. Diese können hilfreich wirken, um eine Lösung zu finden.

Am ehesten hilft mir meine (vermutete!) eigene Betroffenheit dabei, mir das Erleben, die Wahrnehmung, die Auswirkungen auf die Emotionalität etc. eines Betroffenen lebhaft vorstellen zu können. Was mir wiederum helfen kann, Ideen beisteuern zu können in Bezug auf Lösungsansätze oder um Verständnis im Umfeld zu bewirken. (Verschriftlichte Antworten Kay, Z. 76-79)

- *Erfahrungen im Arbeitsalltag*

Kay besuchte einen eintägigen Kurs zum Thema Hochsensibilität. Dieser war interessant doch seine Rückmeldung fiel folgend aus: «(...) also ich bin einmal in einen Kurs gegangen zu diesem Thema, ein Tag. Ich weiss nichts und ich habe es auch entsprechend wenig auf dem Radar. Und das ist falsch» (Transkript Kay, Z. 56-57).

Andrea und Manuela können aufgrund von theoretischem Wissen und der Auseinandersetzung mit Hochsensibilität viel in die Beratungen einfließen lassen. Andrea erzählt in Beratungen von ihren Gefühlen und Eigenerfahrungen, welchen dem jeweiligen HSK ähnlich sind.

«Ich erzähle immer wieder von meinen Sachen oder ich erzähle manchmal auch von Freundinnen von mir. Ich habe das Gefühl, dass macht es für die Kinder greifbarer, wenn sie wie sehen, dass es für mich auch nicht einfach ist» (Transkript Andrea, Z. 176-178).

Chancen und Herausforderungen in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern

In den Interviews wurden mehrere Chancen in der Arbeit mit HSK genannt. Manuela hat einen Sohn, welcher ebenfalls hochsensibel ist und kann aus diesem Grund aus Erfahrungen im familiären Umfeld schöpfen. Sie empfindet es als eine Chance, HSK aber auch sich selbst in der Beratung besser kennenzulernen. Sie ist der Meinung, dass Hochsensibilität als Stärken erkannt werden sollte: «Ich finde es eine Stärke (...) Klar ist es schwierig in der Gesellschaft so immer gesund durchzukommen. Aber es ist letztendlich eine Stärke, denn das ist uns, ich sage jetzt im Gesamten ein bisschen verloren gegangen» (Transkript Manuela, Z. 272-275). Andrea, welche sich selbst als hochsensibel einstuft, erwähnt, dass sie grosse Chancen auf der Beziehungsebene sieht. «Also, es geht halt fast alles über Beziehung. Und wenn sie sich verstanden fühlen uns sich selbst besser kennenlernen, ja, dann finde ich ist es ein Mehrwert und die Welt ist wie sie ist» (Transkript Andrea, Z. 434-436). In ihrer Beratung merkt sie oft, wie HSK intrinsisch motiviert sind an sich selbst zu arbeiten. Bezüglich der Beziehungsgestaltung bewertet Kay die Schweigepflicht als eine Chance, da sie dem HSK ein Vertrauen gibt.

In der Arbeit mit HSK wurden von den interviewten Personen auch mehrere Herausforderungen genannt. Kay hat im Interview erwähnt, dass die primären Herausforderungen die fehlende zeitliche Ressource und das fehlende Fachwissen zu Hochsensibilität seien. Ergänzend zu den genannten Herausforderungen kommen die strukturellen Gegebenheiten dazu.

Manuela und Andrea erwähnten diesbezüglich das Schulsystem und auch die Gesellschaft im Allgemeinen. Es gibt wenig oder keine Anerkennung in Bezug auf die Hochsensibilität. Dies erschwert auch die Arbeit mit den Eltern, da sie teilweise skeptisch gegenüber der SSA sind.

Ich hatte auch schonmal Eltern, die dann gefunden haben «was machen sie? Ist das irgendwie so, sind sie so schamanisch oder so?». Wo ich dann gefunden habe «Ja nein, eigentlich nicht». (...) Aber sie hatten wie so das Gefühl, quasi ich verzaubere jetzt ihr Kind (Transkript Andrea, Z. 441-444).

Ebenfalls wurde als Herausforderung genannt, wenn das Kind mit einem Thema kommt, welches nur mit einer Therapie behandelt werden kann wie beispielsweise Trauma, Verlust oder Flucht. In diesen Fällen ist eine Triage nötig.

Für Andrea stellt die Schweigepflicht eine Herausforderung dar. Sie bewahre und schätze sie, jedoch könne diese aber oftmals nötige weitere Schritte verhindern. Dies kann dazu führen, dass der Beratungsprozess stagniert.

7.6 Diskussion der Forschungsergebnisse

Für die Diskussion der gewonnenen Daten aus den Interviews werden die Ergebnisse mithilfe von theoretischen Zusammenhängen und Erkenntnisse interpretiert. Die Ergebnisse stammen aus den durchgeführten Interviews und stellen keine allgemeine Gültigkeit dar.

Interdisziplinarität

Aus der Theorie von Vita (2017) geht hervor, dass der Austausch zwischen SSA und Lehrpersonen sowie SSA und Eltern sehr wichtig ist (S. 109). Auch die drei Interviewpartner*innen bestätigen dies, jedoch zeigt die Praxis Abweichungen. Häufig möchten Eltern und Lehrpersonen keine Zusammenarbeit mit der SSA oder das Kind möchte nicht, dass die Schulsozialarbeitenden Kontakt mit den Eltern aufnimmt.

Nach Vita (2017, S. 109) hilft eine Aufklärung der Lehrpersonen durch die Fachperson der SSA über die Besonderheiten und Bedürfnisse von HSK. Diese Aufklärung findet individuell statt. Eine interviewte Person verteilt den Lehrpersonen Informationsblätter zu aktuellen Themen wie beispielsweise HSK. Eine andere Person klärt die Lehrpersonen auf, welche ein HSK im Unterricht hat. Die Schulsozialarbeiter*in sucht ebenfalls Kontakt zu der Lehrperson, wenn

sich aus den Beratungen mit dem HSK, Methoden herauskristallisiert haben, die im Unterricht angewendet werden sollen.

Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit

Je nach Schule und Fachperson der SSA nimmt die Hochsensibilität einen hohen oder geringen Stellenwert ein. Manuela und Andrea schätzen den Stellenwert als hoch ein, während Kay ihn als gering einschätzt. In der Schlussfolgerung für die Schulsozialarbeit (siehe Kapitel 9) möchte diese Thematik aufgegriffen werden.

Andrea findet die Raumgestaltung in der Beratung mit HSK sehr wichtig, um Routinen und Rituale aufbauen zu können, die dem Kind Sicherheit und Orientierung geben. HSK verspüren oftmals das Bedürfnis nach Struktur und orientieren sich gerne an Handlungsplänen. Rituale können eine hilfreiche Stütze sein und für Entlastung sorgen (Trappmann, 2016, S. 68-70).

In der Beratung werden HSK von den Fachpersonen der SSA häufig mit einem feinen Gespür, perfektionistisch und selbstkritisch wahrgenommen, was nach Harke (2023) zu den Eigenschaften des Persönlichkeitsmerkmals gehört (S. 287-290). Manuela erwähnte im Interview, dass sie mehr extrovertierte HSK begleitet als introvertierte HSK. Vor allem Kinder mit auffälligem Verhalten (laut, unruhig, aggressiv) sind bei ihr in der Beratung und erst bei genauerem Hinsehen bemerkt sie, dass sich hinter dem extrovertierten Verhalten eine Hochsensibilität versteckt. Die Forschung von Aron (2014) zeigt, dass es mehr introvertierte als sozial extrovertierte HSP gibt (S. 12). In der Online-Umfrage gaben viele Schulsozialarbeitende an, dass HSK eher introvertiert sind. Dies steht im Gegensatz zum Ergebnis aus den Interviews. Das Forschungsteam geht davon aus, dass oft die sozial extrovertierten HSK nicht als hochsensibel eingestuft werden, sondern das vorerst andere Bezeichnungen, wie zum Beispiel ADHS in Frage kommt.

Aus allen drei Interviews geht hervor, dass die Unterscheidung im Alltag zwischen HSK, ADHS und ASS sich als schwierig herausstellt. Die Theorie besagt, dass es häufig miteinander verwechselt wird, bei genauer Betrachtung der Symptome aber eine Unterscheidung gemacht werden kann (siehe Anhang B) (Küster, 2022, S. 102/109). Von Seiten der Autorinnen liegt hier die Interpretation nahe, dass Wissen über die unterschiedlichen Verhaltensweisen in Bezug auf die Störungen beziehungsweise das Persönlichkeitsmerkmal fehlen.

Nach Aron (2011b) ist eine frühe, altersgerechte und offene Thematisierung der Hochsensibilität wertvoll. Ausserdem findet sie es wichtig, den Kindern aufzuzeigen, dass sie nicht die einzigen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal sind (S. 217-218). Manuela und Andrea erzählen im Interview, dass sie ebenfalls auf eine altersgerechte Thematisierung achten und wenn möglich auch ein passendes Wort dafür finden. Kay thematisiert die Hochsensibilität nicht bei Kindern. Bei Erwachsenen formuliert er die Hochsensibilität als Hypothese, Möglichkeit oder Aspekt, aber nicht als Tatsache.

Methoden

Anhand der Interviews ist ersichtlich geworden, dass sich die vorgeschlagenen Methoden aus der Literatur auch in der Praxis zeigen. Parlow (2015) erwähnt geistige Aktivitäten, wie das Zurückziehen an einen imaginären Platz, Phantasiereisen oder Meditationen. Auch Yoga und Atemübungen findet er hilfreiche Methoden für HSK. In Bezug auf Überreizung schlägt er Spaziergänge an der frischen Luft vor, um sich der belastenden Situation zu entziehen (S. 152). Manuela wendet häufig Atemübungen und die Krafttier-Imagination an, welche sich mit der Theorie deckt. Auch Andrea wendet oft Meditation, Autogenes Training und Atemübungen in ihren Beratungen an. Mit HSK gehen die beiden Schulsozialarbeiterinnen oft an die frische Luft. Ebenfalls hilft es spezifische Sätze zu verinnerlichen, welche HSK in besonders herausfordernde Situationen helfen können. «Ich kann das ... ich schaff das, ich kann mich beruhigen, es ist okay, wenn ich Angst habe, ich gehe trotzdem in die Schule und pass gut auf mich auf» (Friedrich, 2016, S. 136). Darauf bezieht sich Manuela mit der NOCH-Übung, mit der sie den Kindern aufzeigt, dass sie etwas noch nicht können (siehe Abbildung 24). Auch aus dem Interview mit Manuela wurde immer wieder deutlich, dass sie den Kindern mitgibt, dass sie wichtig und richtig sind, so wie sie sind. Ebenfalls wird die Hochsensibilität von Manuela als grosser Mehrwert angesehen, was sie den Kindern in ihrer Beratung auch so vermittelt. Auch bei den anderen beiden Schulsozialarbeitenden wurde aus dem Gespräch klar, dass sie die Kinder stärken und unterstützen und mit ihnen zusammen Lösungen finden wollen, um sich im Alltag zurechtzufinden.

Vita (2017) erwähnt, dass neue Situationen eine entsprechende Vorbereitung anhand von Gesprächen, Rollenspielen etc. brauchen (S. 46). Diese Rollenspiele können helfen, eigene Gefühle wahrzunehmen oder auch zwischenmenschliche Situationen zu reflektieren (Aron,

2011b, S. 392). Von Rollenspielen im klassischen Sinn hat uns niemand der drei Interviewpartner*innen erzählt. Allerdings zeigte Manuela verschiedene Figuren, mit denen die Kinder belastende Situationen aufstellen dürfen oder sich in bestimmten Figuren (zum Beispiel Gefühlsmonster) wieder finden, was in angepasster Art und Weise auch etwas mit Rollenspiel beziehungsweise Rollentausch zu tun hat.

Weitere Themen der Schulsozialarbeit

Kay erwähnte im Interview, dass er keine zeitlichen Ressourcen habe für die Einarbeitung in das Thema. Dieser Aspekt wird in der Literatur bisher nicht aufgegriffen. Er merkt an, dass seine Beratungen sehr wahrscheinlich anders aussehen würden und auch andere Schwerpunkte hätten, wenn er sich Fachwissen zur Hochsensibilität aneignen könnte.

Ein weiteres Thema, welches die Schulsozialarbeitenden beschäftigt, ist die fehlende Anerkennung der SSA. Vor allem Eltern zeigen eine Abwertungshaltung oder empfinden die SSA als etwas Beängstigend. Bei der interdisziplinären Zusammenarbeit stellt dies eine Herausforderung dar.

In den Interviews kamen konkrete Wünsche bezüglich der Aufklärung und Sensibilisierung von Hochsensibilität auf. Wie bereits vorgängig erwähnt, sind die fehlenden zeitlichen Ressourcen das Hauptproblem für das unzureichende Fachwissen über Hochsensibilität. Mögliche Zukunftslösungen sieht er in der Thematisierung der Hochsensibilität, in der Ausbildung oder in der Elternbildung. Im Kapitel 9.1.3 wird das Forschungsteam auf die genannten Wünsche teilweise eingehen.

Eigenerfahrung

Alle drei Schulsozialarbeitende bringen unterschiedliche Wissensstände zum Thema mit. Dies können persönliche Erfahrungen, Weiterbildungen oder selbständiger Aneignung des Fachwissens sein. In den Interviews wurde erwähnt, dass aufgrund von theoretischem Wissen und der Auseinandersetzung mit Hochsensibilität die Beratung positiv beeinflusst werden kann. Das Forschungsteam möchte hierbei anmerken, dass es sicherlich auch eine Rolle spielt, ob sich die Schulsozialarbeiter*innen selbst als hochsensibel identifiziert oder nicht. Falls eine Fachperson der SSA selbst hochsensibel ist, könnte sich der Verlauf der Beratung anders gestalten.

Chancen und Herausforderungen in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern

In den Interviews wurden mehrere Chancen und Herausforderungen in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern genannt. Das Forschungsteam geht anschliessend auf eine Chance und eine Herausforderung ein, welche bereits im theoretischen Teil und in der Online-Umfrage öfters erläutert wurde. Daraus zeigt sich die Wichtigkeit dieser beiden Aspekte.

Andrea erwähnte im Interview, dass sie grosse Chancen auf der Beziehungsebene sieht. Die Beziehung zwischen Schulsozialarbeiter*in und HSK sei entscheidend für den Prozess der Beratung. Friedrich (2016) erwähnt ebenfalls die vertrauensvolle Beziehung als Grundstein. Es ist wichtig das HSK in der Zusammenarbeit Respekt und Wertschätzung gegenüber ihren Gefühlen, Bedürfnisse, Interessen und Ideen erhalten (S. 181). Andrea hebt auch hervor an, dass die Kinder eine intrinsische Motivation entwickeln, an sich selbst zu arbeiten, sobald eine Beziehung aufgebaut ist. Aus diesem Grund legt sie die Aufmerksamkeit (anfangs) vor allem auf den Beziehungsaufbau.

Die befragten Personen aus den Interviews betonten die Herausforderungen mit den strukturellen Gegebenheiten. Das Schulsystem und die Gesellschaft im Allgemeinen zeigen wenig Anerkennung in Bezug auf die Hochsensibilität. Nach Harke (2023) werden Emotionen und Sensibilität immer noch als Schwäche dargestellt (S. 34-35). Dies erschwert die Zusammenarbeit mit Eltern oder anderen pädagogischen/therapeutischen Fachpersonen.

8. Zusammenfassung zum Forschungsteil

In diesem Kapitel möchte das Forschungsteam die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Forschungsteil zusammenfassen, reflektieren und dabei die beiden Fragestellungen beantworten.

In der quantitativen Forschung hat sich das Forschungsteam an der Fragestellung 3 orientiert: *Welches Verständnis haben Schulsozialarbeiter*innen von hochsensiblen Kindern und welche Erfahrungen haben sie im Zusammenhang mit Hochsensibilität bereits in ihrer beruflichen Praxis gemacht?* Das Forschungsteam hat vor der Online-Umfrage die Hypothese aufgestellt, dass Hochsensibilität in der SSA zu wenig bekannt ist. Diese Hypothese konnte durch die Analyse der Forschungsergebnisse widerlegt werden. Alle 64 teilnehmenden Personen haben bereits von der Hochsensibilität gehört und der Mehrheit ist es in Bezug auf Kinder und Erwachsene bekannt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Fachpersonen der SSA ein ähnliches Verständnis von HSK haben, wie sie die Theorie wiedergibt. Die befragten Schulsozialarbeitenden verstehen darunter, dass HSK eine differenziertere Weltwahrnehmung haben und mit dem einhergehend, auch genaue Details in ihrem Alltag erfassen können. Ebenfalls wird die Empathie, das Einfühlungsvermögen und die Stimmung von anderen Personen intensiv wahrzunehmen mit Hochsensibilität assoziiert. Eine hohe Reizempfindlichkeit und schnellere Überreizung zählen für viele ebenfalls zum Verständnis eines HSK. Die Schulsozialarbeitenden sind sich ebenso darüber einig, dass HSK auf verschiedenen Ebenen für Überreizungen empfänglich sind.

In Bezug auf das Sozialverhalten von HSK haben die befragten Schulsozialarbeiter*innen die Erfahrungen gemacht, dass die Kinder in der Beratung eher schüchtern, introvertiert, ruhig, zurückhaltend und in sich gekehrt wirken. Sie besitzen aber auch ein grosses Reflexionsvermögen, können Störungen gut benennen und sind sehr bedacht passende und faire Lösungen für alle zu finden. Als weitere Erfahrungen der Schulsozialarbeitenden zählen, dass HSK neugierig sind, vielseitige Interessen haben, viele Fragen stellen und sehr pflichtbewusst sind.

Die Fachpersonen der SSA gehen unterschiedlich mit der Hochsensibilität in der Beratung um. Teilweise wird das Beratungssetting angepasst, teilweise auch nicht. Bei denen, die das Beratungssetting angepasst haben, wurde die Erfahrung gemacht, beispielsweise die Eltern intensiver in die Beratung miteinzubeziehen, damit das HSK auch zuhause bestmöglich unterstützt

werden kann. Für die Beratung greifen die Schulsozialarbeiter*innen auf verschiedene Methoden zurück. Die Arbeit mit Musik, anderen kreativen Elementen, Körperübungen wie Yoga oder Achtsamkeits- und Atemübungen haben sich aus der Erfahrung bewährt. Auch die Visualisierung oder spielerische Aufarbeitung von Emotionen wird erfahrungsgemäss bevorzugt. Daneben scheint auch die Interdisziplinäre Zusammenarbeit in Bezug auf die Förderung der HSK eine gute Erkenntnis zu sein. Das Beratungssetting wird von den Fachpersonen der SSA grundsätzlich so angepasst, dass die HSK in ihrem Selbstvertrauen gestärkt werden können.

Für den qualitativen Teil wurde folgende Fragestellung 4 herausgearbeitet: *Wie gestalten die interviewten Schulsozialarbeiter*innen die Beratung mit hochsensiblen Kindern und welche weiteren Themen in Bezug auf Hochsensibilität ergeben sich ausserhalb des Beratungssettings?* Im nachfolgenden Abschnitt wird darauf näher eingegangen und die Fragestellung beantwortet.

Die Beratung mit HSK ist ein Prozess und wird möglichst individuell und fortlaufend auf das Kind angepasst. Das vorhandene und aufgebaute Erfahrungsrepertoire hilft den Schulsozialarbeiter*innen in der Beratung sehr, um auch spontan auf das Kind eingehen zu können. Wenn die Zeit es zulässt, wird auch auf eine individuelle Vorbereitung geachtet. Teilweise wird nach der Beratung auch festgehalten, was für die nächste Beratung wichtig ist oder wie diese bestmöglich angepasst werden kann. Auch die Raumgestaltung wird als wichtig empfunden, damit sich Routinen bilden können und das Kind sich in der Beratung sicher fühlt. Ziel ist es, das Kind nicht zu verändern, sondern durch die Beratungen dem Kind Sicherheit im Umgang mit der eigenen Hochsensibilität näher zu bringen.

Die Begrifflichkeit Hochsensibilität wird in der Beratung selten unter diesem Namen thematisiert, wenn vor allem mit älteren Kindern. Mit jüngeren Kindern wird manchmal gemeinsam versucht ein passendes Wort für das Persönlichkeitsmerkmal zu finden.

Ausserdem gibt es zwei weitere wichtige Punkte in der Gestaltung des Beratungssettings. Auf der einen Seite die Hochsensibilität als Stärke anzusehen und die Kinder darin zu ermutigen und anzuerkennen und auf der anderen Seite der Beziehungsaufbau. Sehr vieles läuft über eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Kind und SSA. In diesem Zusammenhang wird auch die Schweigepflicht erwähnt, die Vertrauen schafft und eine Chance sein kann.

Zur Gestaltung der Beratungen gehören auch die konkreten Methoden, die mit den Kindern durchgeführt oder zusammen geübt werden. Immer wieder erwähnt wurde die Einführung von Ritualen. Auch Körperübungen wie Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen sind sehr beliebt. Durch die Interviews wurde ersichtlich, dass Visualisierung den Kindern sehr hilft, sich zu ihren Gefühlen auszudrücken und sich deren bewusst zu werden. Dafür werden zum Beispiel auch Situationen mithilfe von Tieren, Gefühlsmonstern oder Spielsteinen nachgestellt. Jede*r SSA hat zusätzlich auch noch ganz persönliche und verschiedene Methoden mit den Kindern die Hochsensibilität zu thematisieren oder schwierige Themen in Zusammenhang damit zu besprechen.

Ausserhalb des Beratungssettings stellt sich heraus, dass für die Interviewten die Zusammenarbeit mit den Eltern und den Lehrpersonen ein grosses Thema ist und als wichtiger Punkt in der Interdisziplinarität und für die Förderung des HSK steht. Aufgrund der Schweigepflicht ist die Interdisziplinarität aber nicht immer ganz einfach und stösst häufig auf Unverständnis. Werden mit dem Kind Methoden in der Beratung geübt, die zum Beispiel für eine bessere Konzentration im Schulzimmer helfen, sollten die Lehrpersonen (je nach Situation auch die Eltern) informiert werden. Nur so kann das HSK vollumfänglich gefördert und die benötigte Unterstützung angeboten werden.

Der Stellenwert zum Thema Hochsensibilität ist von Person zu Person anders. Die einen fühlen sich selbst als HSP, die anderen haben im Umfeld mit Hochsensibilität zu tun und kommen darum in Kontakt damit und können gewisse Erfahrungen auch in die Beratung einfliessen lassen. Ausserdem stellt sich auch die Frage, wie viel Zeit und Motivation man mitbringt, sich in neue Themen einzulesen. Fehlende Zeitressourcen stellen in dieser Hinsicht sicher eine Herausforderung dar. Ausserdem sind die strukturellen Gegebenheiten im Schulsystem manchmal schwierig, um es mit solch einem Phänomen wie Hochsensibilität zu vereinbaren. Durch die Interviews wurde auch deutlich, dass seitens Gesellschaft die geringe Anerkennung und das unzureichende Wissen eine Schwierigkeit darstellt. Damit verbunden wurde der Wunsch geäussert, solchen Themen mehr Gewicht in den Ausbildungen (Soziale Arbeit, Pädagogische Hochschule etc.) zu schenken. So kann später Grundwissen in die Praxis mitgenommen werden und Professionelle können für die Sensibilisierung und Aufklärung in der Gesellschaft einen Standpunkt einnehmen.

Ausserhalb der Beratung wird auch immer wieder über die Abgrenzung von ADHS, ASS und Hochsensibilität debattiert. Zusammenfassend lässt sich dabei sagen, dass die Unterscheidung nicht einfach ist und ein geschultes Auge sowie Hintergrundwissen benötigt wird. Dabei kann es Sinn machen eine externe, geschulte Fachperson für Abklärungen herbeizuziehen.

8.1 Reflexion zum Forschungsteil

Nachdem Fragestellung 3 und 4 zusammengefasst wurden, möchte sich das Forschungsteam nun der Reflexion zum Forschungsteil widmen.

Dem Forschungsteam ist klar, dass die Stichprobe der Online-Umfrage eine zu kleine Menge ist, um repräsentative Rückschlüsse auf die Grundgesamtheit schliessen zu können. Dennoch konnten mit den vorhandenen Ergebnissen der Online-Umfrage spannende Erkenntnisse generiert werden.

Die befragten Personen aus der Online-Umfrage schildern die Hochsensibilität meist in einer defizitären Sichtweise wie zum Beispiel als introvertiert, schüchtern oder fremdbestimmt. Der positive Blick dürfte hierbei gestärkt werden, da HSK viele Stärken mit sich bringen. Erst seit neuem wird in der Forschung der Blick weg von den Herausforderungen und hin zu den Stärken gelegt. Dem Forschungsteam ist es wichtig, dass die Fachpersonen der SSA mit einem unvoreingenommenen Blick auf ein HSK zugehen und die eigenen Stereotypen immer wieder hinterfragen.

Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass vor allem die zeitlichen Ressourcen fehlen, um sich mit neuen Themen wie der Hochsensibilität auseinanderzusetzen. Das Forschungsteam ging vor den Interviews davon aus, dass die Fachpersonen der SSA aus intrinsischer Motivation das Fachwissen aneignen sollen und hatten den Aspekt mit den zeitlichen Ressourcen nicht im Blick. Rückblickend ist sich das Forschungsteam einig, dass ohne zeitliche Ressourcen keine fachliche Auseinandersetzung mit dem Persönlichkeitsmerkmal stattfinden kann.

9. Schlussfolgerung für die Schulsozialarbeit

In diesem Kapitel wird eine Handlungsempfehlung für die Fachpersonen der SSA in der Arbeit mit HSK formuliert. Diese Handlungsempfehlung wird anhand der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Ebene strukturiert. Danach erfolgt ein Fazit für die Praxis und die Reflexion des Arbeitsprozesses. Die Arbeit wird mit einem Ausblick abgeschlossen.

9.1 Handlungsempfehlung

Die Handlungsempfehlung setzt sich aus dem theoretischen und praktischen Teil dieser vorliegenden Bachelorarbeit zusammen. Der Fokus liegt dabei auf der Fachpersonen der SSA in der Arbeit mit HSK. Nach Schorr (2020) gehört die Hochsensibilität zu einem veränderlichen Persönlichkeitsmerkmal und ist daher auch von der Umwelt geprägt (S. 10). Aus diesem Grund nimmt das Forschungsteam eine Multiperspektivität ein und geht auf die individuelle, institutionelle und gesellschaftliche Ebene ein und zeigt verschiedene Massnahmen auf. Auf der individuellen Ebene wird der Fokus auf die Fachperson der SSA gelegt, auf der institutionellen Ebene richtet sich der Blick auf die Schule beziehungsweise auf die SSA und auf der gesellschaftlichen Ebene wird auf die Sensibilisierung und Aufklärung der Gesellschaft eingegangen.

9.1.1 Individuelle Ebene

In der Sozialen Arbeit werden die vier Kompetenzfelder Selbst-, Sozial-, Methoden- und Fachkompetenz unterschieden. Anhand dieser Felder möchte das Forschungsteam Massnahmen für die Schulsozialarbeiter*innen aufzeigen. Es ist wichtig zu betonen, dass die Kompetenzfelder nicht abschliessend formuliert sind.

Selbstkompetenz

Von den Schulsozialarbeitenden wird eine Bereitschaft erwartet, sich regelmässig fort- und weiterzubilden (Ziegele, 2014f, S. 70). Dabei spielt die intrinsische Motivation, sich neues Wissen anzueignen, eine bedeutende Rolle. Ausserdem braucht es eine stetige Selbstreflexion, welches auch die befragten Personen der Online-Umfrage und der Interviews bestätigten. Einerseits sollen die Beratungen regelmässig reflektiert und allenfalls Anpassungen gemacht werden. Andererseits spielt es eine wichtige Rolle, dass Schulsozialarbeiter*innen sich selbst reflektieren. Dabei handelt es sich um die Bedürfnisse, Befindlichkeiten, Anforderungen sowie

Grenzen der eigenen Person. Nach AvenirSocial (2010) soll sich die Fachperson der SSA stets über die eigene Positionsmacht bewusst sein und das ethische Bewusstsein stetig weiterentwickeln (S. 12-13).

Sozialkompetenz

Bei der Sozialkompetenz geht es um die Gestaltung des Kontakts. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den wichtigsten Bezugspersonen des HSK ist vorteilhaft. Primär hilft der Kontakt zu den Eltern und der Lehrperson. Für eine verständliche Zusammenarbeit braucht es eine Sensibilisierung und Aufklärung über das Persönlichkeitsmerkmal, damit alle beteiligten Personen vom Gleichen ausgehen. Der Kontakt zu den Schulsozialarbeitenden wird nicht immer gewünscht, was akzeptiert werden muss. Je nach Bedarf braucht es eine Zusammenarbeit mit weiteren pädagogischen/therapeutischen Fachpersonen (SPD, SHP etc.), welche ebenfalls über das Persönlichkeitsmerkmal aufgeklärt werden müssen.

Ein weiterer Punkt in der Sozialkompetenz ist die Gestaltung der Beziehung. Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass die Beziehungsgestaltung mit einem HSK elementar für die Weiterarbeit ist. Auch in der Theorie nach Parlow (2015) wird betont, dass verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen grundlegend sind, damit sich HSK gesund entwickeln können (S. 92-93). Eine Grundvoraussetzung für die Schulsozialarbeiter*innen ist ein empathisches Eingehen auf HSK. Sie fühlen sich wohl, wenn sie mit Respekt und Wertschätzung behandelt werden. Die Bezugsperson geht auf die Gefühle und Bedürfnisse von HSK ein, zeigt Verständnis für ihre Interessen und Ideen. Ausserdem versucht sie individuelle Lösungen zu schaffen, um HSK bestmöglich zu fördern.

Methodenkompetenz

Schulsozialarbeitende haben die Fähigkeit, professionelle Beratungen zu leiten und Einzelfallhilfe anzubieten, damit auf individuelle Bedürfnisse des HSK (Lebensweltorientierung) eingegangen werden kann und lösungsorientierte Gespräche stattfinden. Diverse Methoden können die Thematisierung der Hochsensibilität und die Arbeit mit HSK unterstützen. Durch die Online-Umfrage und die Interviews wurden diverse Methoden vorgestellt, welche im Kapitel 6.5 und 7.5 ersichtlich sind. Als Massnahme muss sich die Fachperson der SSA selbständig zu den

verschiedenen Methoden informieren und mit dem Kind in den Beratungen thematisieren und ausprobieren.

Entscheidend ist auch die Massnahme sich mit anderen schulischen Diensten oder externen Ressourcen zu vernetzen, um eine umfassende Unterstützung für HSK und ihre Familien zu ermöglichen. Auch Präventionsarbeit kann eine Methode im Zusammenhang mit Hochsensibilität darstellen. Beispielsweise, um über Hochsensibilität und dessen Begleiterscheinungen aufzuklären. Dies kann Mobbing vorbeugen und für die sozialen Kompetenzen relevant sein. Konkrete Massnahmen können beispielsweise Gruppenaktivitäten in Klassen sein, die helfen, um das Gemeinschaftsgefühl zu fördern und soziale Fähigkeiten aller Kinder zu stärken. Auch die Krisenintervention gehört zur Methodenkompetenz, bei der die SSA adäquat auf akute Krisensituationen reagieren sollte. Dabei wird den Schüler*innen in Notsituationen beigegeben und gegebenenfalls auch externe Unterstützung dazu geholt (HSLU, 2012, S. 18-23).

Fachkompetenz

Als Bezugsperson eines HSK ist es elementar, sich über die Hochsensibilität zu informieren und Fachwissen anzueignen. Das Kapitel 2 und 3 der vorliegenden Arbeit fasst Grundsätze der Hochsensibilität zusammen. Schulsozialarbeitende sind (meistens) keine Expert*innen im Bereich der Hochsensibilität. Ausserdem sind die Ressourcen der Fachpersonen begrenzt, weshalb es hilft, sich über Unterstützungsmöglichkeiten sowie professionelle Netzwerke zu informieren. Nur mit Fachwissen über Hochsensibilität können die Schulsozialarbeiter*innen Hilfestellungen und Unterstützungsleistungen weitervermitteln.

Die befragten Schulsozialarbeiter*innen aus der Online-Umfrage und den Interviews äusseren, dass die Abgrenzung zwischen Hochsensibilität, AD(H)S und ASS herausfordernd sei. Aus diesem Grund wurde im Kapitel 3.4 eine Abgrenzung zwischen den genannten Aspekten gewagt. Dem Forschungsteam ist es wichtig zu erwähnen, dass die Unterscheidung schwierig ist. Mögliche Massnahme, welche im Prozess helfen können, ist die Wissensaneignung, das Beobachten über einen längeren Austausch und der Austausch mit Arbeitskolleg*innen oder anderen pädagogischen/therapeutischen Fachperson.

9.1.2 Institutionelle Ebene

Die SSA als Berufsfeld zählt zur institutionellen Ebene. Das Forschungsteam möchte folgend auf die fundamentalen fünf Grundprinzipien der SSA nach Ziegele (2014e, S. 60) eingehen, welche im Kapitel 4.4 beschrieben wurden. Anhand dieser Grundprinzipien stellt das Forschungsteam einen Zusammenhang zur Arbeit mit HSK her und formuliert Massnahmen. Ausserdem greift das Forschungsteam die Supervision, Interventionen und kollegiale Beratung sowie der Schulsozialarbeitsverband als Massnahme auf.

Lebensweltorientierung

In der Arbeit mit HSK orientieren sich Fachpersonen der SSA am Grundsatz der Lebensweltorientierung. Die Kinder werden in ihren Ressourcen gestärkt. Nach Vita (2017) ist eine Thematisierung der Hochsensibilität mit dem Kind wichtig, denn je besser HSK mit dem Persönlichkeitsmerkmal vertraut sind, desto besser können sie ihre Ressourcen nutzen (S. 39). Zudem kann die Erkenntnis, dass das Kind hochsensibel ist, auch eine Erleichterung im schulischen und familiären System schaffen (Vita, 2017, S. 125). Im Kapitel 7.5 werden verschiedene Methoden beschrieben, welche bei der Thematisierung der Hochsensibilität hilfreich wirken können.

Niederschwelligkeit

Für eine Niederschwelligkeit braucht es eine hohe Präsenzzeit der Fachperson im Schulhaus und/oder eine beständige Erreichbarkeit. Tür und Angel Gespräche sowie inoffizielle Kontaktaufnahmen beispielsweise auf dem Pausenhof können sehr wertvoll für die Zusammenarbeit sein. Aus der Online-Umfrage geht hervor, dass einige Fachpersonen beobachten, dass soziale Situationen für HSK zu Herausforderungen führen können oder das Kennenlernen von neuen Personen teilweise Überreizungen darstellen. So kann eine erste Begegnung mit der SSA in einem inoffiziellen Rahmen beispielsweise auf dem Pausenplatz eine erste Orientierung und Erleichterung für ein HSK darstellen, bevor es in eine «offizielle» Beratung zur SSA geht (Baier & Heeg, 2011, S. 94-95).

Partizipation

Schulsozialarbeitende beziehen HSK in den Entscheidungsprozess ein. Die Beratung gestaltet sich als fortlaufender Prozess, welcher nur mithilfe der Partizipation des HSK funktioniert. Die Schulsozialarbeiter*innen müssen sich dieser Tatsache bewusst sein.

Diversität

Die Schule ist ein Ort, an dem verschiedene Kinder aufeinandertreffen. Das Recht auf Respekt und Akzeptanz steht an oberster Stelle. Nach dem ssav (2021) sollen die Schulsozialarbeitenden ein besonderes Augenmerk auf die Kinder werfen, die besondere Diversitätsmerkmale aufweisen oder eine Minderheit darstellen (S. 8). Auch HSK sind Minderheiten, die häufig besondere Bedürfnisse haben. Diese sollen ernst genommen, aufgegriffen und wenn immer möglich berücksichtigt werden. Ausserdem ist es bedeutsam, dass Fachpersonen der SSA den Blickwinkel öffnen und sich bewusst sind, dass es neben AD(H)S und ASS viele weitere Phänomene gibt.

Systemisch- und lösungsorientiertes Arbeiten

Der systemisch-lösungsorientierte Ansatz fokussiert sich auf die Stärken und Fähigkeiten der Kinder (AvenirSocial & ssav, 2016, S. 5). Aus der Online-Umfrage wurde ersichtlich, dass viele HSK mit Selbstzweifel und Selbstkritik zu kämpfen haben. Nach Vita (2017) sollen die Schulsozialarbeiter*innen für die HSK Erfolgserlebnisse schaffen, um das Selbstvertrauen zu stärken (S. 67-68). Aus diesem Grund ist der systemisch-lösungsorientierte Ansatz von Vorteil, da die defizitären Sichtweisen auf die Seite gelegt werden.

Supervisionen, Intervisionen und kollegiale Beratung

Im Berufskodex in Punkt 16 wird die Handlungsmaxime zur interprofessionellen Kooperation angesprochen. Hierbei wird eine interdisziplinäre Kooperation für komplexe Probleme vorausgesetzt, um die Situation möglichst umfassend einschätzen und bearbeiten zu können (AvenirSocial, 2010, S. 15). Gewonnenes Wissen, beispielsweise zum Thema HSK wird den anderen involvierten Mitwirkenden verständlich weitergegeben, um gemeinsam eine optimale Lösung entwickeln zu können. Zudem erhalten Grenzen und Herausforderungen in der Arbeit mit HSK einen Platz für Resonanz und gemeinsamen Diskurs. Für diese Kooperation stellen sich Gefässe

wie Supervisionen, Intervisionen und kollegiale Beratung im Team als Bereicherung und Umgangsstütze zur Verfügung (ssav, 2023; AvenirSocial & ssav, 2016, S. 3).

Schulsozialarbeitsverband

Fachpersonen der SSA stützen sich auf den ssav welcher das Ziel hat, die SSA zu fördern und weiterzuentwickeln (ssav, 2023a). Seit 2020 bietet der ssav auch Weiterbildungen zum Thema «Wissen zu Hochsensibilität erarbeiten» an (ssav, 2023b). Diese Weiterbildung kann als konkrete Massnahme besucht werden und beispielsweise dazu beitragen, dass in einem Team ein Grundverständnis über die Hochsensibilität bekannt ist.

Berufskodex

Als weitere Massnahme ist das professionelle Handeln nach dem Berufskodex, von AvenirSocial grundlegenden (AvenirSocial, 2010, S. 16). Der Berufskodex legt die ethischen und moralischen Richtlinien für das berufliche Handeln in der Sozialen Arbeit fest (AvenirSocial, 2010, S. 5).

9.1.3 Gesellschaftliche Ebene

Ausgehend von den Ergebnissen der Online-Umfrage und Interviews kommt der Wunsch nach Sensibilisierung und Aufklärung von Hochsensibilität hervor, um den gesellschaftlichen defizitären Blick umzuwandeln und ein breiteres Verständnis über das Persönlichkeitsmerkmal zu schaffen. Die folgenden wünschenswerten Massnahmen sprechen auf dieser Ebene die Gesellschaft und Politik an.

Aus den Forschungsergebnissen wurde ersichtlich, dass sich die befragten Personen Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zur Hochsensibilität wünschen. Dies könnte sich im Rahmen von Referaten, Weiterbildungen oder Workshops gestalten. Wichtig ist dabei, dass dieses Angebot nicht nur in den Fachbereichen angeboten werden, sondern auch der breiten Bevölkerung zugänglich sind. Durch Aus- und Weiterbildungen könnte eine grosse Menge an Menschen erreicht und aufgeklärt werden, was einen wertvollen Teil für die Sensibilisierung der Gesellschaft darstellt.

Das Forschungsteam sieht als weitere Massnahme eine Medienpräsenz. Durch die Medien können zahlreiche Personen erreicht werden. Eine Informationskampagne zu Hochsensibilität

könnte das Bewusstsein der Bevölkerung schärfen. Zudem könnte anhand von beispielsweise Filmen, Dokumentationen oder Artikel die Realität von HSP veranschaulicht werden.

Im Kapitel 2.4 wurde der aktuelle Forschungsstand beleuchtet, in dem der Sensitivitätsforscher Michael Pluess (2021) die Zukunftsentwicklung von Messungen für die Hochsensibilität unterstützt. So sollen auf der gesellschaftlichen Ebene Forschungsprojekte gefördert werden, um das Verständnis von Hochsensibilität zu vertiefen und neue Erkenntnis für die Entwicklung von Unterstützungsmassnahmen zu gewinnen.

9.2 Fazit für die Praxis

Für die Fachpersonen der SSA kann sich die Arbeit mit HSK bereichernd und zugleich auch herausfordernd darstellen. Als Herausforderung gilt zunächst das Erkennen der Hochsensibilität, da sie sich oftmals mit einer ähnlichen Symptomatik zu AD(H)S und ASS deckt. Zudem kann sich die Hochsensibilität bei jedem Kind anders zeigen.

In der Erstbegegnung und Anfangsphase ist das gegenseitige Kennenlernen und die Beziehungsgestaltung elementar. Ist dieser Grundbaustein gesetzt, so können Schulsozialarbeiter*innen und HSK sich gemeinsam an Methoden und Lösungen herantasten, welche den Alltag des HSK erleichtern können. Von Bedeutung ist dabei die Haltung der Schulsozialarbeitenden gegenüber der Hochsensibilität beziehungsweise der HSK. Dem Forschungsteam ist eine Aussage aus dem Interview mit Manuela geblieben, welche die wünschenswerte Haltung veranschaulicht. Sie äusserte, dass das Kind nicht verändert werden sollte, sondern dass es den Umgang mit Hochsensibilität lernt und unterstützt wird, um eine grössere Sicherheit und Offenheit im Umgang damit erlangt.

Aus der quantitativen und qualitativen Forschung wurde sichtbar, dass der Stellenwert der Hochsensibilität in den jeweiligen Schulen und den jeweiligen SSA-Teams unterschiedlich ausfällt. Bei den einen nimmt die Thematik viel Raum ein während an anderen Schulen zeitliche und personelle Ressourcen fehlen, um sich mit der Hochsensibilität intensiv zu beschäftigen. Diese fehlenden Ressourcen lassen sich nicht auf persönlicher Ebene lösen, sondern müssen auf institutioneller/gesellschaftlicher Ebene angegangen werden. Eine weitere Herausforderung kann die Zusammenarbeit mit den Eltern und Lehrpersonen darstellen. Diese Zusammenarbeit ist nicht immer gewünscht, was den Prozess der Beratung hindern kann. Wichtig ist auch

zu betonen, dass Schulsozialarbeitende zwar die Kompetenz zur Krisenintervention haben, jedoch nur bis zu einem gewissen Grad Unterstützung leisten können. Es kann je nach Situation sinnvoll sein eine weitere Instanz miteinzubeziehen oder zu triagieren. Nach Ziegele (2014) können dies die schulische Heilpädagogik, der schulpsychologischer Dienst, weitere Behörden und Fachstellen sein (S. 58).

Abschliessend kann gesagt werden, dass die Fachpersonen der SSA wichtige Bezugspersonen für HSK sind. Bedauerlicherweise fehlt oftmals die zeitliche und personelle Ressource, damit sich die SSA intensiv mit der Hochsensibilität auseinandersetzen und eine optimale Beratung und Begleitung des HSK stattfinden kann.

9.3 Reflexion

Das Verfassen der Bachelorarbeit im Team hat sich als äusserst bereichernd erwiesen. Im Forschungsteil oder auch beim Erstellen der Online-Umfrage und der anschliessenden Interpretation wurde beispielsweise gemeinsam gearbeitet, was sich als vorteilhaft bestätigte. Es waren immer schnelle Rücksprachen und ein kontinuierlicher Austausch möglich. Andere Schritte, wie die Literaturrecherche, konnten unabhängig voneinander durchgeführt werden und bei einem weiteren gemeinsamen Treffen zusammen überarbeitet werden. Insgesamt waren die gegenseitigen Denkanstösse ein Gewinn für die Bearbeitung der Bachelorarbeit. Der frühzeitige Beginn der Arbeit war ein weiterer Punkt, der sich für die Autorinnen persönlich, wie auch für den Schreibprozess sehr bewährt hat. Für Orientierung und Struktur sorgte der Zeitplan, den das Forschungsteam erstellt hatte.

Für das Forschungsteam war es das erste Mal, dass sie eine quantitative Forschung mittels einer Online-Umfrage durchführten. Mithilfe von Mitstudierenden und der Begleitperson konnte eine passende Umfrage erstellt werden. In diesem genannten Bereich konnten sie ihre Kompetenzen erweitern. Erfreulich war die grosse Bereitschaft der Teilnehmenden für ein weiterführendes Interview. Die Terminfindung mit den drei gewählten Schulsozialarbeiter*innen war schliesslich unkompliziert und es konnten bereichernde Interviews stattfinden.

Im Theorieteil konnte ein umfassendes Bild zur Hochsensibilität erläutert werden. Zum einen aus Sicht des (aktuellen) Forschungsstands aber auch zu HSK. Der Forschungsteil gibt viele spannende Einsichten in den Praxisalltag von Schulsozialarbeitenden. Für das Forschungsteam

war es erfreulich, da viele konkrete Methoden genannt wurden, welche in der Arbeit erläutert werden konnten. Die Methoden können wiederum für andere Schulsozialarbeitende, die diese Arbeit lesen, eine Hilfestellung oder Anregung sein.

Die Autorinnen stellten sich einer Herausforderung bei der Verfassung der Handlungsempfehlung. Ihnen wurde einerseits klar, dass es keine Anleitung für die Arbeit mit HSK gibt. Andererseits stellte sich die Schwierigkeit heraus, die wichtigsten genannten Aspekte des Theorie- und Forschungsteil zusammenzufassen. Schliesslich entschied sich das Forschungsteam die Handlungsempfehlung auf der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Ebene zu erfassen, da es nach ihrer Meinung eine Multiperspektivität braucht.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass sich das Forschungsteam in allen vier Kompetenzfeldern der Sozialen Arbeit (Selbst-, Sozial, Methoden- und Fachkompetenz) weiterentwickeln konnte. In den übergreifenden Selbst- und Sozialkompetenzen konnten folgende Fähigkeiten erweitert werden: die Arbeit in einer Gruppe, die offene, konstruktive und transparente Kommunikation, die Entscheidungskompetenz und das Durchhaltevermögen. Bei der Methoden- und Fachkompetenz konnten folgende Fähigkeiten erworben werden: das Fachwissen zur Hochsensibilität, die Erkenntnisse aus dem Forschungsteil, welche in der Praxis umgesetzt werden können und die Auswertungsmethoden. Mit dieser Bachelorarbeit konnten sich die Autorinnen persönlich, aber auch professionell weiterbilden.

9.4 Ausblick

Im Verlauf der vorliegenden Arbeit haben sich Aspekte gezeigt, welche in einem weiteren Schritt untersucht werden könnten. Folgend werden drei Themen aufgegriffen.

Die Bachelorarbeit beschränkt sich auf die Sichtweisen der Fachpersonen der SSA. Für ein ganzheitliches Bild wäre der Einbezug und die Befragung von HSK, sowie Eltern und Lehrpersonen relevant. Dieser quantitativen grossflächigen Erhebung liegen jedoch mehrere Hindernisse zugrunde. Einerseits birgt die Auswahl der HSK eine Herausforderung, da bei allen ein standardisiertes Verfahren zur Hochsensibilität, beispielweise durch einen einheitlichen Fragebogen, durchgeführt werden müsste. Andererseits stellt eine weitere Schwierigkeit die Erreichbarkeit und Bereitschaft der Personen dar. Zur Veranschaulichung: Die Online-Umfrage,

im Rahmen dieser Arbeit, wurde an 214 Fachpersonen der SSA verschickt, wobei 64 Antworten zurückkamen.

Ein weiterer spannender Aspekt für eine zukünftige Forschung ist die Eigenerfahrung bezüglich Hochsensibilität von Fachpersonen der SSA. In der Online-Umfrage sowie in den Interviews wurde gelegentlich erwähnt, dass sich manche Schulsozialarbeitende selbst als hochsensibel einschätzen. Einige haben sich beispielsweise durch Coaching und Weiterbildungen oder eigenen Recherche mit dem Persönlichkeitsmerkmal auseinandergesetzt, während andere sich bis jetzt kaum damit befasst haben. Es wäre interessant zu erforschen, welches Erleben hochsensible Schulsozialarbeitende im Alltag haben und inwiefern die persönliche Betroffenheit ihre Beziehung und Beratung mit HSK beeinflusst.

In der quantitativen und qualitativen Forschung dieser Arbeit wurde von Fachpersonen der SSA vermehrt der Wunsch geäußert, dass Hochsensibilität in den Ausbildungen zu pädagogischen/therapeutischen Fachpersonen thematisiert werden sollte. Hierbei könnte eine quantitative Analyse durchgeführt werden, ob es bereits Module oder Modulinhalte an Hochschulen/ Universitäten etc. gibt oder auch wie eine Einführung eines solchen Themas zu realisieren wäre.

10. Literaturverzeichnis

- Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Hrsg.), *The highly sensitive brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (S. 1-15). Academic Press.
- Aron, E. N. (2011a). *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen* (7. Aufl.). mvg.
- Aron, E. N. (2011b). *Das hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen* (3., unv. Aufl.). mvg.
- Aron, E. N. (2014). *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*. Junfermann.
- Aron, E. N. (2017). *Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen* (11. Aufl.). mvg.
- Assary, E. (2021). *Sensibilität liegt in unseren Genen (aber nicht nur!)*. <https://sensitivityresearch.com/de/sensibilitaet-liegt-in-unseren-genen-aber-nicht-nur/>
- AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband [ssav]. (2010). *Qualitätsrichtlinien für die Schulsozialarbeit*. https://ssav.ch/download/326/Qualitäts-Richtlinien_Schulsozialarbeit.pdf
- AvenirSocial & Schulsozialarbeitsverband [ssav]. (2016). *Leitbild: Soziale Arbeit in der Schule*. <https://schulsozialarbeit.ch/2019/07/15/leitbild-von-avenirsocial-und-dem-ssav/>
- AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis*. https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/SCR_Berufskodex_De_A5_db_221020.pdf
- Baier, F. (2011). Schulsozialarbeit in der Schweiz. In F. Baier & U. Deinet (Hrsg.), *Praxisbuch Schulsozialarbeit: Methoden, Haltungen und Handlungsorientierungen für eine professionelle Praxis* (2., erweit. Aufl., S. 61-81). Barbara Budrich.
- Baier, F. & Heeg, R. (2011). *Praxis und Evaluation von Schulsozialarbeit: Sekundäranalysen von Forschungsdaten aus der Schweiz*. VS Verlag.

- Banek, N. (2022). *Die Selbsterkenntnis der Hochsensibilität. Eine qualitative Studie am Beispiel hochsensibler Menschen im Übergang Schule-Beruf*. Springer VS.
- Barmer. (2023). *Hochsensibilität: Vom Wunsch, einfach mal auf Pause zu drücken*. https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/hochsensibilitaet-1070912#Bin_ich_Orchidee_Lu00F6wen-zahn_oder_Tulpe_So_lu00E4sst_sich_Hochsensibilitu00E4t_erkennen-1070912
- Eduki. (2023). *70+ Strategien gegen Stress / SOS-Tipps bei negativen Gefühlen – Soziales Lernen*. <https://eduki.com/de/material/928257/70-strategien-gegen-stress-sos-tipps-bei-negativen-gefuhlen-soziales-lernen>
- Fenner, D. (2021). *Hochsensibilität. Phänomenologische und ethische Überlegungen*. Schwabe.
- Friedrich, H. (2016). *Hochsensibilität als Stärke. Wie das Leben in den verschiedenen Lebensphasen gelingen kann* (1. Aufl.). Wilhelm Goldmann Verlag.
- Füssenhäuser, C. (2006). Lebensweltorientierung in der Sozialen Arbeit. In B. Dollinger & J. Raithel (Hrsg.), *Aktivierende Sozialpädagogik: ein kritisches Glossar* (S. 127-144). VS Verlag.
- Giesecke, A. & Schork, N. (2023). *Somatisches & vegetatives Nervensystem*. <https://simpleclub.com/lessons/biologie-somatisches-vegetatives-nervensystem>
- Harke, S. (2019). *Hochsensibel. Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück: Mit grundlegenden Infos und zahlreichen Übungen* (5. Aufl.). Goldmann.
- Harke, S. (2023). *Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet. Die 100 häufigsten Fragen und Antworten*. Verlag Via Nova.
- Hensel, U. (2018). *Hochsensibilität verstehen und wertschätzen: mit ausführlichem Fragebogen «Bin ich hochsensibel»? (2., überarb. Aufl.)*. Junfermann.

- Hochschule Luzern [HSLU]. (2012). *Werkstattheft Kompetenzprofil: für den Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit mit den Studienrichtungen Sozialarbeit, Soziokultur und Sozialpädagogik. Curriculum C12. [Unveröffentlichtes Werkstattheft]*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Hochschule Luzern [HSLU]. (ohne Datum). *Studienrichtung: Fokus auf drei Praxisfelder*. <https://www.hslu.ch/de-ch/soziale-arbeit/studium/bachelor/soziale-arbeit/studienrichtungen/>
- Hofmann, A. G. (2007). *Hochsensible Kinder. Die liebevollen Boten des Universums* (3. Aufl.). AURUM.
- Hofstetter, U., Pfiffner, R., Ambord, S., & Brunner, M. (2020). *Schulsozialarbeit in der Schweiz: Angebots-, Kooperations- und Nutzungsformen*. hep.
- Jaggi, C. (2023). *Bildhaftes Erklärungsmodell für Kinder*. <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/angebote/schoolmatters/buecher/ein-beitrag-zur-entwicklung-der-schule-mit-psychischer-gesundheit/07-diversitaet-und-eingebundenheit/73-neurodiversitaet/>
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Aufl.). Beltz Juventa.
- Küster, B. (2021). H: Hochsensibilität. In T. Germann-Tillmann, K. Joder, R. Treier & R. Vroomen-Marell (Hrsg.), *Hochbegabung und Hochsensibilität: Grundlagen, Erfahrungswissen, Fallbeispiele* (S. 85-98). Schattauer.
- Küster, B. (2022). *Hochsensibilität: Den eigenen Weg finden*. SCM Verlag.
- Mayer, H. O. (2013). *Interview und schriftliche Befragung. Grundlage und Methoden empirischer Sozialforschung* (6. Aufl.). Oldenbourg Verlag.
- Parlow, G. (2015). *Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen* (4., neu überarb. Aufl.). Festland.

- Parlow, G. (2018). *Zart besaitet – die Seite für Hochsensible Menschen HSP: Hochsensibilität und Temperament. Jerome Kagan*. <https://www.zartbesaitet.net/hochsensibilitaet-und-temperamentsforschung/>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Enviromental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9 (3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. (2021). *Forschung zur Empfindlichkeit: Was wir wissen und was wir noch herausfinden müssen*. <https://www.netzwerk-hsp.ch/forschung-zur-empfindlichkeit-was-wir-wissen-und-was-wir-noch-herausfinden-muessen/>
- Ritter, A. (2017). Mit feinem Gespür. *Schweizerische Ärztezeitung*, 98 (5152), 1750-1752. <https://doi.org/10.4414/saez.2017.06299>
- Roemer, C. (2017). *Hurra, ich bin hochsensibel! Und nun?* Springer VS.
- Schorr, B. & Schirmacher, T. (Hrsg.). (2020). *Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen* (9. Aufl.). SCM Hänssler.
- Schulsozialarbeitsverband [ssav]. (2021). *Grundlagenpapier für die Schulsozialarbeit*. https://ssav.ch/download/1365/Grundlagenpapier_Version1.0.pdf
- Schulsozialarbeitsverband [ssav]. (2023a). *SSAV – das sind wir!* <https://ssav.ch>
- Schulsozialarbeitsverband [ssav]. (2023b). *Wissen zur Hochsensibilität erarbeiten*. <https://ssav.ch/de/aktuelles/neue-ssav-weiterbildung>
- Scribbr. (ohne Datum). *Häufig gestellte Fragen*. <https://www.scribbr.ch/haufig-gestellte-fragen-ch/was-ist-der-unterschied-zwischen-n-und-n/>
- Tillmann, T., El Matany, K. & Duttweiler, H. (2018). Measuring Environmental Sensitivity in Educational Contexts: A Validation Study With German-Speaking Students. *Journal of Educational and Development Psychology*, 8 (2), 17-28.
- Trappmann, B. (2016). *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal. Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung* (7. Aufl.). VAK.

Unicef. (2021). *Factsheet: Das Übereinkommen über die Rechte des Kindes*.
<https://www.unicef.ch/de/wer-wir-sind/kinderrechtskonvention>

Universitätsspital Zürich [USZ]. (2023). *Somatoforme Störungen*. <https://www.usz.ch/krankheit/somatoforme-stoerungen/#:~:text=Bei%20der%20Somatoformen%20Schmerzstörung%20klagen,und%20den%20gesamten%20Alltag%20beeinträchtigen>.

Vita, M. S. (2017). *Hochsensibilität bei Kindern. Verstehen, begleiten und stärken*. Brendow.

Wyrsch, P. (2020). *Wahrnehmungsfähigkeit. Neurosensitivität. Die Kraft der Hochsensitiven*. Selbstverlag.

Ziegele, U. (2014a). Historische und begriffliche Aspekte. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 14-15). Interact.

Ziegele, U. (2014b). Zielgruppen und Ziele der Sozialen Arbeit in der Schule. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 30-36). Interact.

Ziegele, U. (2014c). Funktionen der Sozialen Arbeit in der Schule. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 38-46). Interact.

Ziegele, U. (2014d). Methoden der Sozialen Arbeit in der Schule. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 48-58). Interact.

Ziegele, U. (2014e). Grundprinzipien der Sozialen Arbeit in der Schule. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 60-63). Interact.

Ziegele, U. (2014f). Kompetenzprofil Soziale Arbeit in der Schule. In U. Ziegele, N. Seiterle & K. Gschwind (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Schule: Definition und Standortbestimmung*. (S. 66-70). Interact.

11. Anhang

A) Selbsttest hochsensibles Kind

Ist Ihr Kind hochsensibel? Ein Fragebogen für Eltern

Bitte beantworten Sie jede Frage so gut Sie können. Kreuzen Sie „j“ (ja) an, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkungen auf Ihr Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig auf Ihr Kind zugefallen hat. Kreuzen Sie „n“ (nein) an, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf Ihr Kind zutrifft oder zugefallen hat.

Mein Kind ...

1. j n erschrickt leicht
2. j n hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts
3. j n mag keine großen Überraschungen
4. j n profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als harte Bestrafung
5. j n scheint meine Gedanken lesen zu können
6. j n hat einen für sein Alter ungewöhnlich gehobenen Wortschatz
7. j n ist geruchsempfindlich, sogar bei sehr schwachen Gerüchen
8. j n hat einen klugen Sinn für Humor
9. j n scheint sehr einfühlsam zu sein
10. j n kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen
11. j n kommt schlecht mit großen Veränderungen klar

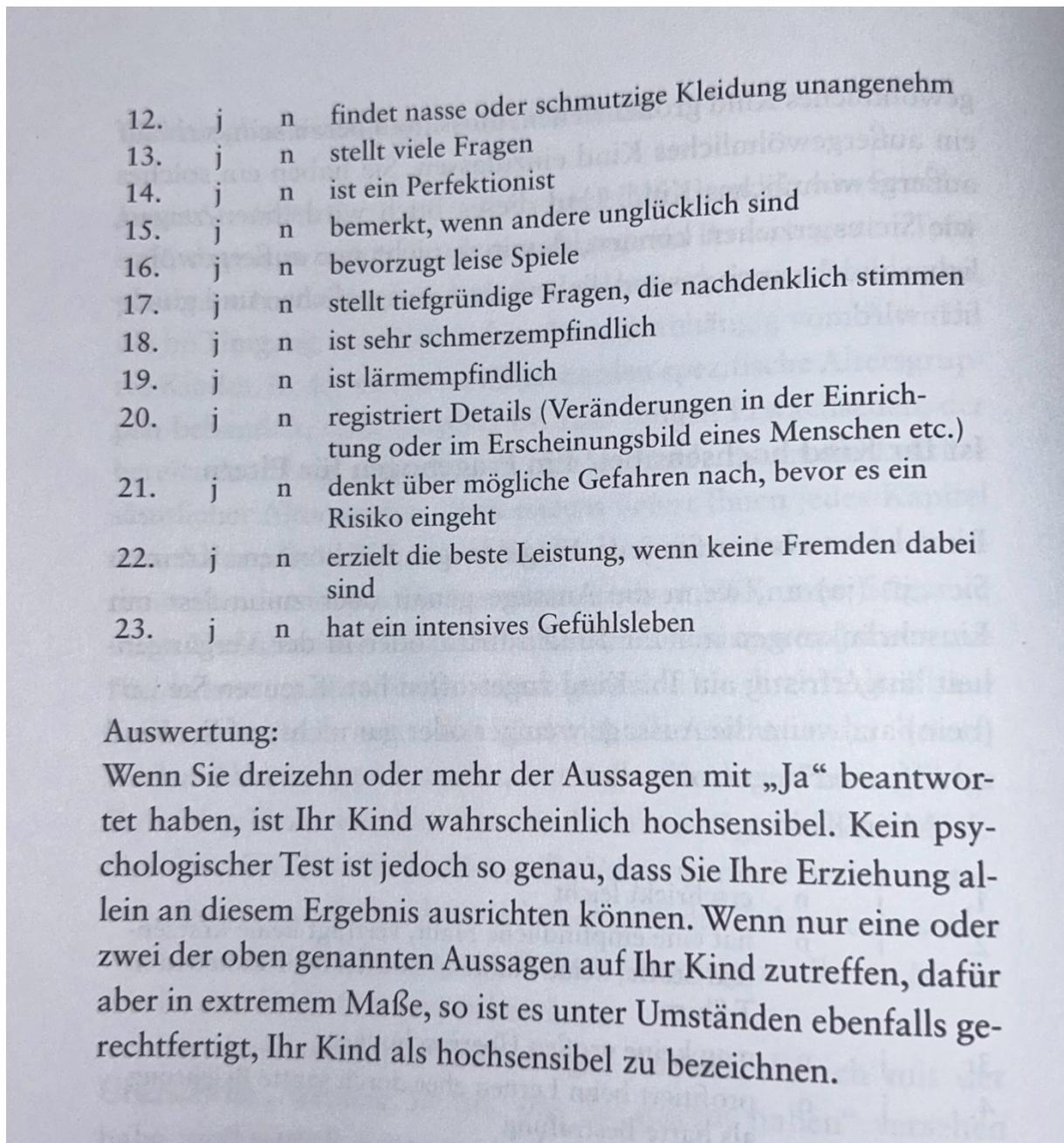


Abbildung 26: Selbsttest hochsensibles Kind (Aron, 2011b, S. 16-17)

B) Vergleich Hochsensibilität, ADHS und klassischer Autismus

Hochsensibilität	ADHS
Konzentrationsverlust durch Überstimulation	Generelle Schwierigkeiten sich länger zu konzentrieren
Kontrollierte Bewegungen zur Regulation	Deutlich sichtbare motorische Unruhe, unkontrollierter Bewegungsdrang
sinngesteuert	impulsgesteuert
Deutliche Unterschiede im Verhalten und Wesen zwischen Schule und zuhause	Ähnliche Auffälligkeiten in der Schule und zuhause
Oft reifer als Gleichaltrige	Oft nicht altersgerechtes Verhalten
In der Regel keine Überaktivität wie oben beschrieben	Überaktives Verhalten

Tabelle 4: Unterschied Hochsensibilität und ADHS (Küster, 2022, S. 102)

Hochsensibilität	Autismus
Empathie in Bezug auf andere Menschen	Einseitige Empathie für sich selbst
Starke Reaktion auf sehr viele Reize	Starke Reaktion auf spezifische Reize (zum Beispiel Sensorik)
Ungeschicklichkeit nur im Zustand der Überstimulation	Auffallende Ungeschicklichkeit, motorische Schwäche
Gilt als angeborenes Persönlichkeitsmerkmal	Gilt als tiefgreifende Entwicklungsstörung mit Beginn in der frühen Kindheit
Soziale Beziehungen werden eigegangen und aktiv nach den Bedürfnissen der Beteiligten gestaltet.	Soziale Kontakte sind erschwert, die Gestaltung von Freundschaften ist eher einseitig und von Missverständnissen geprägt.

Tabelle 5: Unterschied Hochsensibilität und Autismus (Küster, 2022, S. 109)

C) Online-Umfrage

Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit

Liebe*r Schulsozialarbeiter*in

Wir, Angela Acklin und Luisa Pfefferle, studieren an der Hochschule Luzern Soziale Arbeit in der Vertiefungsrichtung Sozialpädagogik. Im Rahmen unserer Bachelorarbeit befassen wir uns mit der Thematik «Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit», wozu wir Ihnen gerne ein paar Fragen stellen möchten.

Die Online-Umfrage beinhaltet Multiple-Choice-Fragen und offene Antwortmöglichkeiten. Die Bearbeitungsdauer beträgt ca. 15 Minuten. Für den Erfolg unserer Bachelorarbeit sind wir auf ehrliche und vollständige Antworten angewiesen.

Ihre Daten werden vertraulich und anonym behandelt. Sie dienen dem Forschungszweck und werden nach Abgabe unserer Bachelorarbeit gelöscht.

Wir bedanken uns bereits im Voraus für Ihre Teilnahme und sind gespannt auf die Ergebnisse.

Herzliche Grüsse
Angela Acklin und Luisa Pfefferle

1. Ist Ihnen das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bekannt? *

- Ja, es ist mir bekannt in Bezug auf Kinder.
- Ja, es ist mir bekannt in Bezug auf Erwachsene.
- Ja, es ist mir bekannt in Bezug auf Kinder und Erwachsene.
- Ich habe von Hochsensibilität gehört, bin aber nicht vertraut damit.
- Nein, ich habe noch nie etwas von Hochsensibilität gehört.

2. Was verstehen Sie unter einem (hoch)sensiblen Kind? *

Ihre Antwort eingeben

Theorieverständnis Hochsensibilität

Nach der Pionierin und Psychologin Elaine N. Aron (2022) bedeutet Hochsensibilität folgendes:

«Hochsensible Individuen haben angeborene Neigungen, ihre Umgebung deutlicher wahrzunehmen und gründlicher nachzudenken, bevor sie handeln. (...) Hochsensible Erwachsene und Kinder sind meist mitfühlend, klug, intuitiv, kreativ, umsichtig und gewissenhaft. Hochsensible Personen fühlen sich häufig überwältigt, sei es von einem «starken Geräuschpegel» oder einem Übermass an anderen äusseren Reizen, die auf sie einströmen. (...) In gewisser Weise ist ihr gesamter Körper darauf ausgerichtet, alles, was geschieht, besser zu erfassen und zu verstehen».

3. Ist Ihnen das Thema Hochsensibilität im Berufsalltag bereits begegnet? *

Ja

Nein

4. Haben Sie das Gefühl, dass Sie jemals mit einem hochsensiblen Kind gearbeitet haben? *

Eher wahrscheinlich

Eher unwahrscheinlich

Weiss nicht

5. Wie erleben Sie hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? *

Ihre Antwort eingeben

6. Welche positiven Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit? (Mehrere Antworten möglich) *

- Empfindsamkeit
- Empathie
- Gerechtigkeitssinn
- Langes Nachhallen (von Situationen, Emotionen etc.)
- Zuverlässigkeit
- Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit
- Abgrenzung
- Selbstzweifel / Selbstkritik
- Angst vor Kritik
- Reizempfindlichkeit
- Intuition
- Harmoniebedürfnis
- Nervosität
- Perfektionismus
- Bedürfnis allein zu sein
- Kreativität
- Beeinflussbar durch Stimmung anderer
- Detaillierte Wahrnehmung
- Bedacht
- Intelligent

7. Haben Sie noch weitere positive Eigenschaften beobachtet, die nicht aufgezählt wurden?

Ihre Antwort eingeben

8. Welche herausfordernde Eigenschaften zeigen hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit?
(Mehrere Antworten möglich) *

- Empfindsamkeit
- Empathie
- Gerechtigkeitssinn
- Langes Nachhallen (von Situationen, Emotionen etc.)
- Zuverlässigkeit
- Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit
- Abgrenzung
- Selbstzweifel / Selbstkritik
- Angst vor Kritik
- Reizempfindlichkeit
- Intuition
- Harmoniebedürfnis
- Nervosität
- Perfektionismus
- Bedürfnis allein zu sein

- Kreativität
- Beeinflussbar durch Stimmung anderer
- Detaillierte Wahrnehmung
- Bedacht
- Intelligent

9. Haben Sie noch weitere herausfordernde Eigenschaften beobachtet, die nicht aufgezählt wurden?

Ihre Antwort eingeben

10. Haben Sie das Beratungssetting angepasst, seitdem Sie die Thematik Hochsensibilität kennen? *

- Ja
- Nein

11. Weshalb und wie haben Sie das Beratungssetting angepasst? *

Ihre Antwort eingeben

12. Braucht es Ihrer Meinung nach eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen der Schule bei einem hochsensiblen Kind? *

- Ja
- Nein

13. Mit welchen Fachpersonen braucht es eine Zusammenarbeit und warum? *

Ihre Antwort eingeben

14. Welches Wissen oder welche Tipps für die Praxis würden Sie sich als Schulsozialarbeiter*in im Umgang mit hochsensiblen Kindern wünschen? *

Ihre Antwort eingeben

15. Mit welchem Geschlecht identifizieren Sie sich? *

- Weiblich
- Männlich
- Divers
- Möchte ich nicht angeben

16. Wie alt sind Sie? *

- 20 - 29 Jahre
- 30 - 39 Jahre
- 40 - 49 Jahre
- 50 - 59 Jahre
- 60 Jahre oder älter

17. Wo arbeiten Sie? *

- Kanton Luzern
- Kanton Nidwalden
- Kanton Obwalden
- Kanton Uri
- Kanton Schwyz
- Kanton Zug
- Anderer Kanton

18. Mit welchen Schüler*innen arbeiten Sie? (Mehrere Antworten möglich) *

- 1. Zyklus (KG / 1. - 2. Klasse)
- 2. Zyklus (3. - 6. Klasse)
- 3. Zyklus (7. - 9. Klasse)

19. Seit wann arbeiten Sie als Schulsozialarbeiter*in? *

- 0 - 2 Jahre
- 2 - 4 Jahre
- 4 - 6 Jahre
- 6 - 8 Jahre
- 8 - 10 Jahre
- 10 Jahre oder länger

20. Was für einen Bezug haben Sie selbst zur Hochsensibilität? (Mehrere Antworten möglich) *

- Ich bin sehr wahrscheinlich hochsensibel.
- Ich kenne eine Person, die sehr wahrscheinlich hochsensibel ist.
- Ich bin noch nie mit Hochsensibilität in Berührung gekommen.

21. Wären Sie bereit mit uns ein persönliches Interview zu führen, um detaillierter auf Ihre Erfahrungen mit hochsensiblen Kindern im Berufsalltag einzugehen?

*

Ja

Nein

22. Geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse an, für eine persönliche Kontaktaufnahme.

Ihre Antwort eingeben

Herzlichen Dank für das Ausfüllen der Online-Umfrage!

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne bei uns melden: angela.acklin@stud.hslu.ch oder luisa.pfefferle@stud.hslu.ch

D) Leitfadeninterviews

Begrüssung
Bedanken Für die genommene Zeit für unser Interview und das vorgängige Ausfüllen der Online-Umfrage.
Information Interview wird aufgenommen, um die Daten transkribieren zu können.
Einverständniserklärung Erklären und unterschreiben lassen.
Dauer Für das Interview sind 60 Minuten eingeplant.
Information Wir starten mit einer offenen Frage, zu der Sie/ Du alles erzählen können/ kannst, was an Wissen vorhanden ist und danach werden wir weitere Fragen stellen. Es geht im Interview nur um die SSA und nicht um die Schule oder andere Anlaufstellen.

Einstiegsfrage:
Welchen Stellenwert hat die Hochsensibilität in Ihrem/deinem Alltag als Schulsozialarbeiter*in?

Wie stellen Sie/ du fest, dass das Kind in Ihrer/ deiner Beratung hochsensibel ist? (Fragebogen, durch mehrere Beratungen, Gefühl etc.)

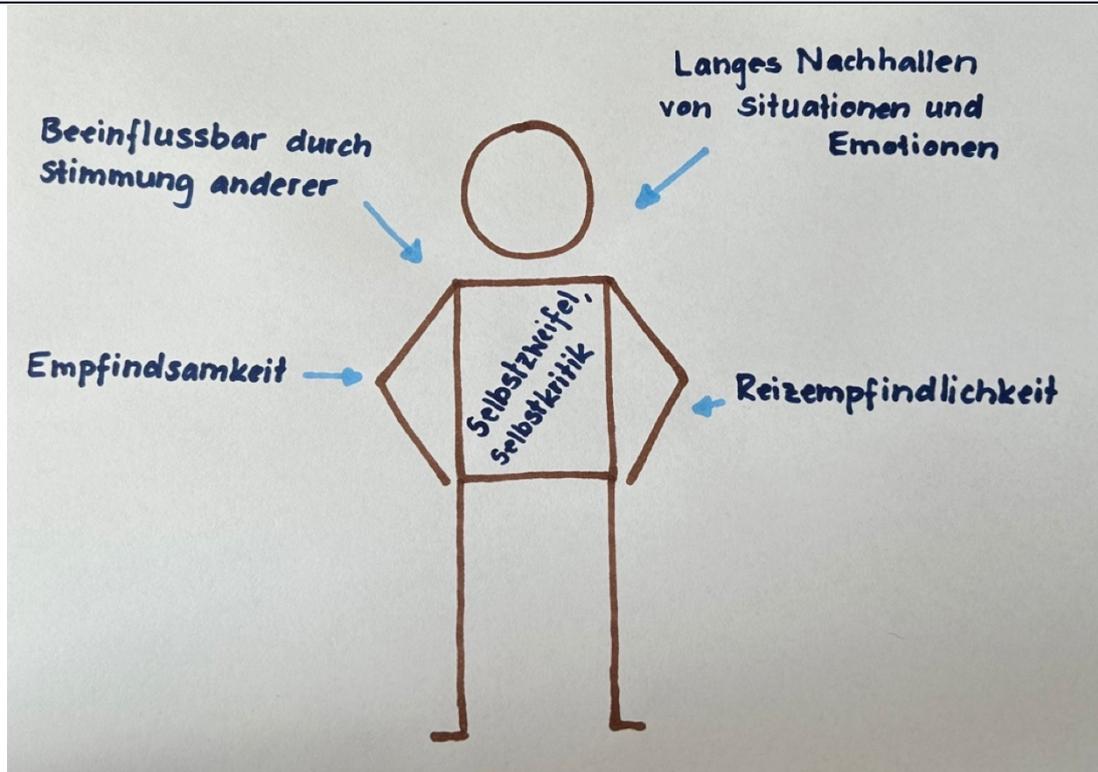
Wie thematisieren Sie/ du mit dem Kind die Hochsensibilität?

Bereiten Sie/ du sich/ dich anders auf eine Beratung mit einem hochsensiblen Kind (HSK) vor?

Optional: Gibt es Besonderheiten im Gespräch mit HSK? (Wortwahl, Raum, Lärm... anpassen?)

Wie sehen Beratungsabläufe mit HSK bei Ihnen/ dir aus? (Konkrete Beispiele, Methoden und Strategien)

Gibt es konkrete Methoden im Beratungssetting mit HSK, die Ihnen/dir zu den blauen Stichwörtern auf dem Plakat einfallen?



Wo sehen Sie/ du Chancen in der Arbeit mit HSK im Beratungssetting?

Wo sehen Sie/ du Grenzen in der Arbeit mit HSK im Beratungssetting?

Frage für Manuela: In der Online-Umfrage haben wir gelesen, dass Sie eine interdisziplinäre Zusammenarbeit nicht für nötig halten, wieso?

Frage für Andrea und Kay: In der Online-Umfrage haben wir gelesen, dass du dich selbst als hochsensibel wahrnimmst. Kannst du Eigenerfahrung in die Beratung einfließen lassen?

--

Haben Sie/ du durch unsere Umfrage neue/mehr Achtsamkeit auf das Thema hochsensible Kinder legen können?

--

**Schlussfrage:
Gibt es noch etwas, das Sie/ du loswerden möchten oder haben Sie noch eine Ergänzung?**

--

Bedanken, Geschenk übergeben und verabschieden

--

E) Codes und Kategorien

Haupt- und Subkategorien	Codes	Zeilen
Interdisziplinarität		
Kontakt zu Eltern		
	Individuell	A: Z. 82
	Zusammenarbeit mit den Eltern oft wichtig	A: Z. 82-83
	Strebt nach Zusammenarbeit, ist aber nicht immer erwünscht	A: Z. 85.86
	Zusammenarbeit wird angestrebt, wenn Kind nicht will, wird dies akzeptiert	M: Z. 696-699
	Viel zu wenig Elternkontakt	K: Z. 120-121
	Schweigepflicht	K: Z. 128-130
Kontakt zu Lehrpersonen		
	Wird gemacht, aber nicht als zwingend nötig empfunden	M: Z. 699-703 Z. 708
	Schweigepflicht	M: Z. 729-733
	Mehr zu tun	K: Z. 122-125
	Individuell, mal mehr mal weniger	A: Z. 82 Z. 352
	Strebt nach Zusammenarbeit, ist aber nicht immer erwünscht	A: Z. 85-86
	Erklären, warum Methoden im Unterricht anwenden	A: Z. 352-363
	Gibt Infoblätter der Lehrpersonen	A: Z. 404-412
Hochsensibilität in der SSA		
Stellenwert		
	Persönlich hoher Stellenwert	A: Z. 3-4
	Bei Kindern kleiner Stellenwert	A: Z. 7

	Persönlich hoher Stellenwert	M: Z. 3-4
	Keine Zeit	K: Z. 6-8
	Niemand auf dem Radar in den Schulen Viel Trubel, viele Feuer, welche gelöscht werden müssen	K: Z. 12-17 VA* Z. 26-27
	Von aussen kam die Thematik noch nicht auf ihn zu	K: VA Z. 3
	Er hat in Gesprächen mit Eltern/ Lehrpersonen teilweisen schon drauf hingewiesen	K: VA Z. 3-6
	Weiss zu wenig zum Thema	K: VA Z. 19 VA Z. 32-33
HSK in der Beratung		
	Kind spürt unterbewusst familiäre Schwierigkeiten, ein Merkmal für sehr feines Gespür	M: Z. 22-29
	Lehrpersonen fällt Alleingang in der Pause auf, was in er SSA thematisiert wird und als HSK auffällt	M: Z. 59-63
	Gleiche Symptome/gleiche Richtung wie ADHS, ASS	A: Z. 8-10
	Wenige HSK in der Beratung	A: Z. 10-11
	Verwechslung HSP und ADHS	M: Z. 91-94
	Praxisbeispiel zu HSP und ADHS	M: Z: 454-470
	Introvertiert und extrovertierte HSK in Praxis begegnet, extrovertiert nach Gefühl sogar mehr	M: Z. 73-77 Z. 83- 89
	Selbstkritik grösseres Thema bei HSK als bei nicht HSK	M: Z. 528 Z. 557-559
	Perfektionismus gibt vielen Halt	M: Z. 579-582
Vorbereitung der Beratung und Thematisierung von Hochsensibilität		

	Begriff «Hochsensibel» wird selten verwendet	M: Z. 47
	Neurodivergent	A: Z. 8
	Auf der Erwachsenenenebene	A: Z. 21
	Als Hypothese / Möglichkeit / Aspekt Hochsensibilität wurde noch nie thematisiert mit Kindern nur mit Erwachsenen	K: VA Z. 21-22
	Wort Hochsensibilität wird eher nicht verwendet	A: Z. 62
	Benennung bei älteren Kindern	A: Z. 62-65
	Wortgebung mit Kind	A: Z. 65-67
	Individuelle Vorbereitung	A: Z. 111
	Arbeitsorganisation: Am Morgen oder nach Beratung, To-do-Liste	A: Z. 154-161
	Bewusst etwas nicht mitnehmen (zum Beispiel Duftlampe)	A: Z. 162-163
	Immer ein Repertoire im Hinterkopf als Vorbereitung. Das bringt die viele Erfahrung, deswegen einfach mal aufs Kind einlassen und dann weiter planen	M: Z. 114-115 Z. 182-185 Z. 195-196
	Vorbereitung ist nicht anders bei HSK	K: VA Z. 24
	1 Phase: das Kind und das System kennenlernen «Jetzt machen wir Detektivarbeit» 2 Phase: Probieren zu erklären	A: Z. 17-19 Z. 19-20
	Routinen: Draussen, im Keller etc.	A: Z. 112-119
	Trifft sich am anderen Schulort für eine Beratung (mehr Eltern, aber auch Schüler*innen)	A: Z. 126-128

	Kind kommt später, da niemand es wissen soll, dass es zur SSA geht	A: Z. 138-142
	Routine: Duftlampe, für Start in die Beratung	A: Z. 143-150
	Kind soll nicht verändert werden, sondern den Umgang mit Hochsensibilität lernen und unterstützt werden, um grössere Sicherheit und Offenheit zu erlangen.	M: Z. 117-123
	Ernährung wird oft angesprochen	M: Z. 150-153
	Prozess, in dem immer wieder ausprobiert und sich herangetastet werden muss.	M: Z. 172-175 Z. 189-191 Z. 200 Z. 204-207
	Raumgestaltung wichtig	A: Z. 119-124
Methoden		
	<p>Nach den Sinnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ohren: Oropax, Pamir, Musik - Augen: Lavendelsäckli, Autosuggestion, Entspannungsübungen, Bilder - Tasten: Fell, Kuschelpulli, Reissäckli, Gewichtsdecke <p>Riechen: Roll-on mit Ölmischung → Reizüberflutung</p>	A: Z. 228-257
	<p>Achtsamkeitsübungen / Atemübungen → Reizüberflutung</p>	A: Z. 261-262
	<p>Ressourcenbüchlein → Reizüberflutung</p>	A: Z. 266-269 Z. 291-294
	<p>Helper Circle: Übungen → Reizüberflutung</p>	A: Z. 273-287

	Waage (Was tut mir gut, was nicht etc.) → Empfindsamkeit	A: Z. 298-305
	Natur → Reizüberflutung	A: Z. 305-307
	Strategien gegen Stress (Kärtchen) → Reizüberflutung	A: Z. 309-313
	Glückstagebuch → Reizüberflutung	A: Z. 319
	Powersteine → Reizüberflutung	A: Z. 737-738
	Duft → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 326-327
	Schutzschild / Supermantel → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 328-329
	Krafttier → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 329-331
	Co-Regulation von den Erwachsenen → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 331-336
	Erinnerung und feste Strukturen → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 336-338
	Wenn-dann-Pläne, Helfer-Kind, Code- Wort → Langes Nachhallen / Beeinflussung Stimmung	A: Z. 338-344

	Vergleichen mit anderen, eine Sache gut machen wollen, ausgeprägte Wahrnehmung → Selbstzweifel/Selbstkritik	A: Z. 386-387
	Ressourcen Malbuch → Selbstzweifel/Selbstkritik	A: Z. 388-392
	Lehrpersonen animieren, was schwerfällt zu sagen → Selbstzweifel/Selbstkritik	A: Z. 392-395
	App «Wie geht's dir?» → Selbstzweifel/Selbstkritik	A: Z. 684-685
	Glückstagebuch (Jaron auf den Spuren) → Selbstzweifel/Selbstkritik	A: Z. 712-714 Z. 718-722
	Figuren, Gefühlsmonster mit denen Situation nachgestellt/ aufgestellt werden oder Gefühle besser erklärbar sind	M: Z. 18-19 Z. 54-58
	Bilder, mit denen Gefühle erklärt werden	M: Z. 50
	Achtsamkeitsübungen, die auch im Schulzimmer unbemerkt gemacht werden können.	M: Z. 133 Z. 137-138
	Filter-Übung, bei der ein Geräusch bewusst wahrgenommen und trotzdem nicht abgelenkt wird oder das Geräusch kann bewusst auch wieder losgelassen werden	M: Z. 140-144 Z. 320-329
	Tier als Begleiter bei Angst oder Erregung	M: Z. 163-168
	Geschichten vorlesen, damit Kinder merken, auch anderen geht es so	M: Z. 176-180

	Atemübungen/ Ablenkung bei Reizüberflutung	M: Z. 309-310 Z. 312-313
	Stärken, in ihrer Wahrnehmung	M: Z. 339-343 Z. 355
	Rituale, um Situationen abschliessen zu können oder sich von anderen Stimmungen abzugrenzen	M: Z. 365-369 Z. 375-376 Z. 379-385 Z. 412-420
	Ein bestimmtes Beispiel herausarbeiten und schauen was daran Selbstkritik/ Selbstzweifel ist und warum die Unsicherheit da ist.	M: Z. 532-535
	Skala 1-10 bei Selbstzweifel und Selbstkritik	M: Z. 535-539 Z. 542-545
	Ich kann das NOCH nicht	M: Z. 545-557
	Methoden sind lösungsorientiert	R: VA Z. 28
	Verweist den Eltern Unterstützungsmöglichkeiten in Bezug auf das Thema Hochsensibilität (Phillip Hohlenstein, Daniela Sinser)	A: Z. 565-566 Z. 567-568 Z. 619-621
	Hilfsmittel: Blatt mit Zeichnung (Pöstler und seine Post) → auf die Eigenschaften des HSK eingehen → Erklärung Hochsensibilität	A: Z. 27-44
	Hilfsmittel: Individuell eine Sprache finden, die den HSK entspricht (zum Beispiel Superhelden, Autos, Tiere etc.) → Erklärung Hochsensibilität	A: Z. 44-58
	Hilfsmittel: Bücher (zum Beispiel Sensibili, Kaya kompliziert, Ennio empfindlich)	A: Z. 86-87 Z. 91-104

	→ Erklärung Hochsensibilität	
Weitere Themen SSA		
	Störungen von Schüler*innen gegenseitig, Störungen im Unterricht, Tagesgestaltung nicht möglich	K: Z. 21-24
	Eltern: Die Kinder möchten nicht miteinander spielen	K: Z. 28-29
	Prävention, Intervention und Früherkennung	K: Z. 41-46
	Wenig Wissen, keine Kapazität zum einzulesen in HSK Thematik	K: Z. 154-159
	Beratungen würden wahrscheinlich anders aussehen, wenn mehr Wissen über Hochsensibilität	K: Z. 186-191
	Hochsensibilität wurde in kantonaler Konferenz SSA angesprochen, Weiterbildungen folgen	K: Z. 222-227
	Primarschüler*innen sind sehr reflektiert, vor allem wenn die Kinder freiwillig zur SSA kommen	M: Z. 35-38
	Hochsensibilität als Stärke sehen können	M: Z. 280-286
	SSA in gewissen Kulturen unbekannt und deshalb etwas beängstigendes/ bedrohliches	M: Z. 249-251
	SSA als Wohlfühlort für die Kinder	M: Z. 446-450 Z. 478-481
	Schweigepflicht: Nach draussen gehen wird selten gemacht und auch kaum gewünscht von den Kindern	M: Z. 489 Z. 494 Z. 503-509

	Sehr wichtig, damit sich das Kind ernst genommen fühlt	M: Z. 236-240
	Einladen zum Kennenlernen und unterbewusst den Beziehungsaufbau anregen in der ersten Lektion	M: Z. 218-222 Z. 224-228
	Erwartungen klein halten, der Wille sich auf Beratung einzulassen muss vom Kind kommen	M: Z. 235-236
Wünsche		
	Höherer Stellenwert in der Ausbildung	K: Z. 56-59 VA Z. 43-44
	Aufklärung Lehrpersonen, SSA, Eltern etc. über Hochsensibilität	K: Z. 53-56
	Weiterbildung	K: Z. 96-97
	Praxisbezug	K: Z. 111-112
	Elternbildung	K: Z. 113-115
	Mehr theoretische Inputs	K: VA Z. 19
Eigenerfahrung		
Persönliches		
	Eigener Sohn mit Thematik Hochsensibel	M: Z. 741-747
	Arbeits- und Pausenorganisation	A: Z. 6
	Bücher, Foren, Zeitschrift	A: Z. 195 Z. 197-200
	Coaching-Ausbildung für HSP	A: Z. 195-197
	Abgrenzung: Sehr schwierig	A: Z. 214-218
	Kann Eigenerfahrungen beziehungsweise Lebenserfahrungen einfließen lassen, die Hilfreich wirken und zu Lösungen beisteuern können.	K: VA Z. 71-73 VA Z. 76-79
	Gemerkt, dass er viel zu wenig weiss.	K: Z. 381-385

	Ein bisschen neue Achtsamkeit auf das Thema legen können durch unsere Umfrage	K: VA Z. 84
Erfahrungen im Arbeitsalltag		
	Kurs Hochsensibilität	K: Z. 56-58
	Greift sehr oft auf Eigenerfahrung zurück	A: Z. 176
	Erzählt von Eigenerfahrungen und Gefühlen	A: Z. 176-78
	Spezifische Situationen und Umgang (zum Beispiel Schuleröffnungsfeier)	A: Z. 178-183
	Erzählt Geschichten über spezifische Situationen	A: Z. 183-187
	Achtet auf gute Balance, was sie erzählen möchte und was privat ist	A: Z. Z. 187-188
Chancen in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern		
	Sohn der HSP ist und deshalb viel Wissen vorhanden	M: Z. 741-747
	Hochsensibilität als Stärke, die erkannt und gestärkt werden soll	M: Z. 153-156 Z. 160-161 Z. 272-275 Z. 597-601 Z. 618
	Chance, um sich selbst besser kennen zu lernen	M: Z. 601-606
	Schweigepflicht	K: Z. 308-312 Z. 355-359
	Aufklären, Sensibilisieren, Schulentwicklung, obligatorische Elternbildung	K: VA Z. 58-60
	Hochsensibilität als Ressource	K: VA Z. 65-66
	Beziehung	A: Z. 435

	Intrinsische Motivation von HSK	A: Z. 435-438
Herausforderungen in der Arbeit mit hochsensiblen Kindern		
	Themen die therapiert werden müssen, zum Beispiel Trauma, Verlust, Flucht	K: Z. 644-655
	Keine Zeit	K: Z. 6-8 Z. 12-17 Z. 71-72
	Wenig Wissen	K: Z. 154-159
	Herausfinden von Hochsensibilität	K: VA Z. 11-14
	Zu wenig Wissen vorhanden	K: Z. 381-385
	Eltern sind skeptisch gegenüber SSA	A: Z. 441-445 Z. 449-453
	Schulsystem	A: Z. 494
	Gesellschaft (wenig/keine Anerkennung, Verständnis)	A: Z. 494-506 Z. 519-524
	Schweigepflicht	A: Z. 540-546

*VA = verschriftlichte Antworten

F) Einverständniserklärung für Interviewpartner*innen



Einverständniserklärung

Ich erkläre hiermit mein Einverständnis zur Nutzung der personenbezogenen Daten, die im Rahmen des folgenden Gesprächs erhoben wurden: Bachelor-Arbeit Hochschule Luzern. Hochsensible Kinder in der Schulsozialarbeit.

Die Daten werden im Rahmen eines mündlichen Gesprächs erhoben, das mit einem Aufnahmegerät und/oder Online aufgezeichnet wird. Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht. Das Transkript des Interviews dient nur zu Analysezwecken und wird nicht veröffentlicht. Einzelne Ausschnitte des Transkripts werden für die Darstellung der Ergebnisse in der Bachelor-Arbeit verwendet. Eine Identifizierung der interviewten Person ist in der Forschungsarbeit ausgeschlossen. Die personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt. Die Teilnahme am Gespräch erfolgt freiwillig.

Name/Vorname:

Ort/Datum:

Unterschrift:
