

WENN ES MEINEM KIND NICHT GUT GEHT

Ängste, Depressionen, etc.

Mag. Theresa Hornich, MSc.

Dr. Schmid



Dr. Schmid OG

GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Mag. Theresa Hornich, MSc.

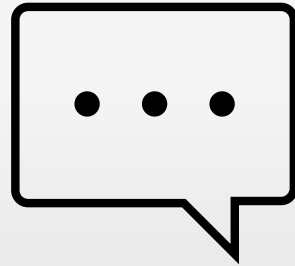
- Klinische Psychologin
- Gesundheitspsychologin
- Sportpsychologin
- Arbeits- und Organisationspsychologin i.A.
- Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin
- Eishockey-Trainerin

Inhalte

- Schwierigkeiten im Kinder- und Jugendalter /Pubertät
- Entwicklungsaufgaben
- Bio-Psycho-Soziales Modell
- Krankheitsbilder
- Gruppenarbeiten zu konkreten Hilfestellungen
- 4 Werte als Basis für optimale Unterstützung
- Praktische Hilfestellungen und Anregungen
- Weiterführende Angebote

Schwierigkeiten im Kinder- und Jugendalter

- Welche typischen Schwierigkeiten im (Kinder- und) Jugendalter fallen Ihnen ein?



Schwierigkeiten im Kinder- und Jugendalter

- Welche typischen Schwierigkeiten im (Kinder- und) Jugendalter fallen Ihnen ein?

Depressionen

Schlafprobleme

Essstörungen

Substanz-
missbrauch

Ängste

Mobbing

Hyperkinetische
St. (ADHS)

Pubertät

Entwicklungsaufgaben

Entwicklungsaufgabe

Aufgabe, die sich in einer bestimmten Lebensphase des Individuums stellt. Die erfolgreiche Bewältigung führt zu Glück und Erfolg, Versagen hingegen macht das Individuum unglücklich.

- Körperliche/motorische Entwicklung
- Kognitive Entwicklung
- Soziale Entwicklung
- Emotionale Entwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung

**Pubertät =
Wegen Umbau
vorübergehend
geschlossen**



Entwicklungsaufgaben

Körperliche/motorische Entwicklung

- Veränderung der Körperstatur
- Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale
- Neuronale und hormonelle Entwicklung
- Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Geschlechtsspezifische Differenzierung und fortschreitende Individualisierung

Körperliche und motorische Veränderungen führen zu einem neuen Schamgefühl und subjektiv wahrgenommenem Stress bei Jugendlichen.

Entwicklungsaufgaben

Kognitive Entwicklung

- Reifung des Arbeitsgedächtnisses (Kurzzeitgedächtnis)
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Entwicklung des abstrakten Denkens
- Fähigkeit zur Selbstreflexion (Denken, Handeln, Fühlen hinterfragen)
- Sprachentwicklung (Sprache an verschiedene Situationen anpassen)

Bisherige Bewertungs- und Orientierungssysteme verlieren oftmals ihre Gültigkeit und Jugendliche suchen nach dem „eigenen“ Weg. Bisherige Autoritäten und Wertsysteme werden hinterfragt und nicht automatisch übernommen.

Entwicklungsaufgaben

Soziale Entwicklung

- Gleichaltrige Freunde – sozialer Austausch
- Pflegen und Ausprobieren erster romantischer Beziehungen
- Selbständiges Mitglied der Gesellschaft werden (eigene Erfahrungen sammeln)

Es kommt zu einer schrittweisen Loslösung von den familiären Bezugspersonen und dem Aufbauen und Ausprobieren eigener sozialer Lebenswelten.

Entwicklungsaufgaben

Emotionale Entwicklung

- Veränderte Emotionsverarbeitung aufgrund hormoneller und gehirnphysiologischer Ursachen
 - Amygdala (Entstehung von Emotion aufgrund der Bewertung einer Situation) ist früher entwickelt als Frontallappen (Emotionskontrolle)

Jugendliche reagieren auf unterschiedliche Situationen oft übertrieben emotional.

Entwicklungsaufgaben

Persönlichkeitsentwicklung

- Eigene Grenzen austesten zur Identitätsfindung (Erfahrungen sammeln, sich selbst besser kennenlernen)
- Hinterfragen wer man sein möchte (Wirkung auf andere Menschen gewinnt an Bedeutung)
- Ablösen von der Familie / Selbständigkeit

Jugendliche weisen Werte und Normen der Eltern zurück, um Selbständigkeit zu erlangen. Dadurch entstehen oft Konflikte, die wiederum wichtig sind, um die eigenen Werte kennenzulernen und weitere Selbstständigkeit zu entwickeln.

Entwicklungsaufgaben

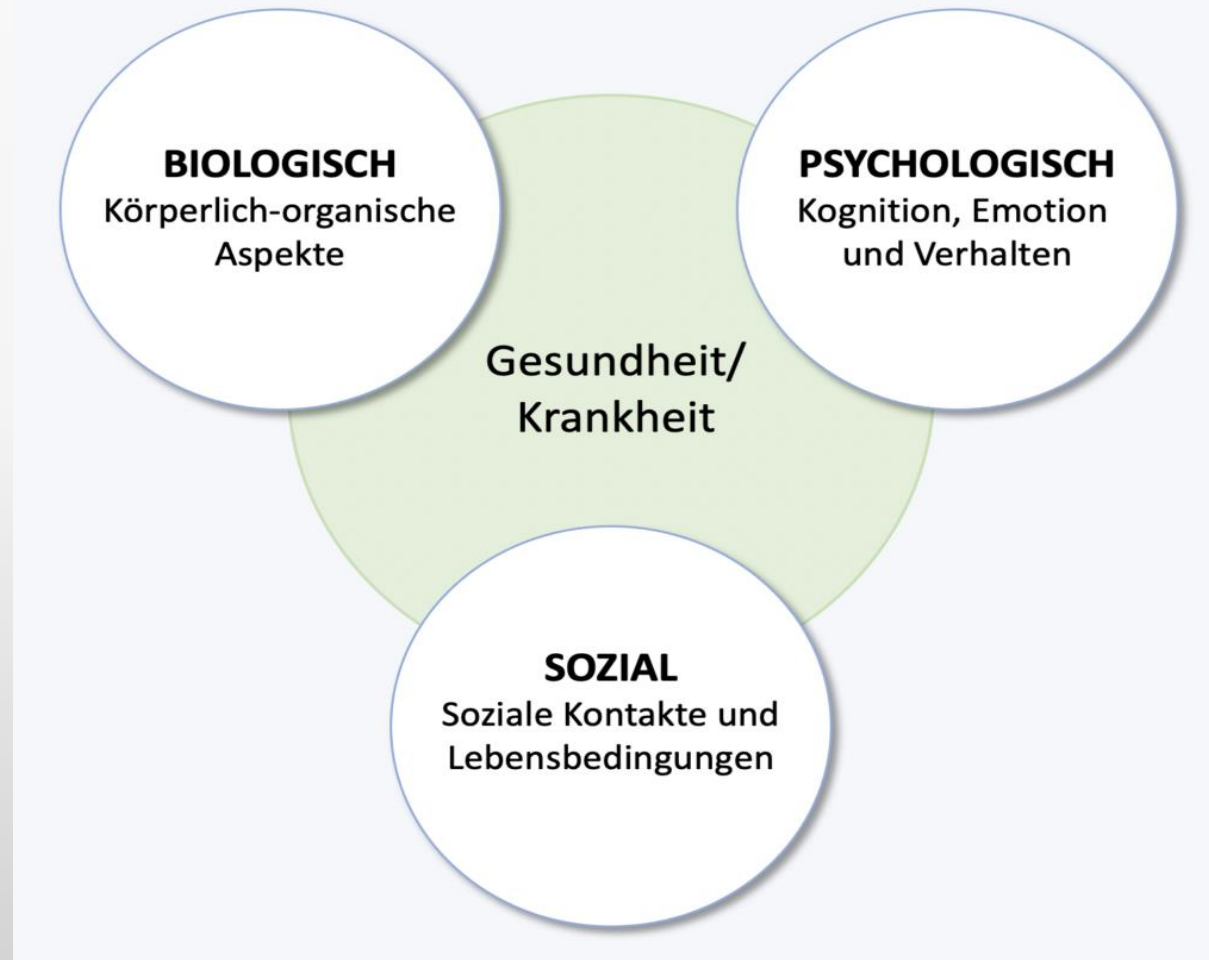
Stellen Sie sich vor, dass in der Pubertät alle Stecker gleichzeitig gezogen werden. Und es dauert im Schnitt vier Jahre, bis das Gehirn wieder fertig eingestöpselt ist. (Andrea Brinkmann)

Die Zeit der Ablösung führt daher fast immer zu:

- Stimmungsschwankungen
- Tiefer Verunsicherung
- Kompensation durch betont lässiges und widerspenstiges Verhalten

→ 4 Werte als Basis für optimale Unterstützung (Jesper Juul)

Bio-Psycho-Soziales Modell



Krankheitsbilder

Depression

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Biologische Faktoren Psychosoziale Faktoren	Traurige Stimmung Interessensverlust Antriebslosigkeit Weinen Langeweile Sozialer Rückzug Abfall schulische Leistung Selbstvorwürfe & -zweifel Schuldgefühle Schlafprobleme Veränderung Essverhalten Körperliche Beschwerden Suizidgedanken	Scham- und Schuldgefühle Sozialer Rückzug Depressionsspirale	Gespräche Zuhören Gewohnheiten innerhalb der Familie beleuchten Konzentration auf Stärken Erfolgserlebnisse ermöglichen Eltern bleiben Nicht zu sehr schonen Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

Angst

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Biologische Faktoren Psychosoziale Faktoren	Physiologische Ebene schwitzen, zittern, Puls, Magenschmerzen, etc. Kognitive Ebene Gedanken, Gefühle, Emotionen Verhaltensebene Vermeidung, Rückzug	Ständige Angst und Anspannung Körperliche Beschwerden Sozialer Rückzug Angstspirale	Beobachten Zuhören und verstehen Gut zureden Konfrontation Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

Mobbing (Cybermobbing)

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Peer-Group	Sozialer Rückzug Kaputte Gegenstände Schulunlust Subjektive Belastung Körperliche Symptome Negative Stimmung	Sozialer Rückzug Minderung Selbstwert Scham- und Schuldgefühle	Beobachten Vertrauensvolle Gesprächsbasis schaffen Unterstützung anbieten Handlungsschritte planen Kooperation mit Schule Klassenwechsel / Schulwechsel Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

Schlafstörungen

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Biologische Faktoren Psychosoziale Faktoren	Durchschlafprobleme und Einschlafprobleme Müdigkeit Antriebslosigkeit Schlechte Konzentration	Abfall schulische Leistung Ständige Müdigkeit und Antriebslosigkeit Entstehung begleitender Erkrankungen (physisch & psychisch)	Regelmäßige Schlafzeiten Schlafrituale festlegen Zeit einplanen um zur Ruhe zu kommen Bett ist nur zum Schlafen Licht vermeiden (Handy) Nächtliches Essen vermeiden Keine koffeinhaltigen Getränke Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

Esstörungen

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Biologische Faktoren hormonelle Auslöser Psychosoziale Faktoren geringer Selbstwert, Perfektionismus, hoher Leistungsanspruch, Kontrollbedürfnis, geringe Konfliktfähigkeit Peer-Group	Sorgen um Gewicht Nahrungsverweigerung Unkontrollierte Essanfälle Heimliches Essen Ablehnen des eigenen Körpers Hoher Leidensdruck	Gewichtveränderungen Physische und psychische Begleiterscheinungen Mangelercheinungen	Selbsthilfegruppen Ernährungsplan Sportprogramme Entspannung Achtsamkeitsübungen Selbstwertstärkung Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

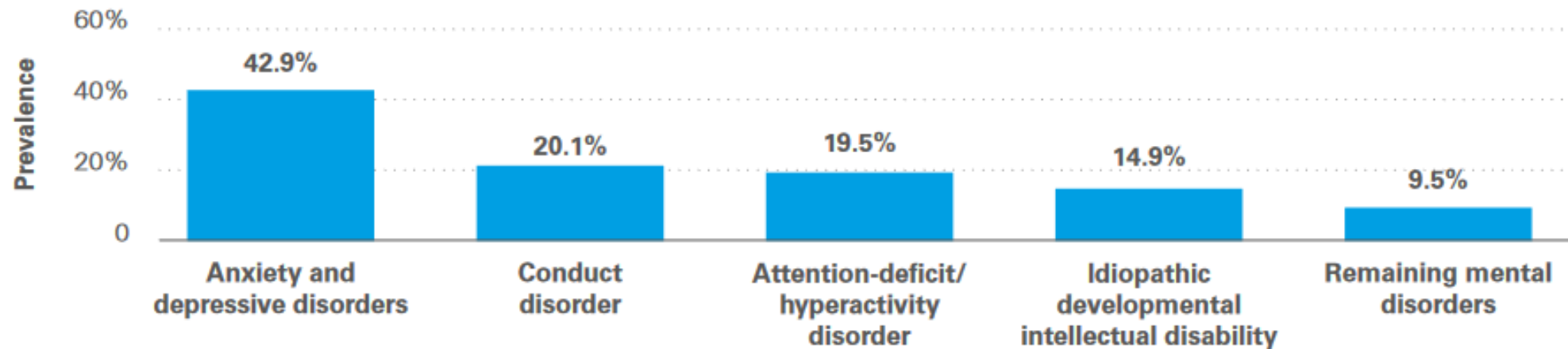
Substanzmissbrauch

Ursachen	Symptome	Auswirkungen	Hilfestellungen
Hohe Empfänglichkeit für die Wirkung von Suchtmitteln im Gehirn Bedürfnis nach Risiken und Nervenkitzel	Stimmungsschwankungen Paranoides, reizbares, ängstliches, wütendes, aggressives Verhalten Konzentrationsprobleme Stehlen und Lügen Verschlossenheit Änderung Freundeskreis Abfall schulische Leistung Verlust von Interessen und Hobbies Versäumen von Terminen Körperliche Anzeichen	Unfälle, Schlägereien, Überdosis Sucht, langfristiger Substanzmissbrauch Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung Scham- und Schuldgefühle Physische und psychische Folgeerscheinungen	Geborgenheit bieten, Empathie Gemeinsame Aktivitäten Offene Kommunikation Problembewusstsein schaffen Zielsetzungen definieren Welche Funktion nimmt die Substanz ein? Professionelle Hilfe

Krankheitsbilder

FIGURE 1.3. Estimates of key mental disorders among adolescents globally, 2019

Age 10–19, boys and girls



Gruppenarbeiten

- Was kann ich konkret zu meinem Kind sagen?
- Was kann ich konkret tun, um zu helfen?
- Wo kann ich Unterstützung anfordern, wenn ich alleine nicht weiter weiß?

4 Werte als Basis für optimale Unterstützung

Wertvorstellungen sind erstrebenswerte Eigenschaften oder Ideale, an denen wir unser Handeln orientieren (z.B. Höflichkeit, Pünktlichkeit, Respekt).

Laut Jesper Juul sind 4 Werte in einer Familie entscheidend, um Kindern eine Art Kompass zu geben, nach dem sie ihr Handeln ausrichten können:

- Gleichwürdigkeit
- Integrität
- Authentizität
- Verantwortung

4 Werte als Basis für optimale Unterstützung

Gleichwürdigkeit

- Gegenseitige Wertschätzung
- Eltern begegnen ihrem Kind auf Augenhöhe
- Gedanken, Wünsche und Gefühle werden respektiert
- Jugendliche dürfen ihre eigenen Grenzen und Werte ausprobieren

Das heißt nicht, dass Eltern allen Wünschen ihres Nachwuchses nachgeben sollten. Wichtig ist jedoch, dass Kinder zu Hause einen sicheren Hafen vorfinden, in dem sie Wertschätzung erfahren.

4 Werte als Basis für optimale Unterstützung

Integrität

- Körperliche Integrität = körperliche Unversehrtheit eines Menschen, keine Gewalt
- Geistige Integrität = jeder darf seinen Wertvorstellungen treu bleiben
- Jeder darf seine Grenzen wahren und hat ein Recht auf Privatsphäre
 - Eigene Bedürfnisse und Grenzen anhand von Ich-Botschaften kommunizieren

4 Werte als Basis für optimale Unterstützung

Authentizität

- Spielen Sie keine aufgezwungene Eltern-Rolle, sondern seien Sie authentisch
- Geschichte aus der eigenen Jugend bringt oft mehr als Moralpredigten
- Sich nicht zu verstellen und seine Gefühle nicht zu verstecken, ist, was Authentizität auszeichnet.

4 Werte als Basis für optimale Unterstützung

Verantwortung

- Verantwortung zu übernehmen bedeutet, in Übereinstimmung mit sich selbst handeln zu können und die Konsequenzen des eigenen Handelns tragen zu können.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und Reaktionen. Dadurch zeigen Sie Ihrem Kind, dass man aus Fehlern lernen und umso gestärkter aus der Situation hervorgehen kann.
- (Eigen-) Verantwortungsbereiche abklären (z.B. Kleidung, Transport, Freizeit)

Weiterführende Angebote / Hilfestellungen

- Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind...
 - Vertrauen, dass es einigen Versuchungen erliegen und schmerzhaft Erfahrungen sammeln wird
 - Vertrauen, dass es versuchen wird, seine Verhältnisse selbständig zu klären
 - Vertrauen, dass es unterscheidet, was es mit den Eltern teilen will und was nicht
 - Vertrauen, dass es alles für sich selbst tut und nicht gegen seine Eltern
- Stellen Sie weniger Fragen und geben Sie mehr von sich selbst preis
 - Eigene Gedanken, Gefühle, Erfahrungen, Meinungen und Weltanschauungen
- Seien Sie bedingungslos für Ihr Kind da, als Partner und Stütze – egal was passiert (Erziehungspartnerschaft)
- Handeln Sie Regeln gemeinsam mit ihren Kindern aus (Gegenseitigkeit)

Weiterführende Angebote / Hilfestellungen

"Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig war ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hatte."

Mark Twain

Weiterführende Angebote / Hilfestellungen

- Psychotherapie: www.psyonline.at
 - Therapie & Beratung
 - Längere Dauer
 - Teilweise Kostenersatz möglich
- Klinische Psychologie: www.psychnet.at
 - Psychologische Diagnostik
 - Beratung & Behandlung
- Schulpsychologie: www.bildung-noe.gv.at
 - Bei Schwierigkeiten, die sich auf die schulische Situation auswirken
- Kinder- und Jugendpsychiater (Ärzte)
 - Diagnostik, Beratung
 - Medikamentöse Behandlung
- Kinder- und Jugendpsychiatrie
 - Stationäre und umfassende Behandlung

Fragen & Diskussion

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Quellen

- Havighurst, R. J. (1982): Developmental tasks and education. New York: Longman.
- Konrad, K., König, J. (2018). Biopsychologische Veränderungen. In: Lohaus, A. (eds.) Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre - Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt (11., überarbeitete und erweiterte Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Wagner et al. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nation-wide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(12), 1483-1499.
- <https://www.studysmarter.de/schule/psychologie/grundlagendisziplinen-der-psychologie/entwicklungsphasen/>
- <https://www.dvgrp.org/themen-engagement/jugend-und-seelische-gesundheit/erkrankungen-bei-jugendlichen.html>
- <https://www.systemicrelease.ch/12-2/>
- https://www.facebook.com/groups/820949601399310/?locale=es_LA
- <https://www.wn.de/muensterland/kreis-coesfeld/ascheberg/grossbaustelle-gehirn-1789899>
- <https://kidster.ch/2023/01/07/entdecke-die-4-werte-von-jesper-juul-kidster-ch/>
- <https://www.icd-code.de/icd/code/F00-F99.html>
- <https://zitate.woxikon.de/lernen/3773-mark-twain-als-ich-vierzehn-war-war-mein-vater-so-unwissend-ich-konnte-den-alten-mann-kaum-in-meiner-naehe>