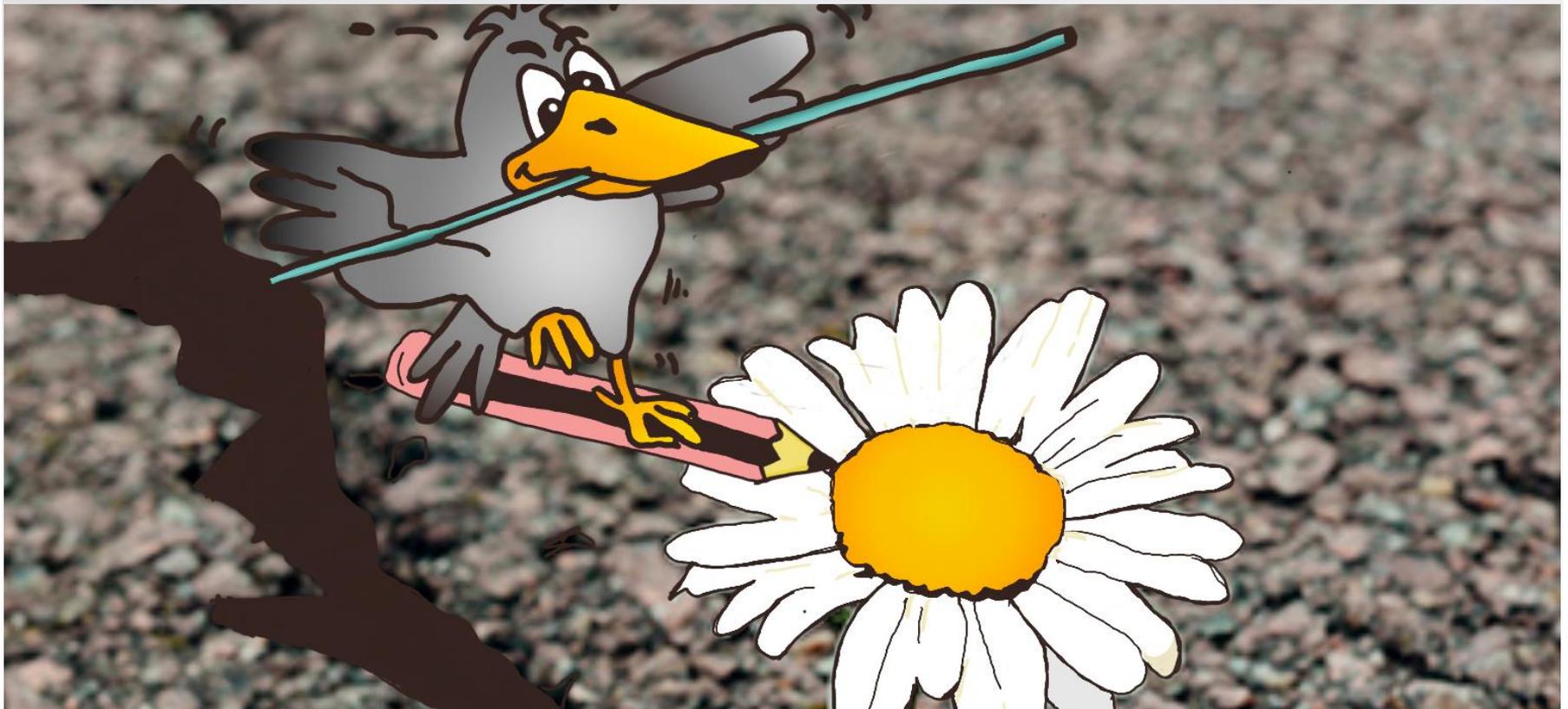




University of Applied Sciences

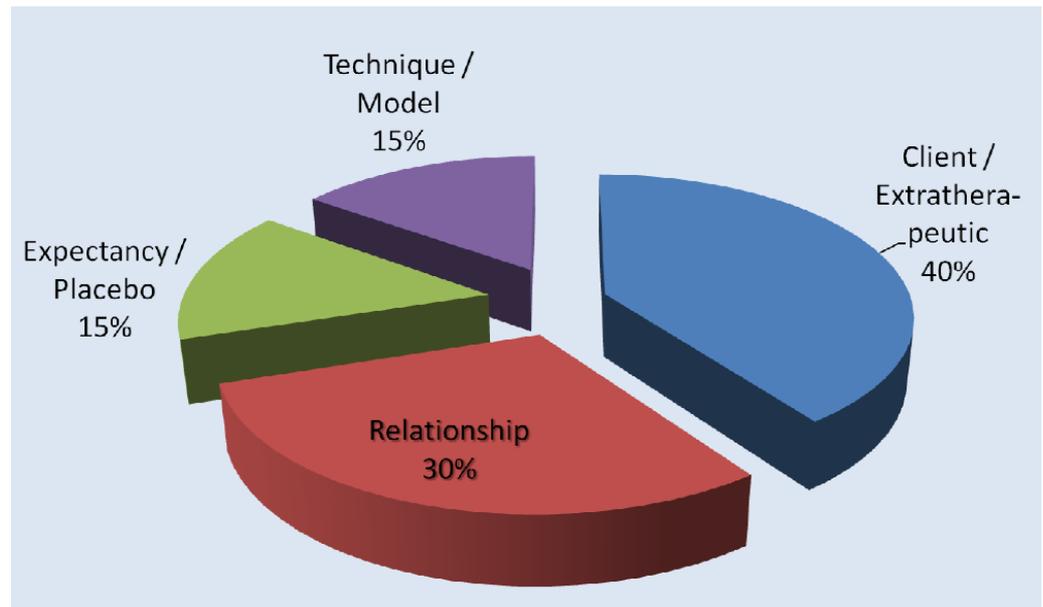
APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

UMGANG MIT DEPRESSION UND ÄNGSTEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN



Prävalenz

Depression:	3 – 10%
Angststörungen:	10 – 12%
AD(H)S:	3 – 8 %
...	
Gesamt:	15 – 22%



COPSY (2022)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Vor allem: AD(H)S, Sorgen, Angst und depressive Stimmungen
- *„Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen.“* Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

Mediale Aspekte der Corona-Pandemie müssten "entkatastrophiert" werden.

(Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 2021)

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Devine, J., Gilbert, M., Reiss, F., Barkmann, C., ... & Kaman, A. (2022). Child and Adolescent Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Results of the Three-Wave Longitudinal COPSY Study. Available at SSRN 4024489.

ERLEBEN IST DAS ERGEBNIS VON AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG

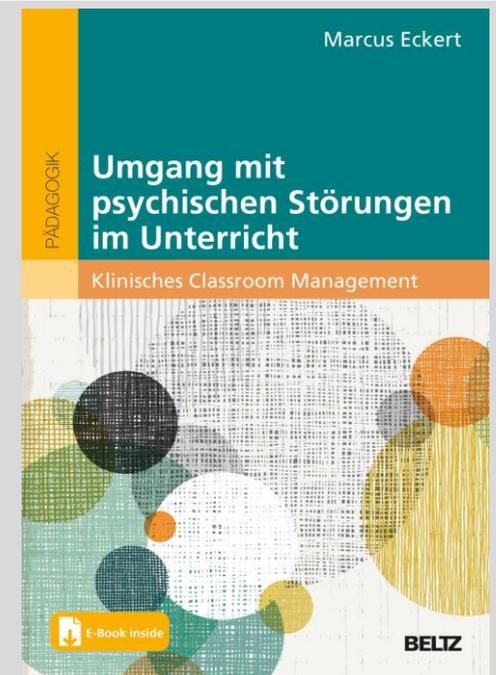
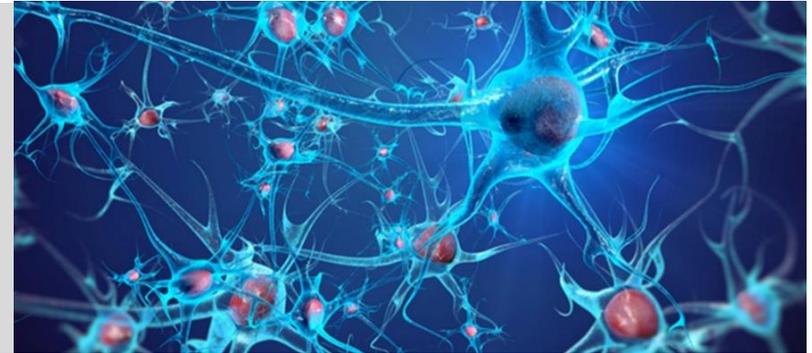


„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)

Störungsbilder

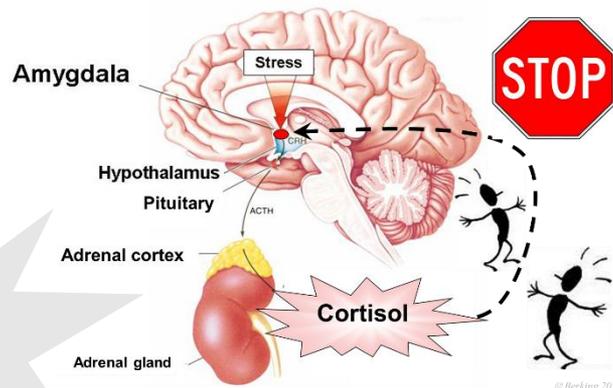
- Depression
- Angststörungen





Leitsymptome:

- ❖ Betrübte Stimmung
- ❖ Interessensverlust/ Antriebslosigkeit/ Freundlosigkeit
- ❖ Leichte Ermüdbarkeit



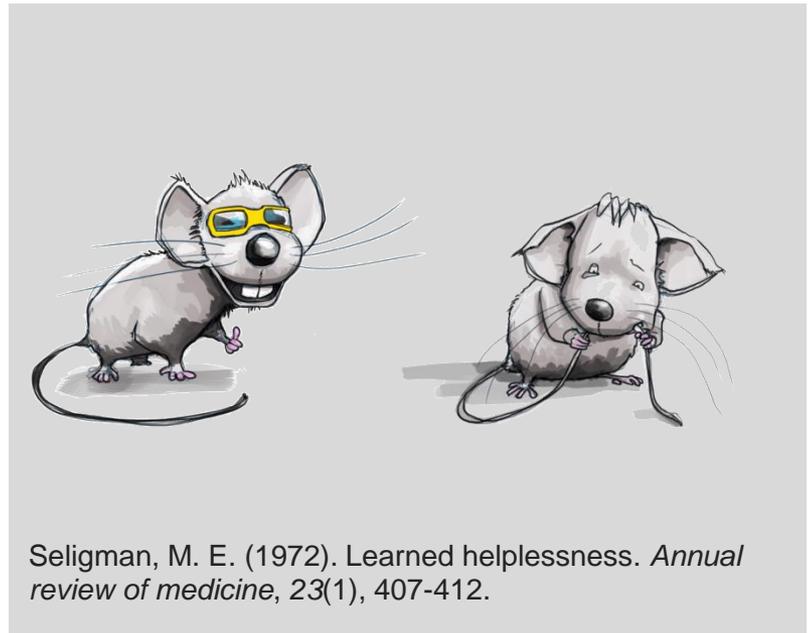
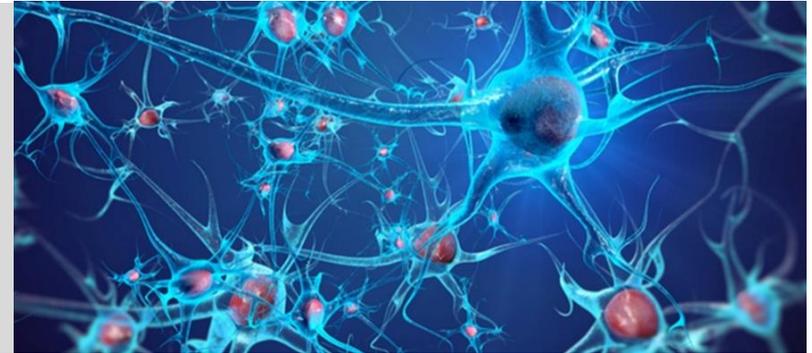
Sickness
Behaviour

Kognitive Triade:

Negative Sicht

- auf sich selbst
- auf die Welt
- auf die Zukunft

Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together

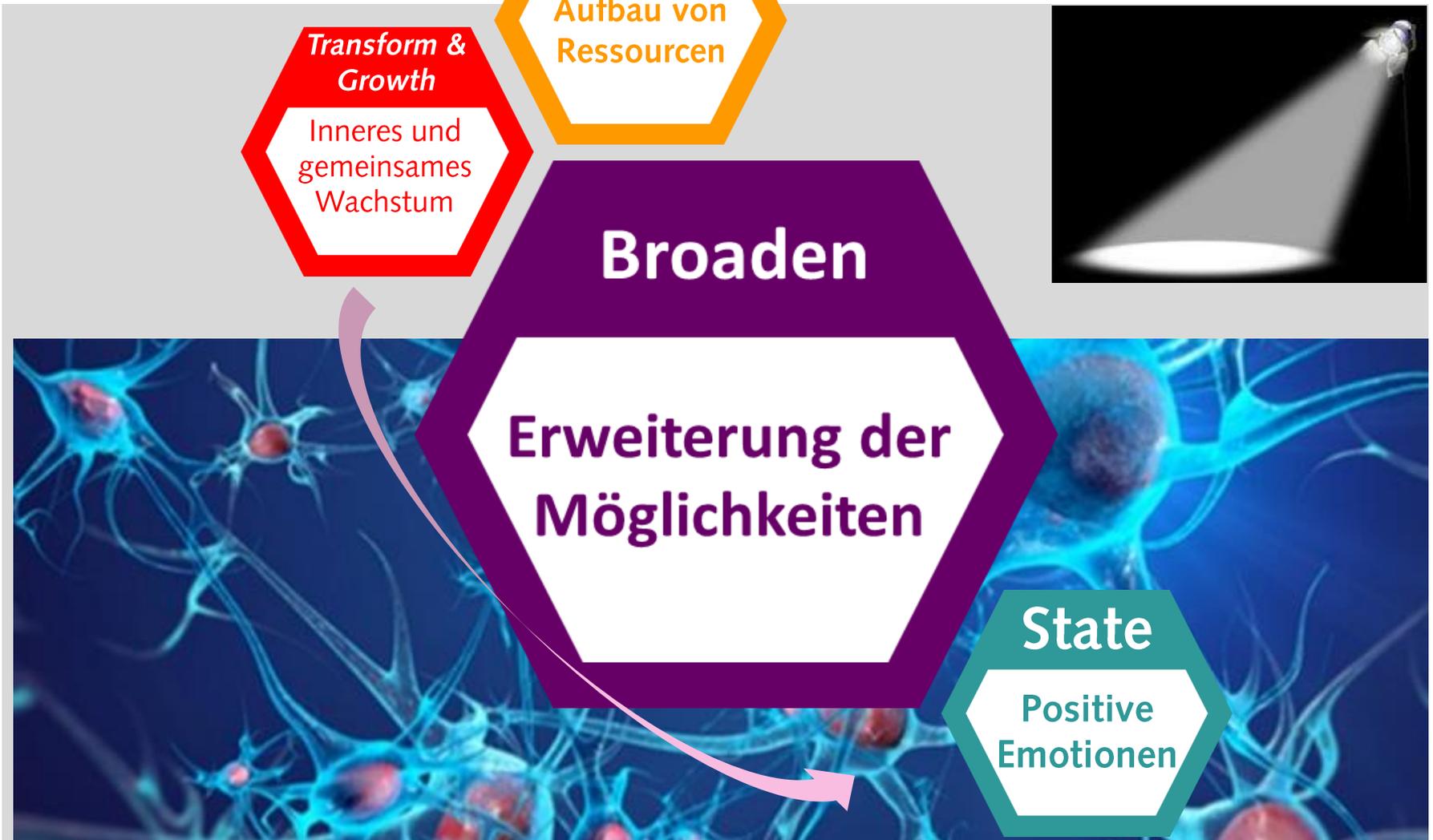


Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

KOGNITIVES DEPRESSIONSMODELL



BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)

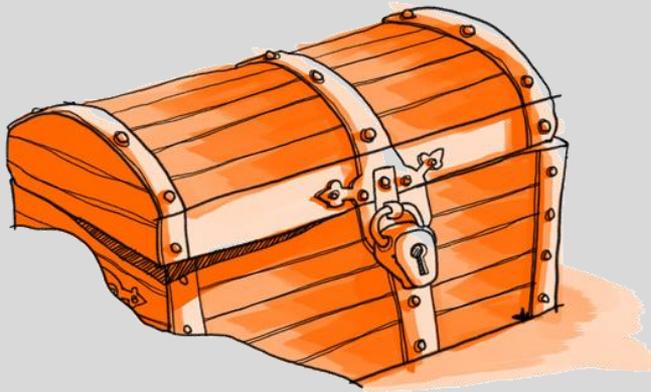


Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



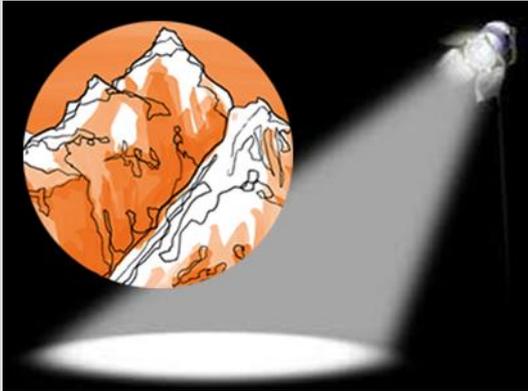
Tagesschätze finden



Ablauf

- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

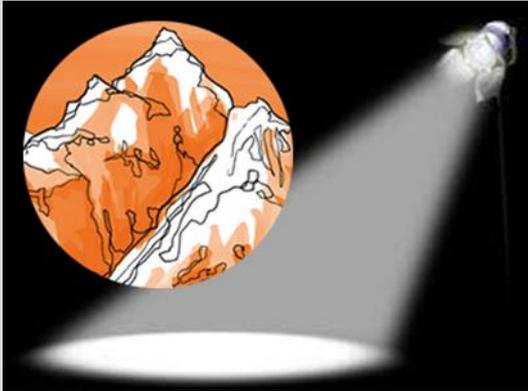
Pacing

Das ist oft schwer, sehr
schwer ...

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

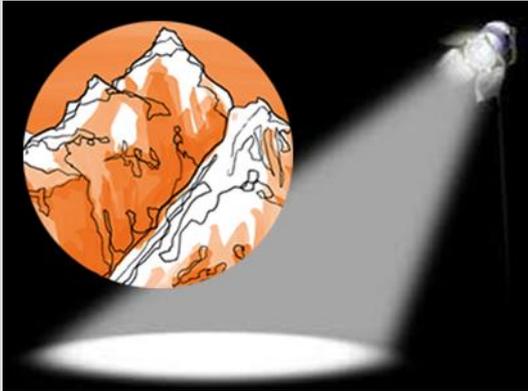
Pacing

Das ist oft schwer, sehr schwer ...

Leading

... aber schaffbar.

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

Pacing

Das ist oft schwer, sehr schwer ...

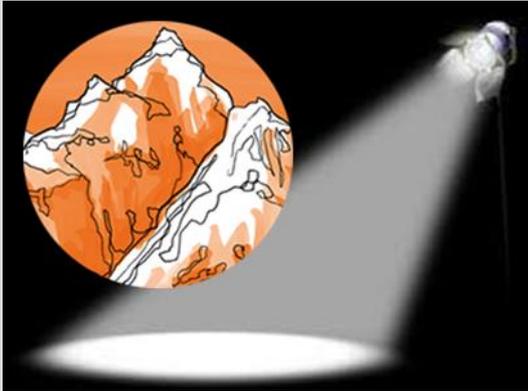
Leading

... aber schaffbar.

Benefit-Fokussierung

Welche positiven Unterschiede würde es machen, wenn es gelänge

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

Pacing

Das ist oft schwer, sehr schwer ...

Leading

... aber schaffbar.

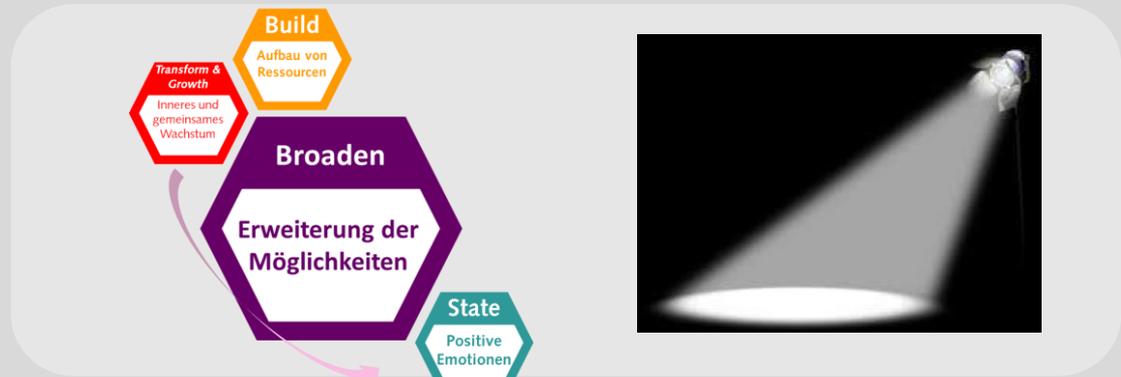
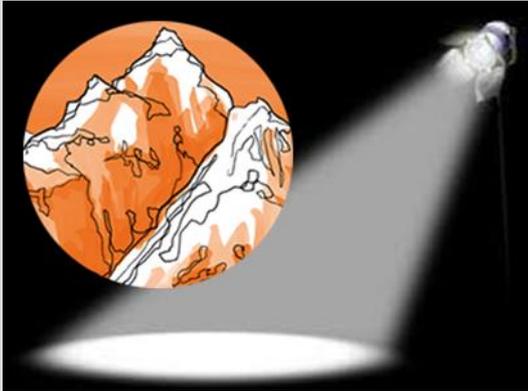
Benefit-Fokussierung

Welche positiven Unterschiede würde es machen, wenn es gelänge

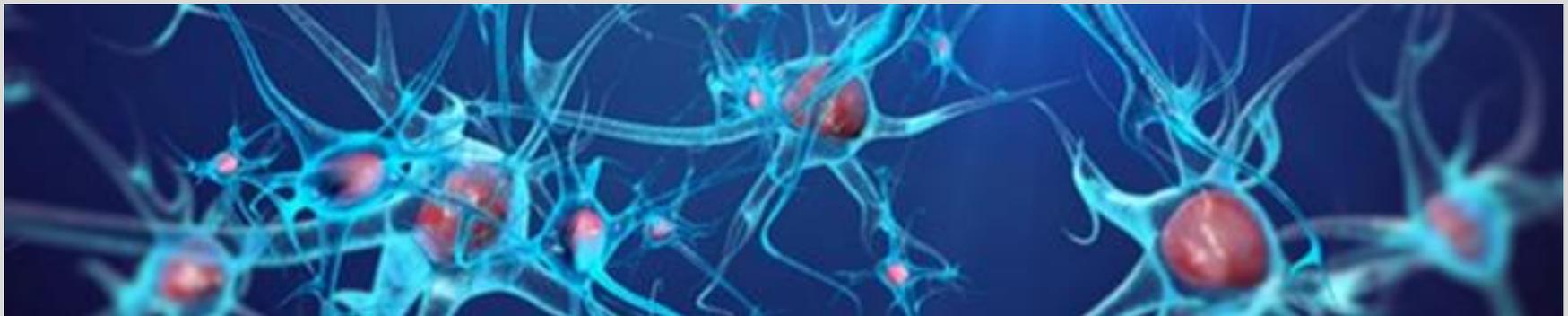
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



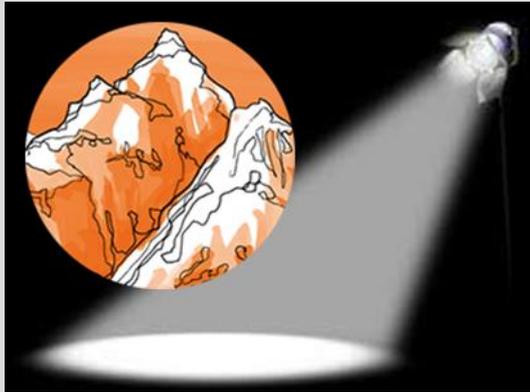
Bewältigungserfahrungen



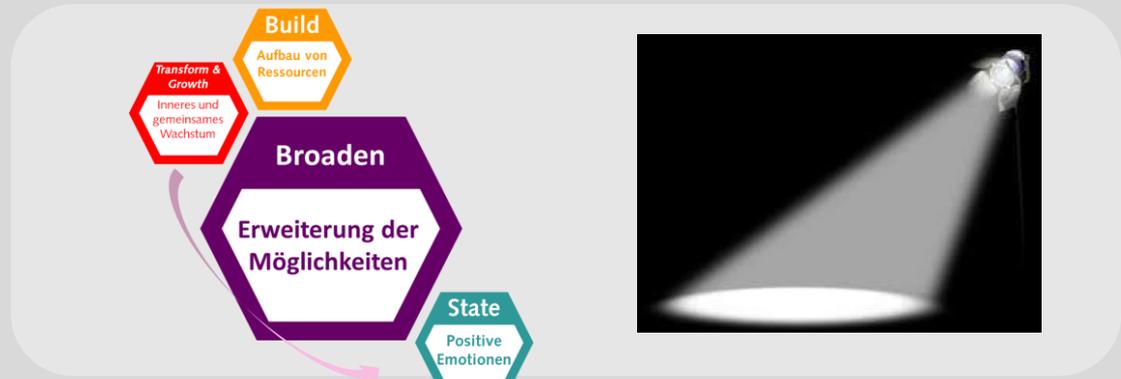
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



Bewältigungserfahrungen



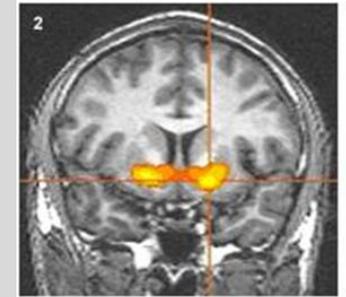
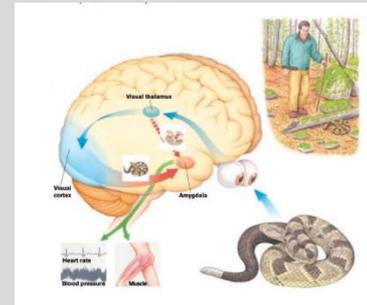
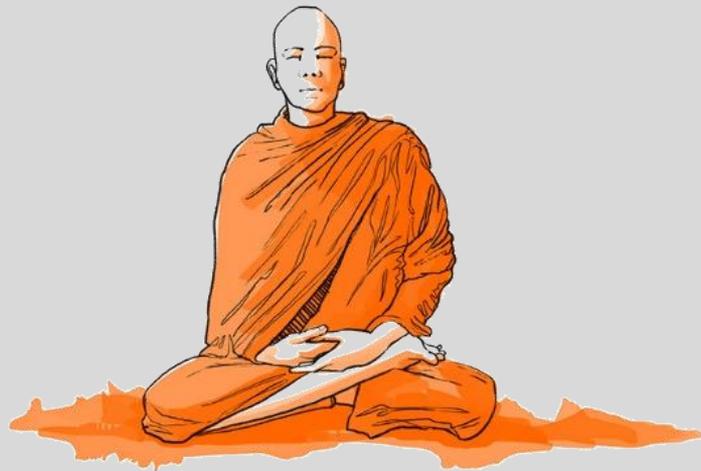
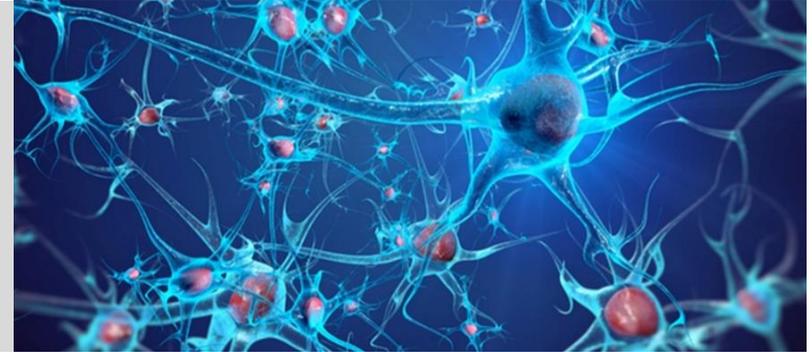
Wachstumsorientierung
(*Growth Mindset; Dweck, 2015*)

Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

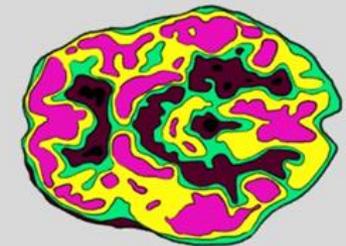
WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



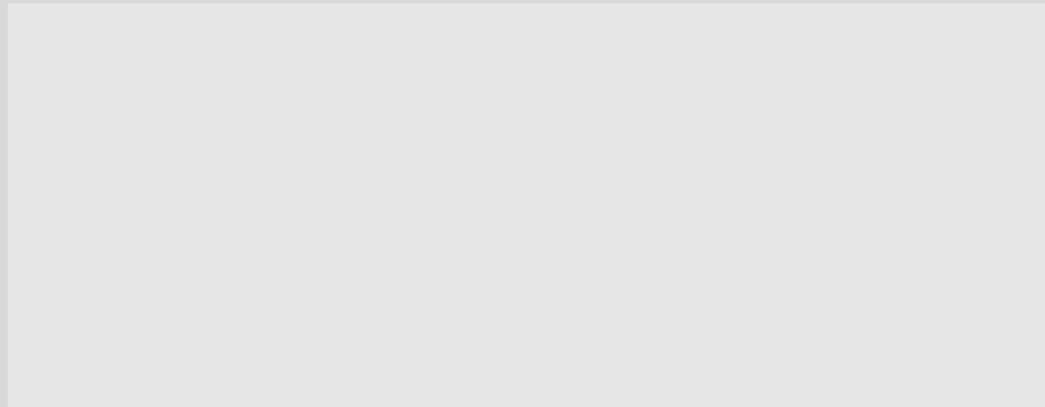
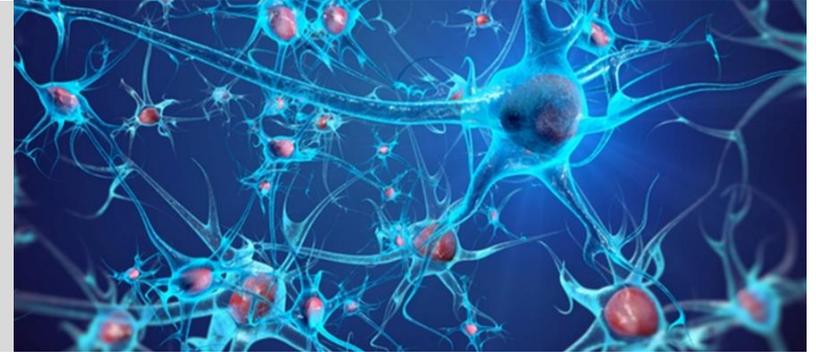
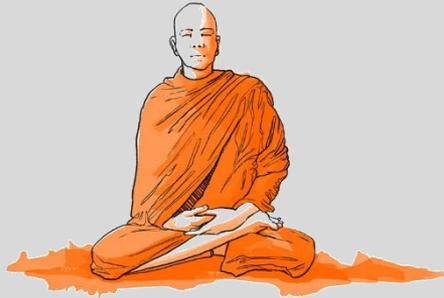
Präfrontaler Cortex



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



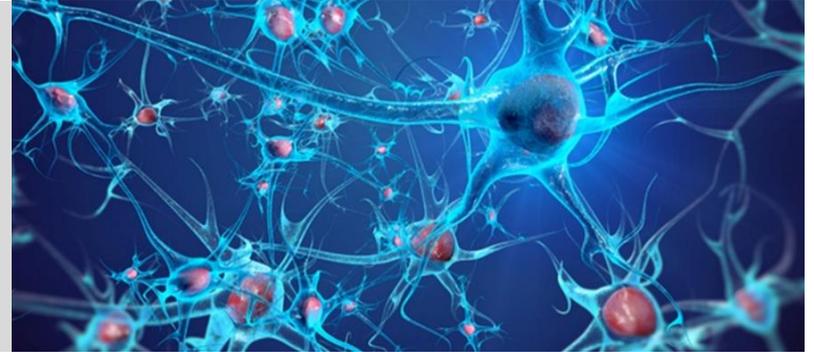
APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



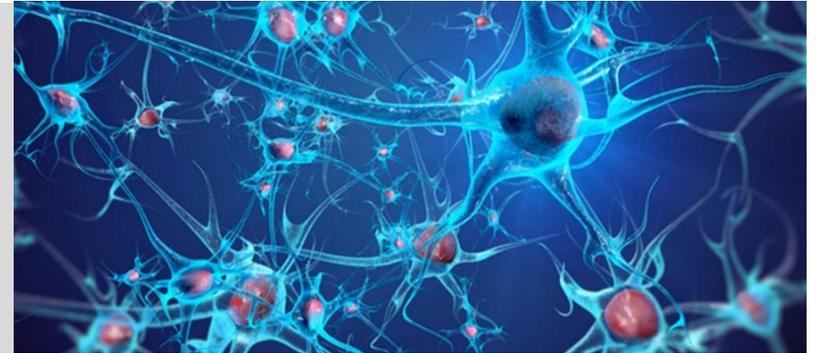
APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



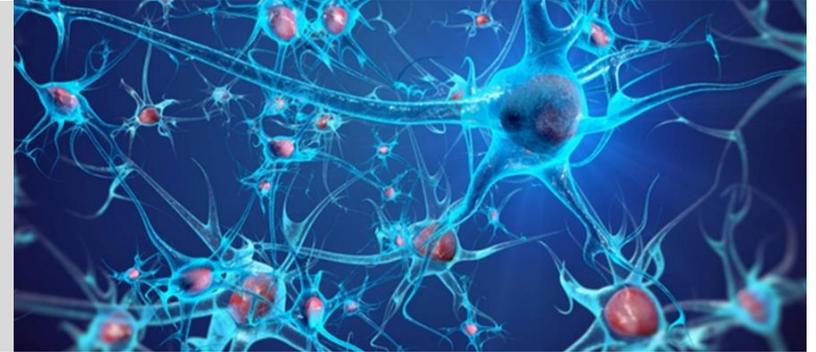
APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



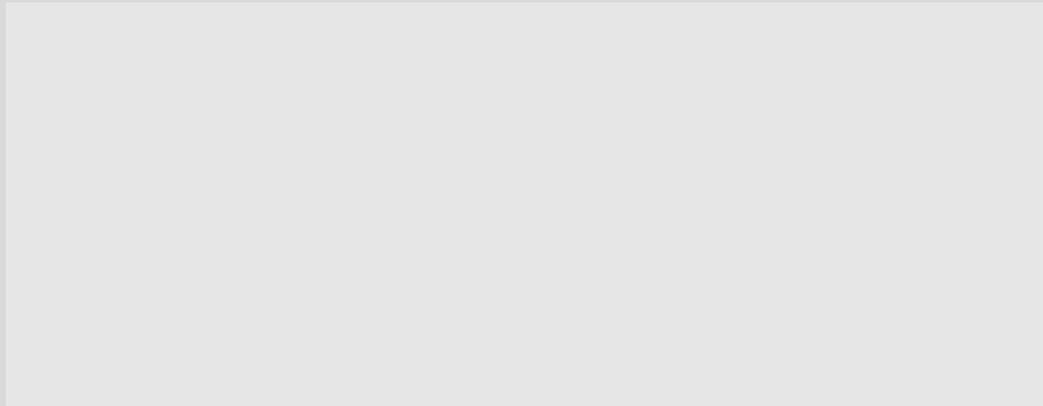
APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule



Rot

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

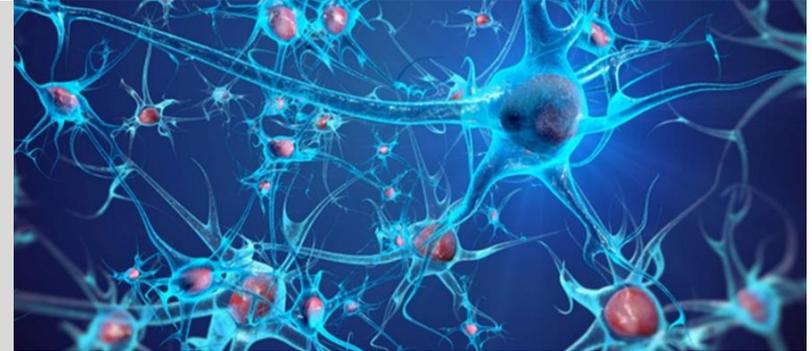


Grün

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

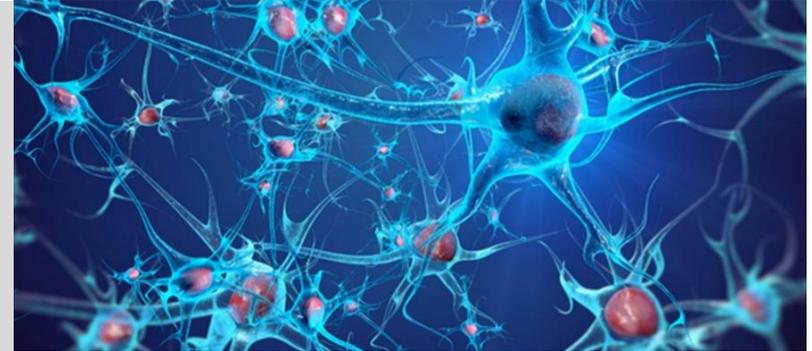


Blau

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

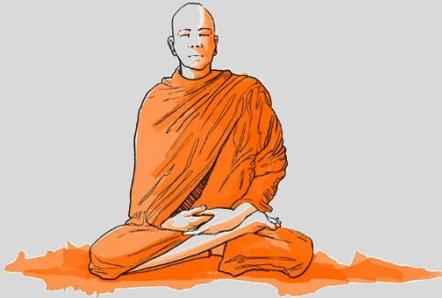


Rot

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

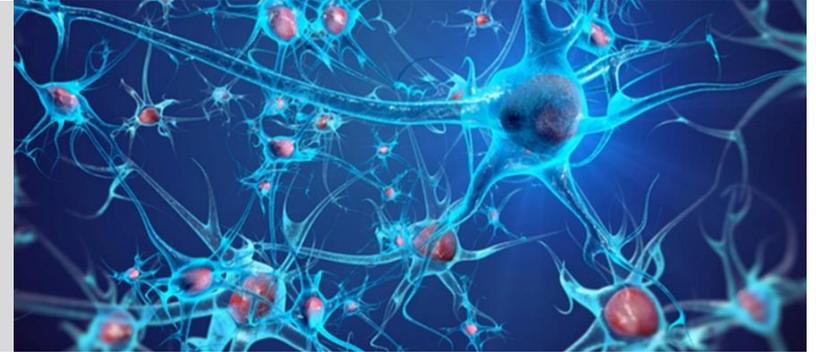


Gelb

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

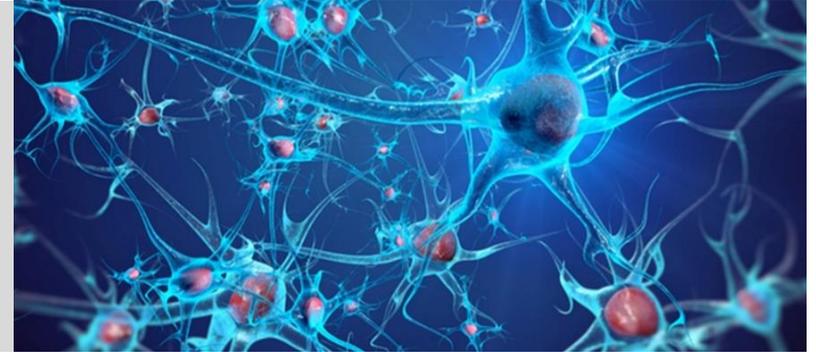


Blau

WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



APOLLON
Hochschule

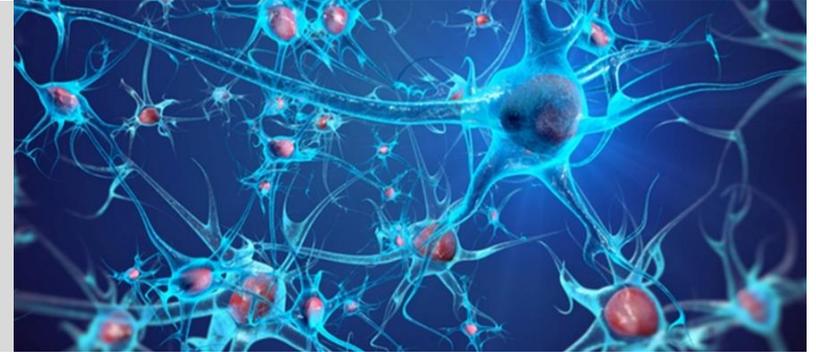


Grün

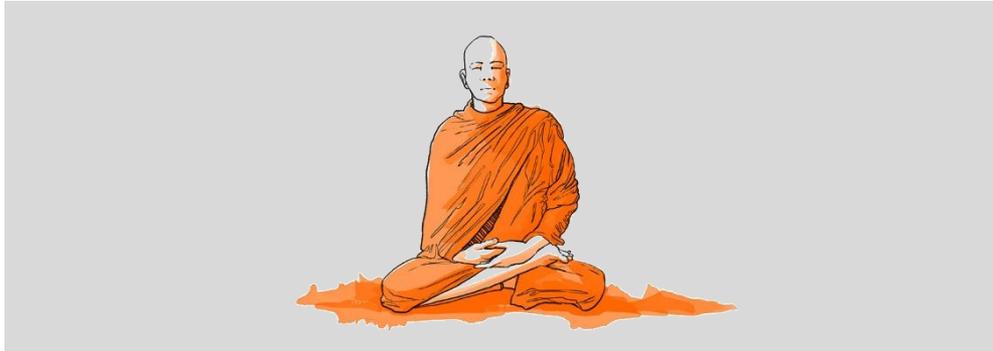
WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



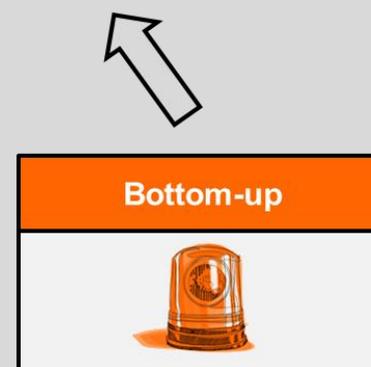
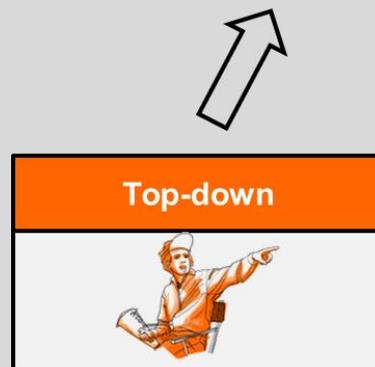
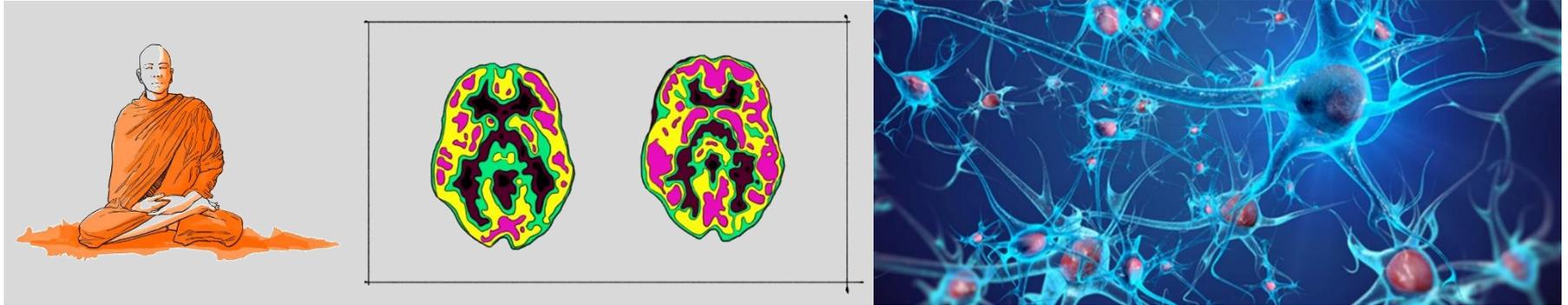
APOLLON
Hochschule



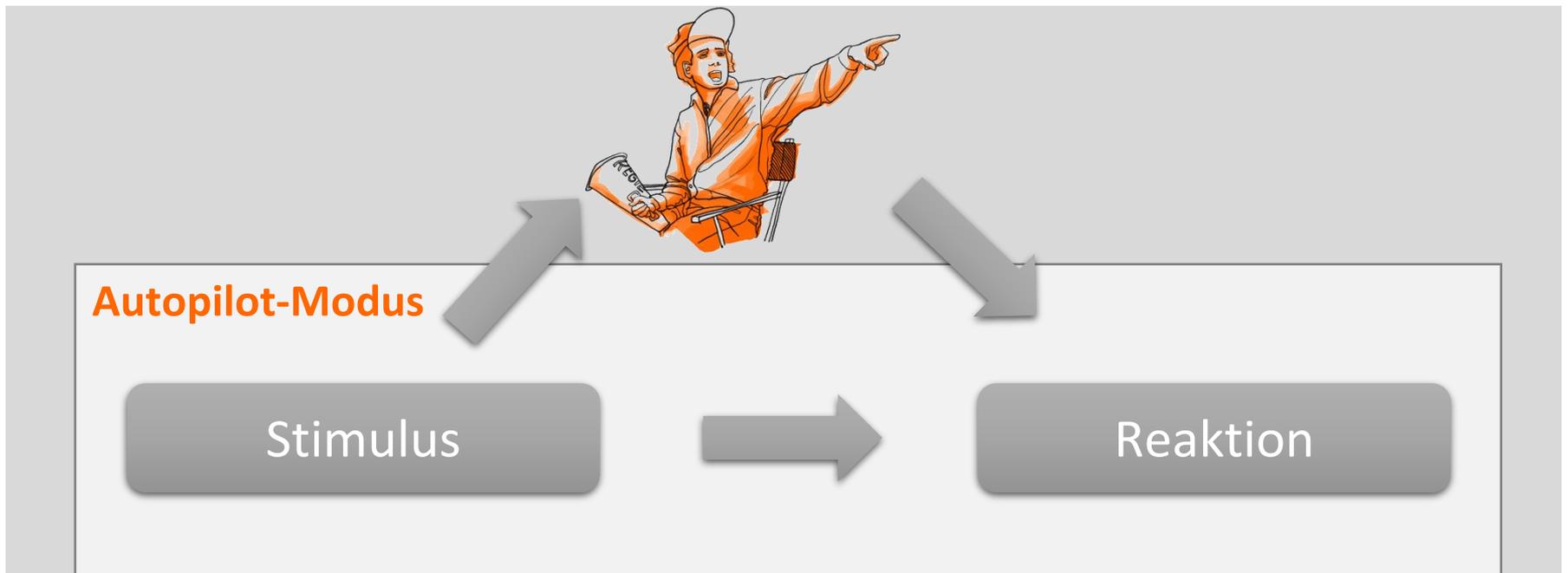
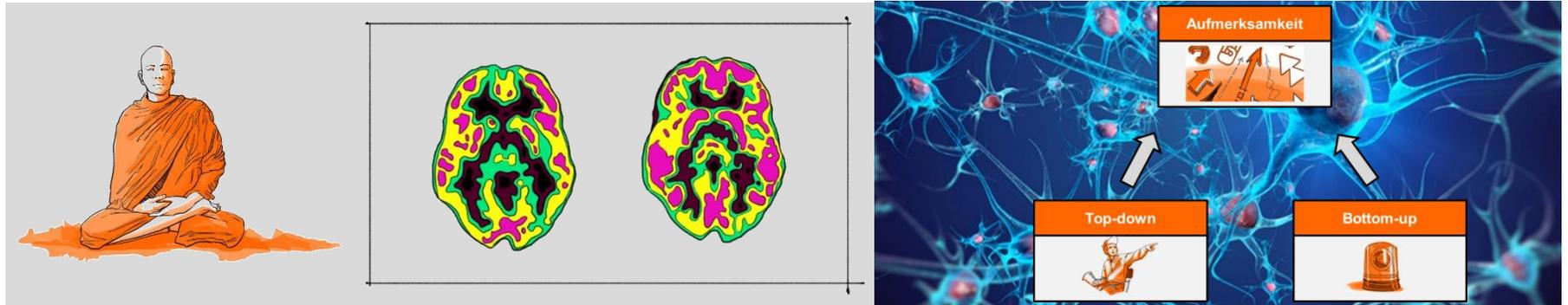
WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN



WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN

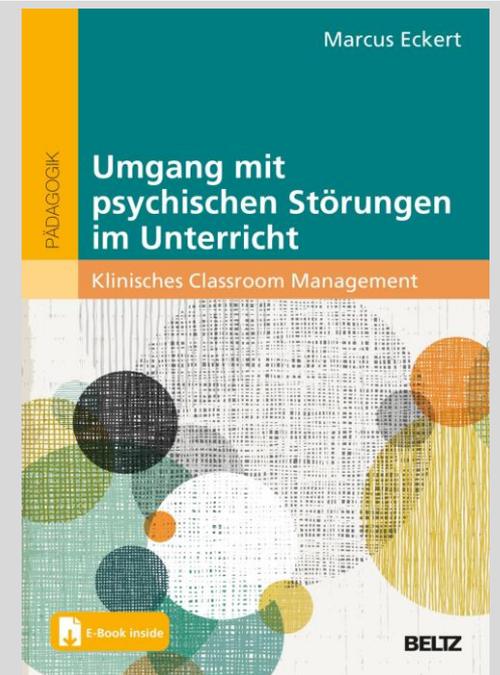


WAS WIR VON SHAOLIN-MÖNCHEN LERNEN KÖNNEN

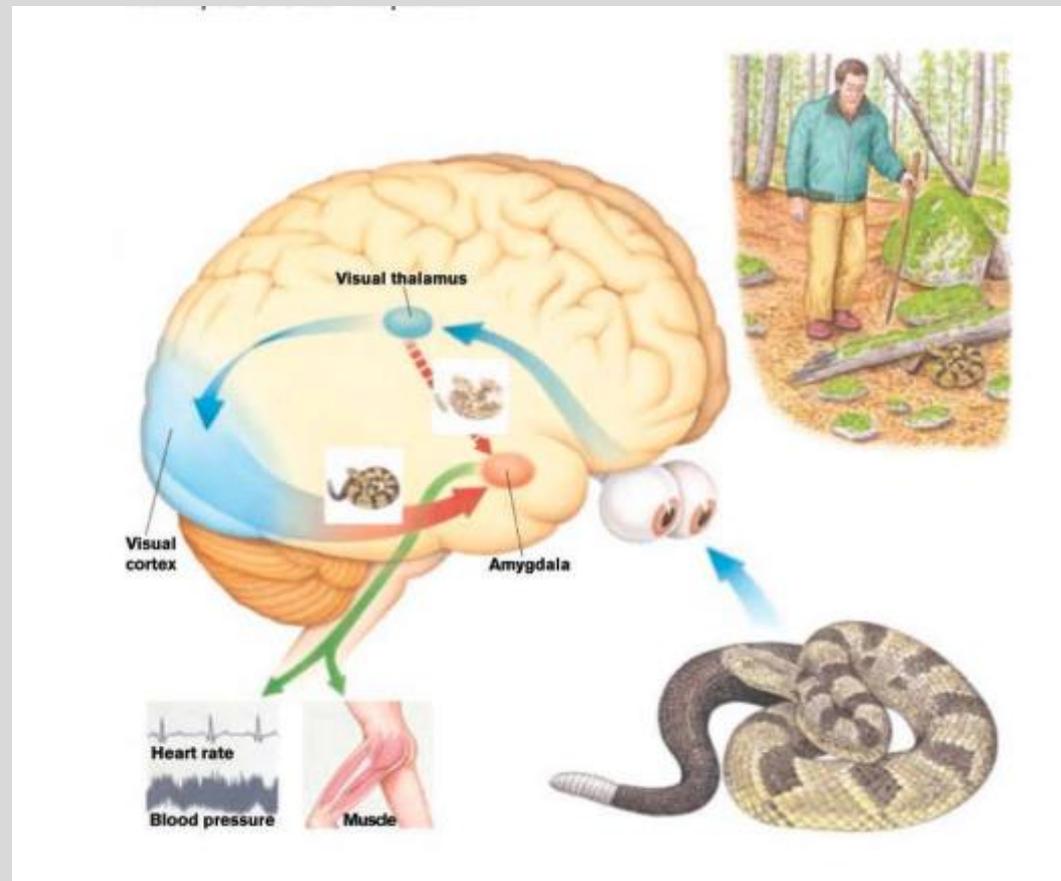


Störungsbilder

- Depression
- **Angststörungen**



ANGST: EINE WICHTIGE EMOTION, ABER...



WORAN ERKENNEN SIE HOCHÄNGSTLICHE SCHÜLER:INNEN

- Fehlen häufiger/ sind häufiger krank
- Zeigen oft Hilflosigkeit
- Sind weniger mit sich zufrieden
- Stehen häufig am Rande ihrer Peer-Gruppe
- Werden von Erwachsenen oft als „negativ“ eingeschätzt und kognitiv unterschätzt
- Leisten in allen Schulfächern weniger, schneiden schlechter ab
- Problematischer Attributionsstil:
 - Erklären Erfolge external
 - Erklären Misserfolge internal/ stabil

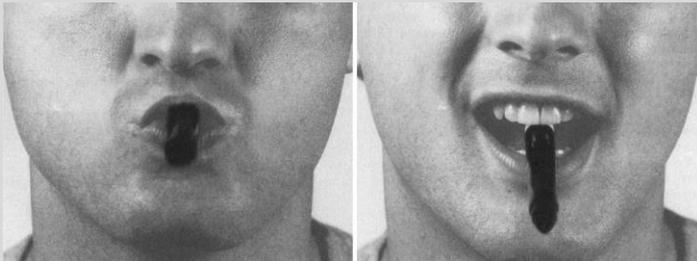
Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



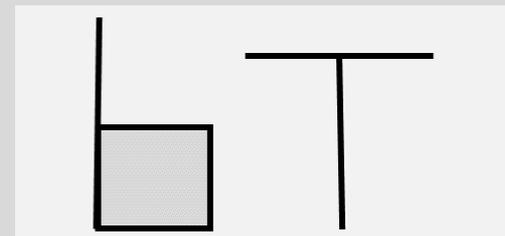
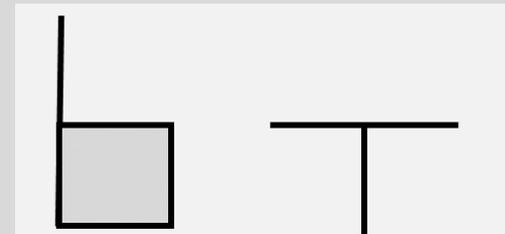
Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



Body-Feedback-Hypothese

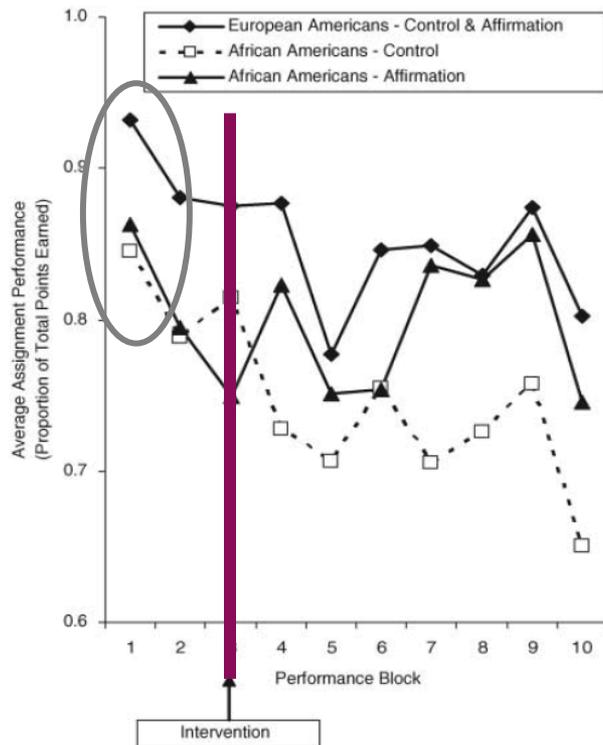
Stepper, 1992



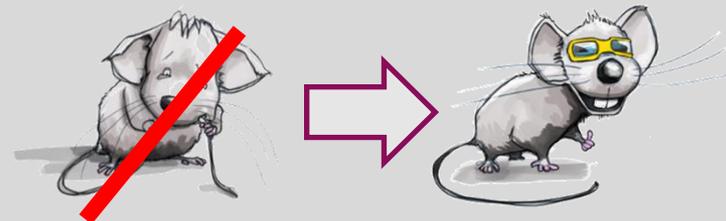
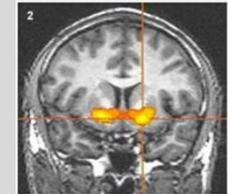
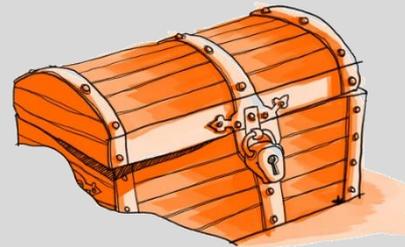


1. Gemeinsam mit der Schüler*in eine Angsthierarchie (Stufenhierarchie) entwickeln
2. Einüben von Entspannung oder einer günstigen Körperhaltung
3. Exposition: Angstsituation einer unteren Stufe (= wenig bedrohlich) in der Vorstellung + Abruf von Entspannung/ Einnehmen der günstigen Körperhaltung
4. Exposition: Angstsituation einer unteren Stufe (= wenig bedrohlich) in der Realität + Abruf von Entspannung/ Einnehmen der günstigen Körperhaltung
5. (Bei Angstfreiheit im Schritt 4): Nächste Stufe der Angsthierarchie wählen

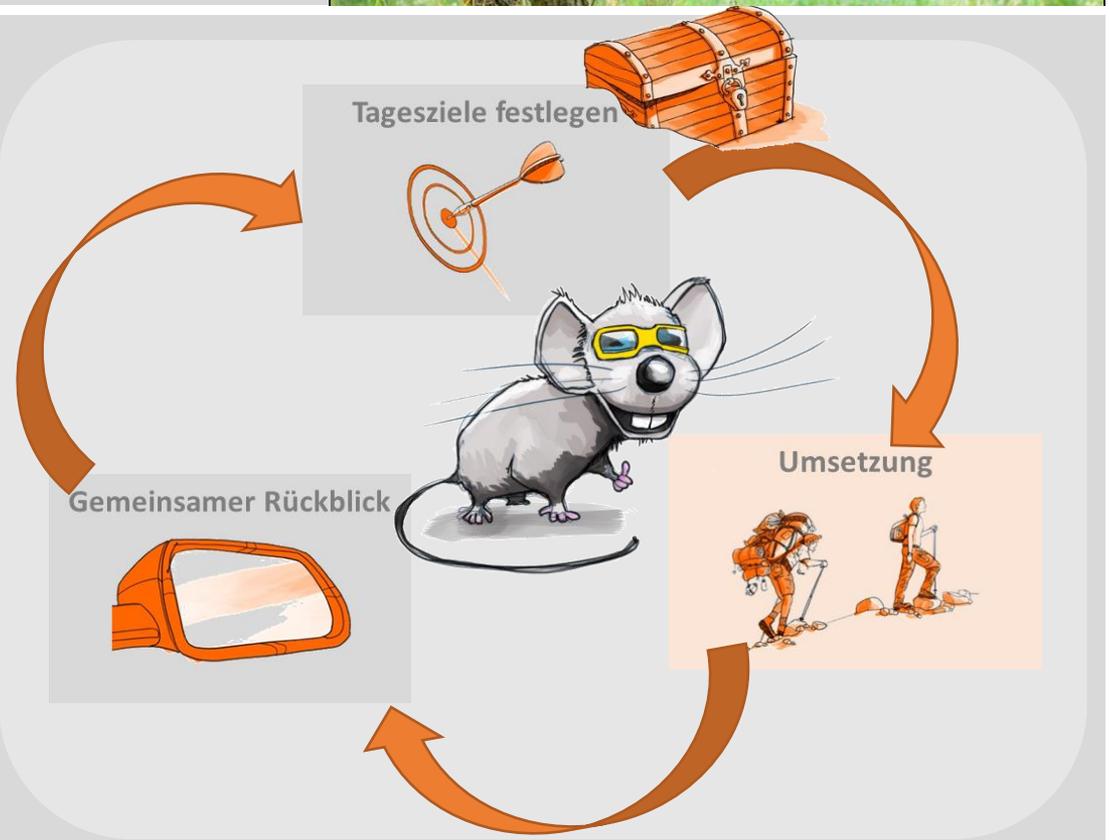
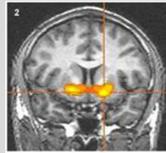
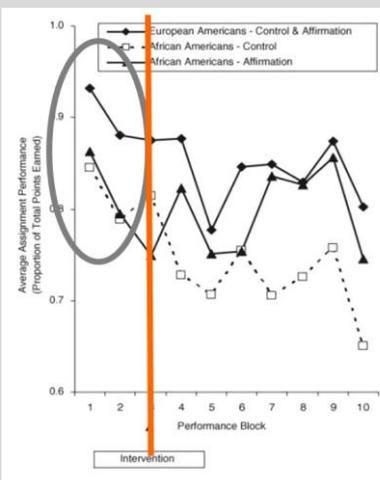
Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?



Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



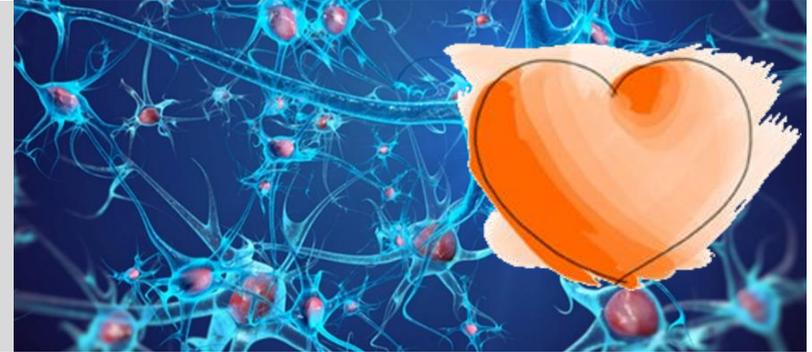
Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen

Homeschooling



OXYTOCIN: WERTSCHÄTZUNG

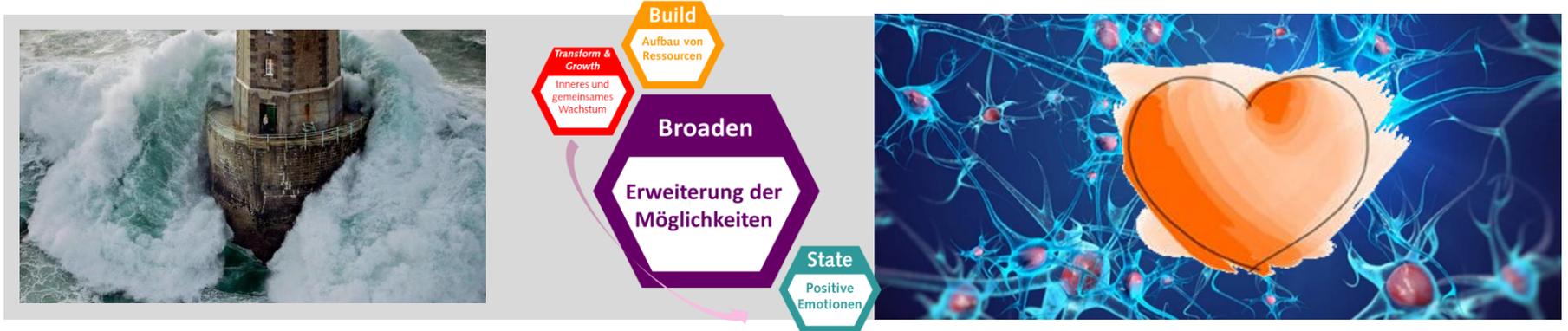


Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



OXYTOCIN: WERTSCHÄTZUNG



Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



- Eigene Erfolge
- Genutzte Fähigkeiten
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung