

# Wie kann ich mehr Freude in das Leben von Kindern bringen?

Referentin: Dipl.-Päd. Sonja Pasch, BEd, MSc

[www.psychotherapie-pasch.at](http://www.psychotherapie-pasch.at)

[sonja.pasch@gmail.com](mailto:sonja.pasch@gmail.com)

0650 97 30 704

## Botenstoffe der körpereigenen Motivationssysteme im Mittelhirn

### ► Dopamin

Gefühl des Wohlbefindens, Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft

### ► Opioide

Positive Effekte auf das ICH-Gefühl, auf emotionale Gestimmtheit und Lebensfreude

### ► Oxytocin

Ausschüttung wird angeregt durch alle Formen freundlicher Interaktion, wird hergestellt wenn es zu vertrauensstiftenden Begegnungen kommt



Bildquelle: <http://pixabay.com>



österreichische Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Studie (Felder-Puig et al., 2023a, 2023b) & Young People and the Future (Fekührer et al., 2023)

- Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahren gelitten. Eine kontinuierliche Steigerung bei den Beschwerden Einschlafschwierigkeiten, Gereiztheit, Nervosität und Niedergeschlagenheit sind zu beobachten
- Zukunftssorgen der Jugendlichen: pandemiebedingte Einschränkungen, Schulprobleme, psychisches Wohlbefinden, Sorgen rund um Freundschaften
- Das Zusammensein mit Freunden hängt signifikant mit dem Wohlbefinden und der Lebensqualität zusammen
- Risikofaktoren: Einsamkeit, Schulstress
- Schutzfaktoren: familiärer Rückhalt, gutes Schulklima



# Das Salutogenesekonzept

*„Wann bleibt jemand gesund? Wie wird man, wo immer man sich im Strom des Lebens befindet, ein guter Schwimmer?“ (Antonowsky, A. 1923-1994)*

*„Der Mensch befindet sich in verschiedenen Flüssen, deren Strömungen und Strudel oder andere Gefahrenquellen variieren; niemand befindet sich jemals am sicheren Ufer.“*



Gesund-bleiben heißt somit ein guter Schwimmer zu werden.

Krankheit und Gesundheit erscheinen hier nicht als Zustand, sondern als ein dynamisches Geschehen.

Bildquelle: <http://pixabay.com>



## Ein biopsychosoziales Modell (Egger, 2007)

### Gesundheit

...die ausreichende Kompetenz des Systems „Mensch“ beliebige Störungen auf beliebigen Systemebenen autoregulativ zu bewältigen. Nicht das Fehlen von pathogenen Keimen (Viren, Bakterien etc.) oder das Nichtvorhandensein von Störungen/Auffälligkeiten auf der psycho-sozialen Ebene bedeuten demnach Gesundheit, sondern die Fähigkeit, diese pathogenen Faktoren ausreichend wirksam zu kontrollieren.



## Krankheit

...stellt sich dann ein, wenn der Organismus die autoregulative Kompetenz zur Bewältigung von auftretenden Störungen aus beliebigen Ebenen des Systems „Mensch“ nicht ausreichend zur Verfügung stellen kann, und relevante Regelkreise für die Funktionstüchtigkeit des Individuums überfordert sind bzw. ausfallen. Wegen der parallelen Verschaltung der Systemebenen ist es nicht so bedeutsam, auf welcher Ebene oder an welchem Ort eine Störung generiert oder augenscheinlich wird, sondern welchen Schaden diese auf der jeweiligen Systemebene, aber auch auf den unter- oder übergeordneten Systemen zu bewirken imstande ist.



## Transforming mental health systems globally (Vikram et al., 2023)

- ▶ Auseinandersetzung mit schädlichen sozialen Umfeldern im gemeinsamen Lebensverlauf
- ▶ Versorgung soll nicht von einer kategorischen Diagnose abhängen
- ▶ Befähigung verschiedener Anbieter von psychosozialen Interventionen
- ▶ Gesamtgesellschaftlicher Ansatz für Prävention und Pflege
- ▶ Mehr Investition in wirksame Bereiche



Ein **mehrperspektivischer Ansatz** zum **Gesundheitsbegriff** aus der Integrativen Therapie (vgl. Petzold, Orth, Sieper 2006):


- Leibperspektive
- Beziehungsperspektive
- Entwicklungsperspektive in der Lebensspanne
- Kontextperspektive
- Motivationsperspektive
- Störungs-/Problemperspektive
- Ressourcenperspektive
- Sinnperspektive

# Resilienz

Der Begriff bezeichnet die psychologische bzw. die psychophysiologische Widerstandsfähigkeit, die dem Menschen ermöglicht, psychologische und psychophysische Belastungen (stress, hyperstress, strain) unbeschädigt auszuhalten und zu meistern.

Bildquelle: <http://pixabay.com>





Resilienz ist also die Fähigkeit, mit belastenden Umständen (adversity) und Stress so umzugehen, dass man sein normales Verhalten trotz aller Erschütterungen aufrecht erhalten kann.

Latein: resilire...zurückspringen, abprallen



# Resilienzfaktoren

- ▶ Unempfindlichkeit gegenüber Belastungsfaktoren
- ▶ Belastungen oder Risiken effektiv bewältigen
- ▶ die Fähigkeit, sich nach traumatischen Erfahrungen zu erholen
- ▶ die Fähigkeit die Situationskontrolle aufrechtzuerhalten
- ▶ die Fähigkeit, sich an Belastungssituationen anzupassen
- ▶ die Möglichkeit, Belastungserfahrungen zu kommunizieren (Netzwerke aktivieren)



## Säulen der Identität

Körper und  
Gesundheit

Arbeit und  
Leistung

Soziales Netzwerk/  
Beziehungen

Materielle  
Sicherheit/  
Lebensstil

Werte



# Ressourcenaktivierung

- ...Selbstwertschätzung und Selbstwürdigung
- ...innere und äußere Ruheoasen
- ...Achtsamkeit
- ...Bewegung
- ...Strukturierung
- ...Ko-Kreativität



## Sechs Wege der Selbstfürsorge

Nähe und  
Distanz

Grenzen  
setzen

Abstand  
gewinnen

Unterstützung  
suchen

Die eigenen  
Verletzungen  
heilen

Auftanken



## Erkenntnisse aus der Neurobiologie

- ▶ Wir Menschen sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt und für gelingende Beziehungen konstruiert
- ▶ Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden

Bildquelle: <http://pixabay.com>





# Prinzip Menschlichkeit

(Bauer, 2006)

Wenn Anerkennung, Zugewandtheit und Vertrauen der neurobiologische Treibstoff der Motivationssysteme ist, dann ist die Quelle die zwischenmenschliche Beziehung.

## **Voraussetzung für das Gelingen einer Beziehung:**

- ▶ Sehen und Gesehen werden
- ▶ gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem
- ▶ emotionale Resonanz
- ▶ gemeinsames Handeln
- ▶ wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten



*„Man sollte ein neues Menschenrecht einführen...  
Das Menschenrecht auf eine unterstützende Beziehung.“  
(S.B.Gahleitner)*

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!