

# Psychische Gesundheit im Fokus - Potenziale der Lebenswelt Kita

Consozial Nürnberg 8.11.2022

Prof. Dr. Michael Kölch, Nicole Spiekermann und Hilke Lipowski

Klinik für Psychiatrie, Neurologie,  
Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes-  
und Jugendalter

# Zur Person

Professor und Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Rostock

Forschungsprojekte zu Risiken für psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter, Therapieforschung und Versorgungsforschung

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (DGKJP)

Mitglied in verschiedenen Gremien, wie

- interministeriellen Arbeitsgruppen zu Kindern psychisch kranker Eltern, Folgen der Covid-Pandemie für Kinder und Jugendliche
- SGB VIII Reform
- Weiterentwicklung der Versorgung für psychisch kranke Kinder und Jugendliche der Aktion psychisch Kranke/BMG

# Aktuelle WiFF Expertise



...kostenlos abrufbar und  
bestellbar unter  
[www.weiterbildungsinitiative.de](http://www.weiterbildungsinitiative.de)

# Was ist psychische Gesundheit?

- Abwesenheit von Krankheit?
- Zustand des Wohlbefindens?
- Bedeutung des Entwicklungsaspekts bei Kindern und Jugendlichen!
- Belastung vs. Störung: breites Spektrum von psychischer Belastung und temporären Befindlichkeitsbeeinträchtigungen bis hin zu massiver akuter/chronifizierter „severe mental disorder“ (SMD)

**Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.



## Psychische Gesundheit – Faktenblatt

### DER WERT DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Die psychische Gesundheit sollte als eine wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Wir alle brauchen gute psychische Gesundheit, um zu gedeihen, um uns selbst zu kümmern und mit anderen zu interagieren, weshalb es wichtig ist, nicht nur die Bedürfnisse von Menschen mit definierten psychischen Störungen zu berücksichtigen, sondern auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu schützen und zu fördern und den ihr innewohnenden Wert zu erkennen.

### DEFINITIONEN:

**Psychische Gesundheit** ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

**Psychische Störungen** stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die

# Warum ist psychische Gesundheit so wichtig?

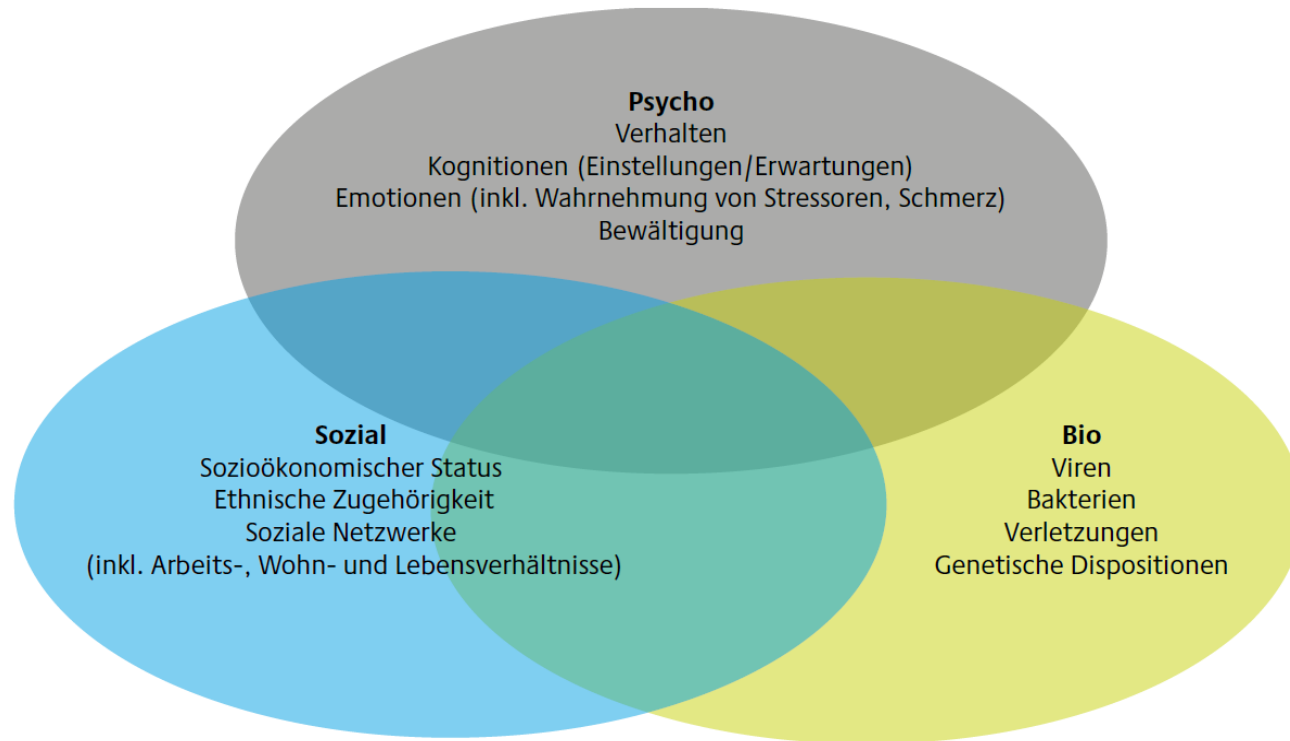
## **Psychische Gesundheit** ist eine Voraussetzung

- für Teilhabe
- für gelingende Entwicklung bereits von der Geburt an (und zuvor!)
- für Lebenszufriedenheit
- Wir kennen die Risiken für die Gefährdung der seelischen Gesundheit

## **Psychische Störungen** sind

- häufig
- neigen dazu chronisch zu werden **und**
- haben starke Auswirkungen auf Teilhabe
  - z.B. Schule, Freizeit, Arbeitsleben
- bei Minderjährigen das public health issue #1 in D

# Gesundheit im bio-psycho-sozialen Modell



Quelle: Lippke/Renneberg 2006

# Kindheit, Jugend und Aufwachsen: gelingendes „Meistern“ von Entwicklungsaufgaben bei psychischer Gesundheit

## Schulalter:

- Einschulung: Lernen als Aufgabe und Leistung als kompetitiver Bewertungsmaßstab
- Entscheidungen mit weitreichender Konsequenz bei Wahl weiterführender Schule
- Finden eigener Interessen und eigener Kompetenzen (Sport, Hobbies, Freunde)

## Adoleszenz und junges Erwachsenenalter:

- Berufs- und Studienwahl
- Abnabelung von Familie mit Eigenverantwortlichkeit, Auszug aus Elternhaus
- Stabilisierung von Partnerschaft/Lebensentwürfe



## Kleinkindalter:

- Trennung von primärer Bezugsperson
- Gewöhnung an andere Kinder und erste außerfamiliäre Sozialisation (Kindergarten)

## Jugendalter:

- Individuationsaufgaben: Entwicklung eigener Lebensziele
- Definition nicht mehr primär über Familie sondern selbstgewählte Peer-Group
- Entdecken von Sexualität und Partnerschaft

# Entwicklungsschwellen: Chancen und Risiken

- Jede Schwelle kann als gelingende Entwicklungsaufgabe überwunden werden:
  - Stabilisierung des Selbstwerts
  - Positive Lernerfahrung
- Jede Schwelle kann zum Scheitern führen:
  - Risiko für Destabilisierung
  - Negative Lernerfahrung
  - Dann ist auch das Risiko für das Auftreten psychischer Störungen und für eine Gefährdung der seelischen Gesundheit erhöht
- **Nicht die Belastung an sich ist ein Problem, sondern die konstellativen Faktoren, die mit der Belastung zusammentreffen!**



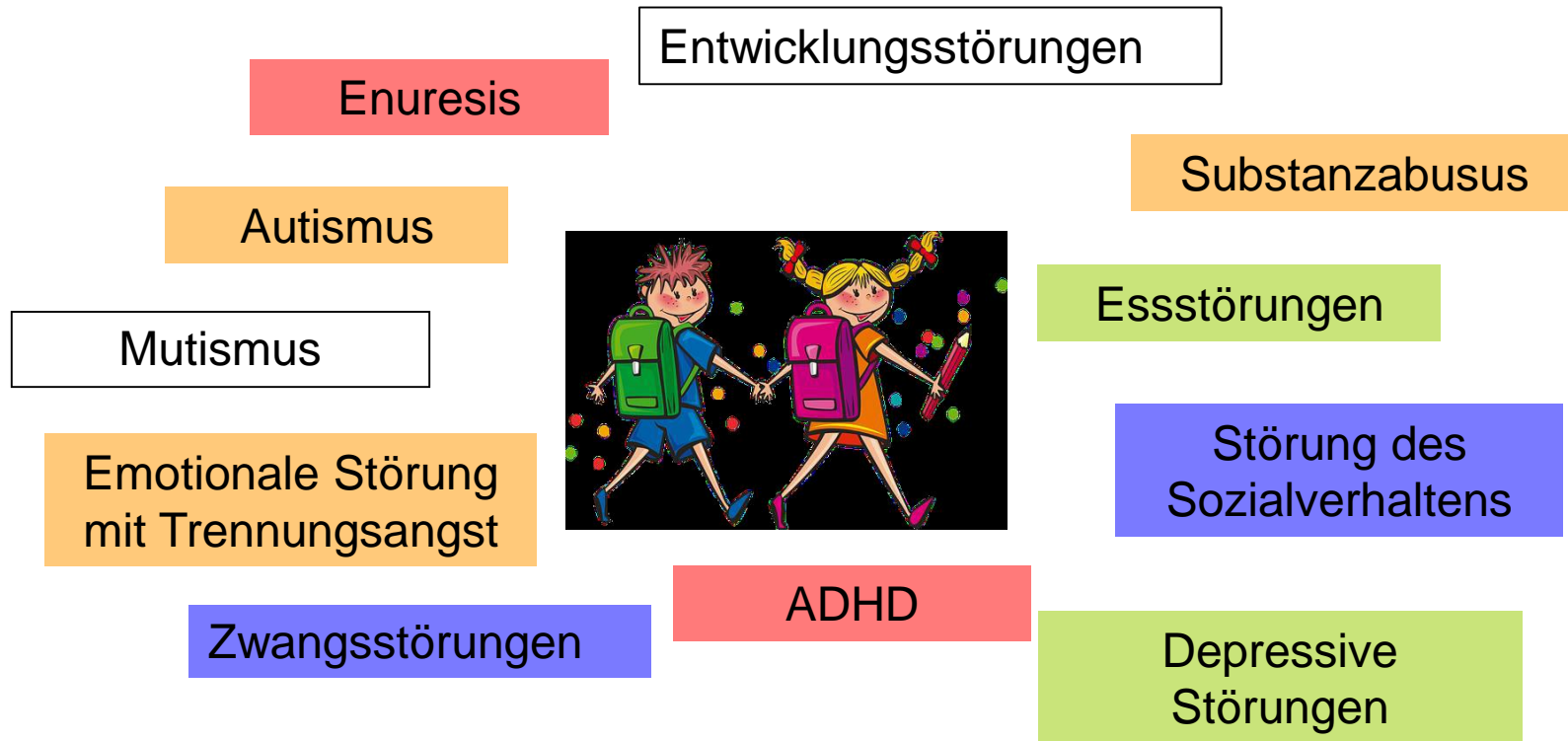
# Psychische Störungen (und Familien)

- Psychische Störungen bewegen sich auf einem Kontinuum



- Wohlbefinden – Belastungen – starke/dauerhafte Belastung – Störung
- Psychische Störungen folgen keinem „Alles oder nichts“-Gesetz: die Auswirkungen auf die Familie können hochgradig variabel sein, von minimaler Belastung bis hin zu schwerer Beeinträchtigung:
  - die individuelle Situation der Familie ist entscheidend für mögliche Beeinträchtigungen aufgrund einer psychischen Störung eines Familienmitglieds

# Beispiele für psychische Störungen bei Kindern



# Auswirkungen psychischer Störungen

- Psychische Störungen beeinflussen
  - Denken
  - Fühlen
  - Handeln
- Deswegen haben sie Auswirkungen auch auf die sozialen Aspekte einer Person, also z.B.
  - Einbindung in einen Freundeskreis
  - Arbeitsfähigkeit
  - Familiäre Interaktionen
- Psychische Belastungen und Störungen beeinflussen Familien: z.B.
  - Elterliches Verhalten, Stressniveau innerhalb einer Familie, Geschwisterbeziehungen, Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern, Schuld- und Schamgefühle, reale Mehraufwände durch Therapien etc.

# Warnzeichen einer psychischen Störung bei Kindern

- Abweichen von der „normalen“ Entwicklung
- Auftreten von Symptomen, die nicht altersgemäß sind, z.B.
  - Spielunlust,
  - überdauernde Traurigkeit,
  - sozialer Rückzug,
  - Desinteresse oder Angst vor anderen Kindern,
  - überstarke Wut, überstarke Aggression gegen andere
- Symptome dauern länger an und behindern Kinder in ihrer Entwicklung und Sozialisation

# Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ohne ihre Umwelt nicht denkbar

- Entwicklung von Kindern und Jugendlichen vollzieht sich in Beziehungen
- entscheidenden Einfluss auf psychische Gesundheit im Wechselspiel der Entwicklung haben u.a.:
  - Eltern/Bezugspersonen und Familie
  - Peers
  - Kita/Erzieher\*innen
  - Schule/Lehrer\*innen
  - Sozialraum und Lebenswelten mit jeweiligen Akteuren

## Children's Worlds+

Eine Studie zu Bedarfen von  
Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Sabine Andresen, Johanna Wilmes und Renate Möller  
unter Mitarbeit von Pia Nolting und Dilan Cinar

ABBILDUNG 1 Was brauchen Kinder und Jugendliche?



# Was unterstützt psychische Gesundheit?

Biologische  
Faktoren

Psychische/  
persönliche  
Faktoren

Soziale  
Faktoren

Resilienzfaktoren

- Biologische Faktoren: z.B. genetische Faktoren
- Psychische Faktoren: z.B. Temperament: positiver extrovertierte Persönlichkeit („es geht immer weiter“)
- Soziale Faktoren: z.B. Unterstützung durch Peers oder Lehrer\*innen

Risikofaktoren

- Biologische Faktoren: z.B. genetische Faktoren
- Psychische Faktoren: z.B. Temperament: negativer Denkstil („ich schaffe nichts“)
- Soziale Faktoren: z.B. Verlust einer liebevollen Beziehung, Arbeitslosigkeit

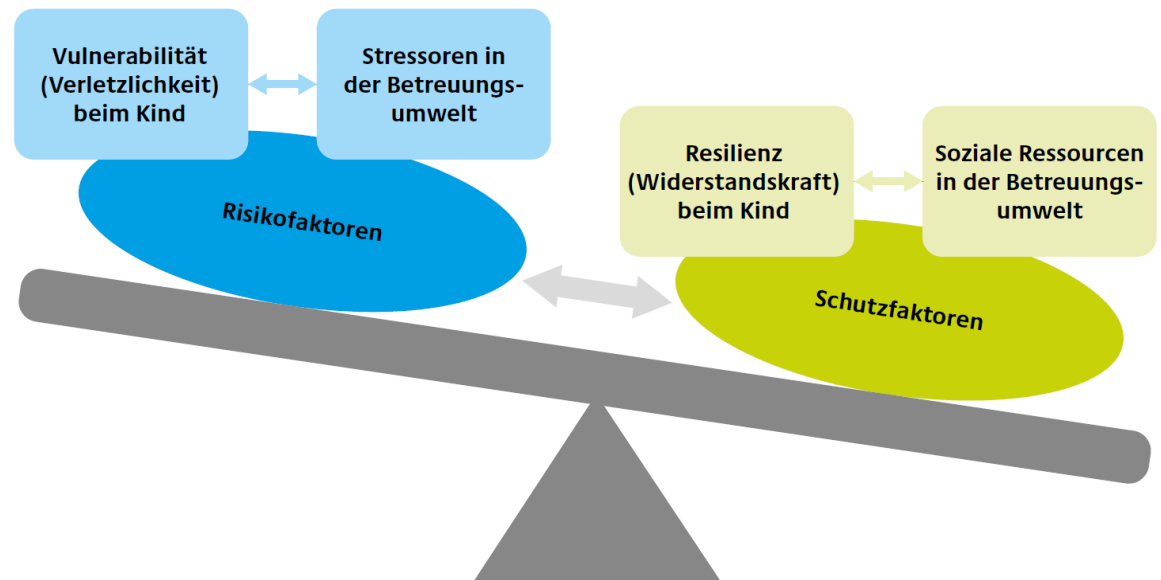
Stabil/gesund



Psychische  
Störung

# Fazit

- Ganzheitliche Förderung von Kindern stärkt Resilienz
- Kinder mit Risiken brauchen gezielte und stärkere Förderung
- Unterstützung für Kinder in der Entwicklung meist keine Arbeit für „einen“
- Besonders in der (frühen) Kindheit Feinfühligkeit, Beziehung/Bindung und Förderung der Emotionsregulation wichtig



Quelle: Pillhofer/Fegert/Ziegenhain 2012