



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

SCHÜLER*INNEN NACH DEM LOCKDOWN ABHOLEN - MENTALE GESUNDHEIT IM BLICK



Prof. Dr. Marcus Eckert
APOLLON Hochschule Bremen

Prof. Dr. Marcus Eckert

- GHR Lehrer (2003 – 2010)
- Klinischer Psychologe
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg
- Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit
- Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen
- Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie

- Verheiratet und 2 Kinder



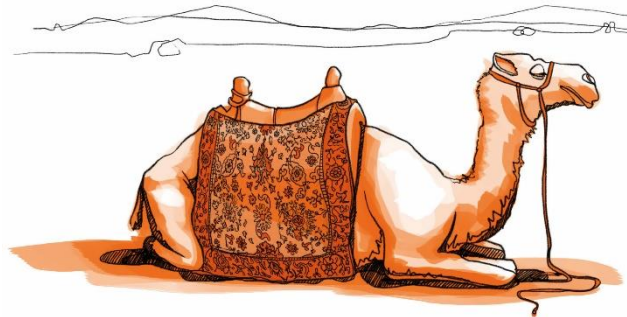
COPSY (2021)

- Jedes 3. Kind/ Jugendlicher psychisch auffällig (vormals: jede Fünfte)
- Psychische Auffälligkeiten sind **keine** psychischen Erkrankungen
- Vor allem: 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

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

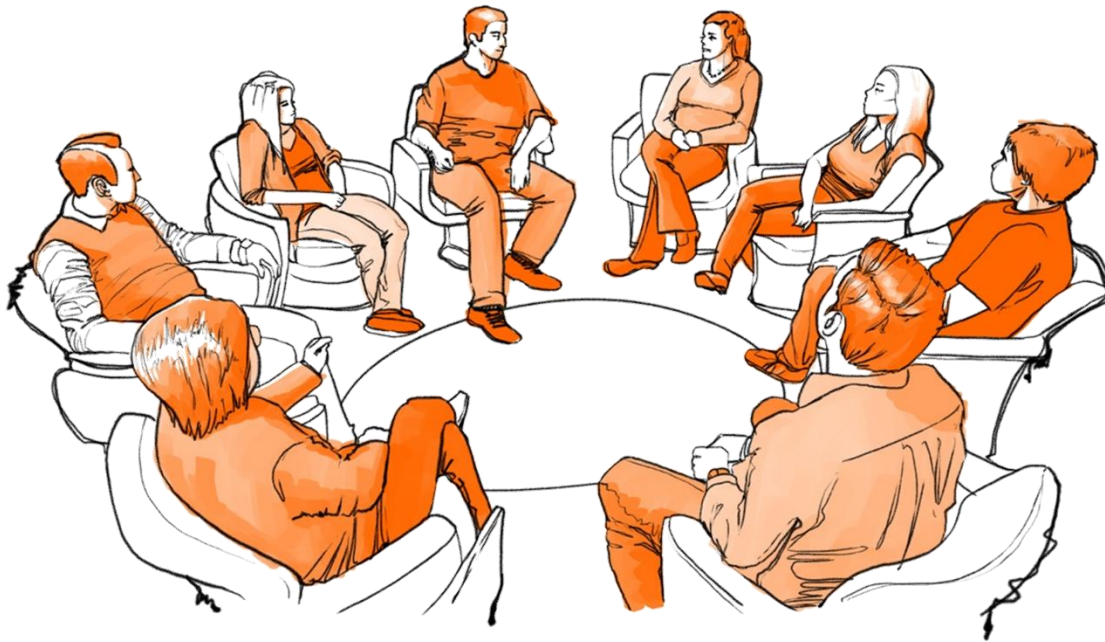
Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen? (Die Welt, 26.01.2021)

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie teilt Befürchtungen nicht, wonach Lockdowns und Kontaktverbote zu schweren psychischen Schäden bei Kindern führen. **Mediale Aspekte der Corona-Pandemie müssten "entkatastrophiert" werden.**



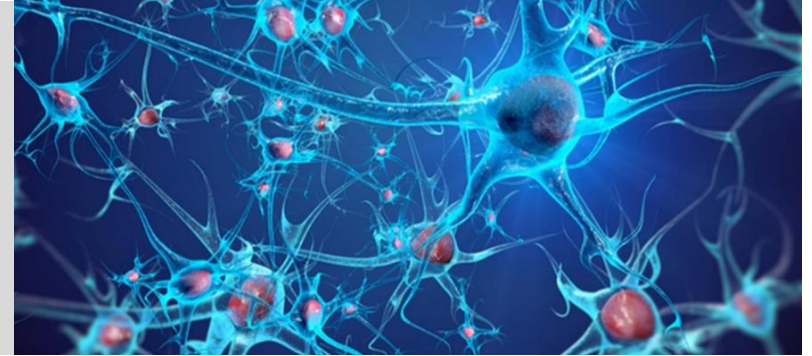
- Angst und Sorgen
- Umgang mit Angst und Sorgen
- Depressive Stimmungen
- Umgang mit depressiven Stimmungen

ERWARTUNGSKLÄRUNG

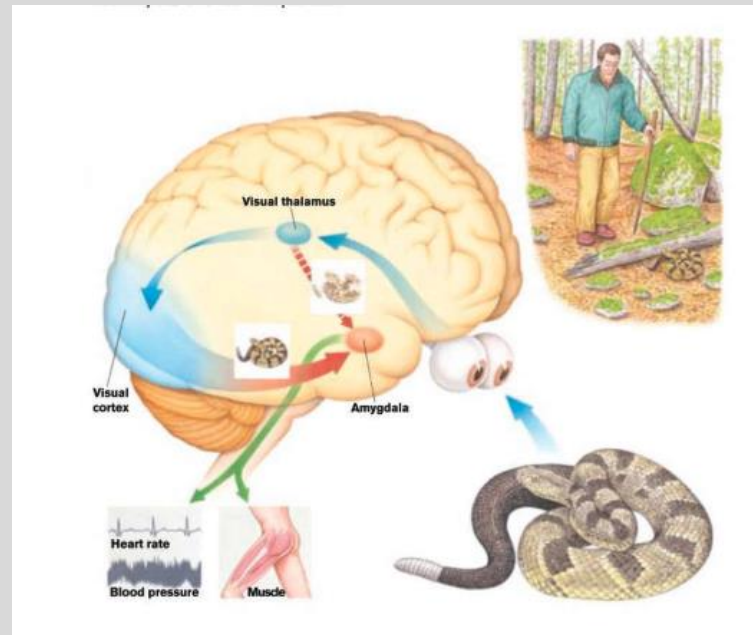


- **Angst und Sorgen**
- Umgang mit Angst und Sorgen
- Depressive Stimmungen
- Umgang mit depressiven Stimmungen

Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



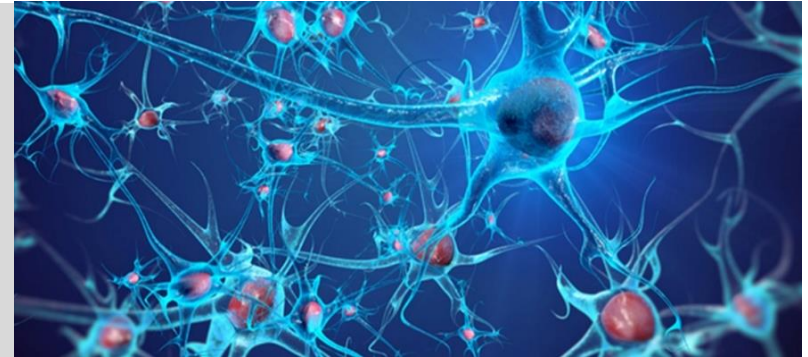
Stress und Angst



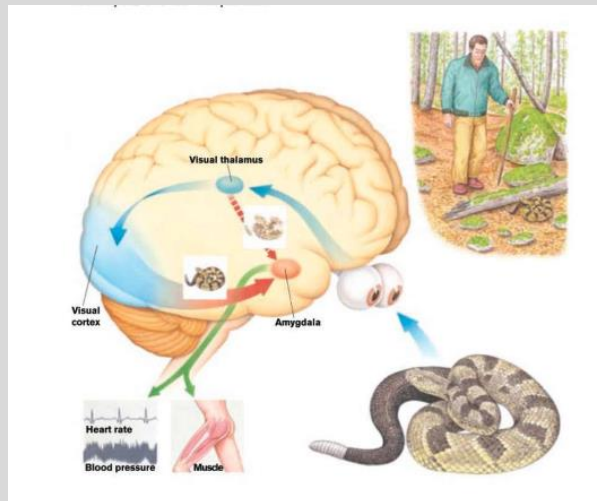
LeDoux (1995): Emotions: Clues from the brain. Annual Review of Psychology, 46, 209–235.

Hebbsche Lernregel (1949)

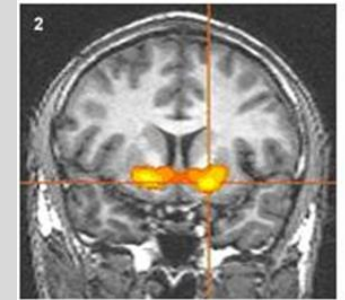
Neurons that fire together wire together



Stress und Angst

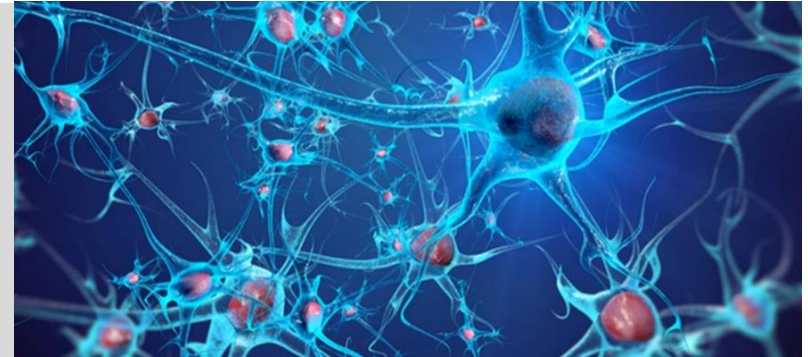


Belohnungs- zentrum

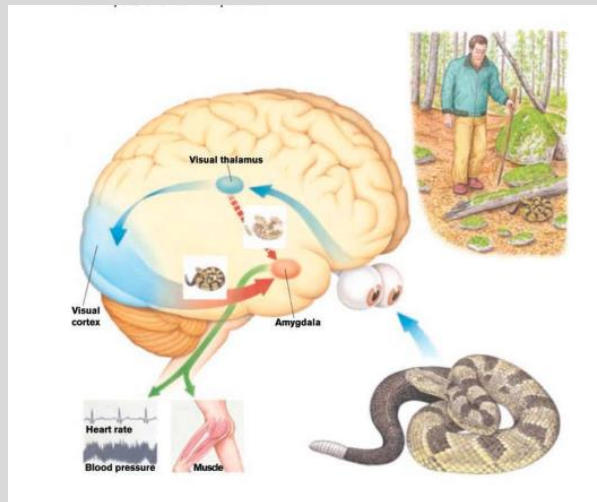


Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



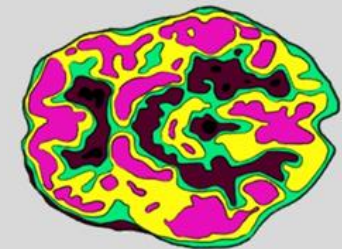
Stress und Angst

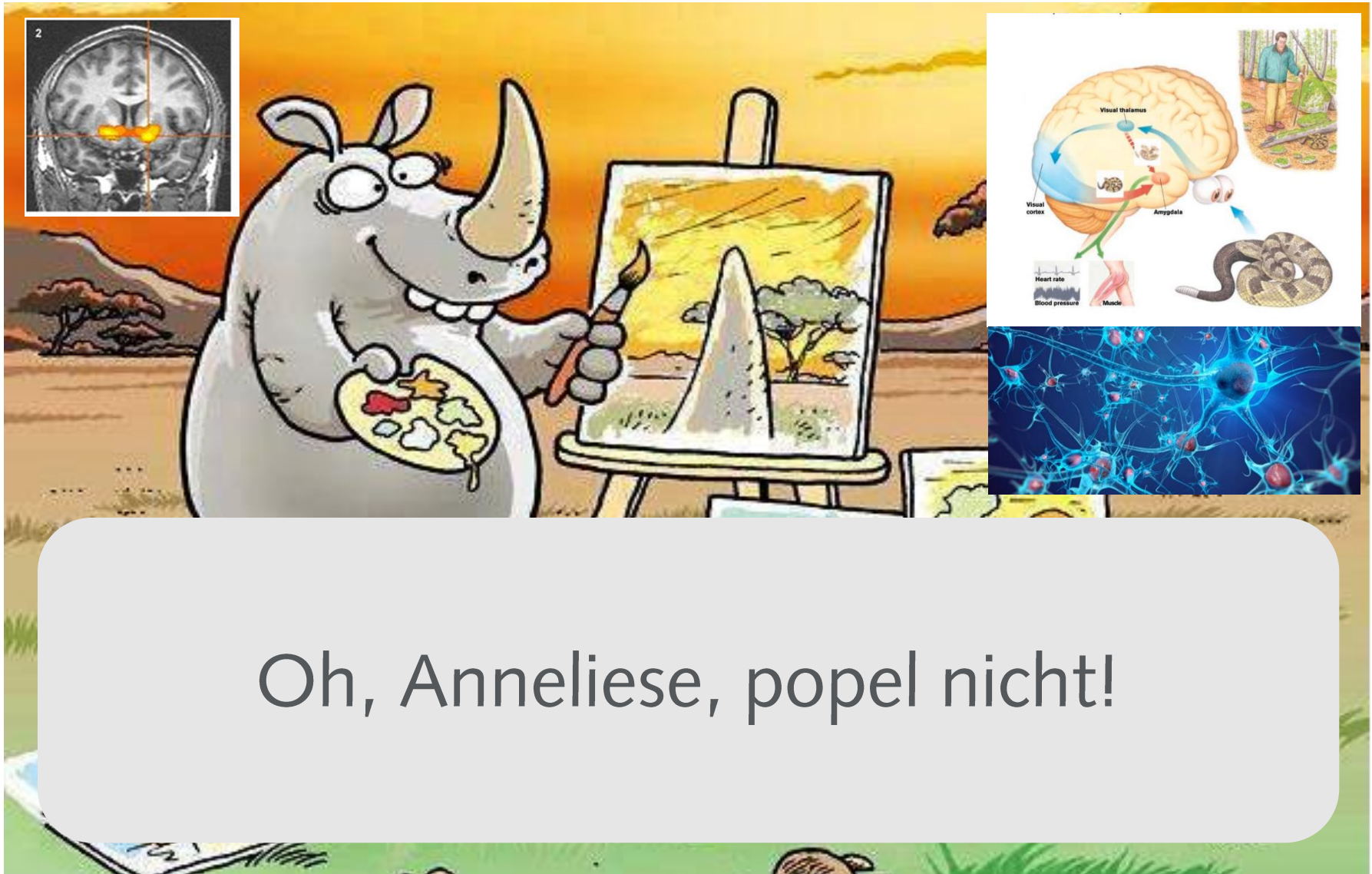


Belohnungs- zentrum



Präfrontaler Cortex

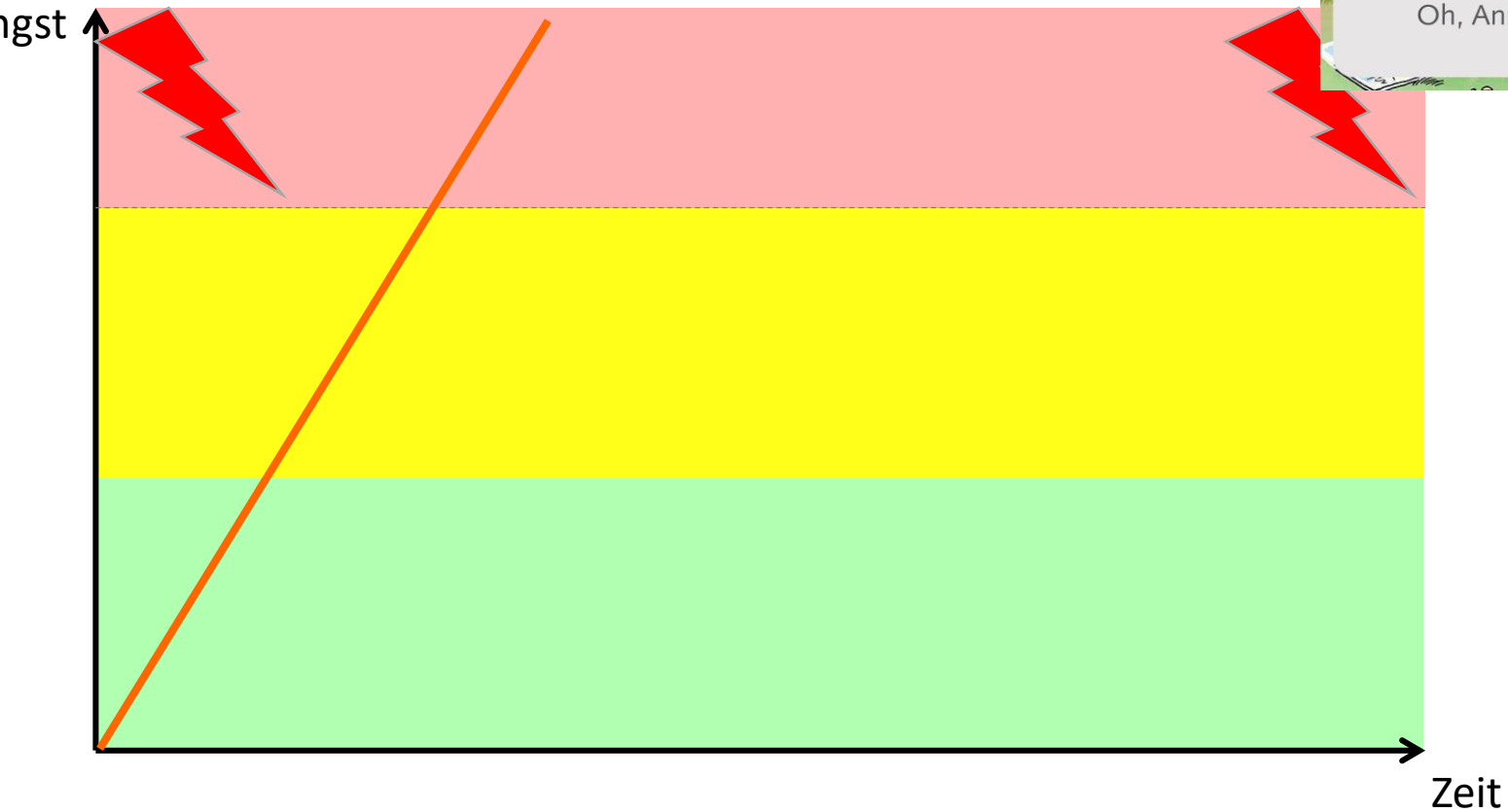




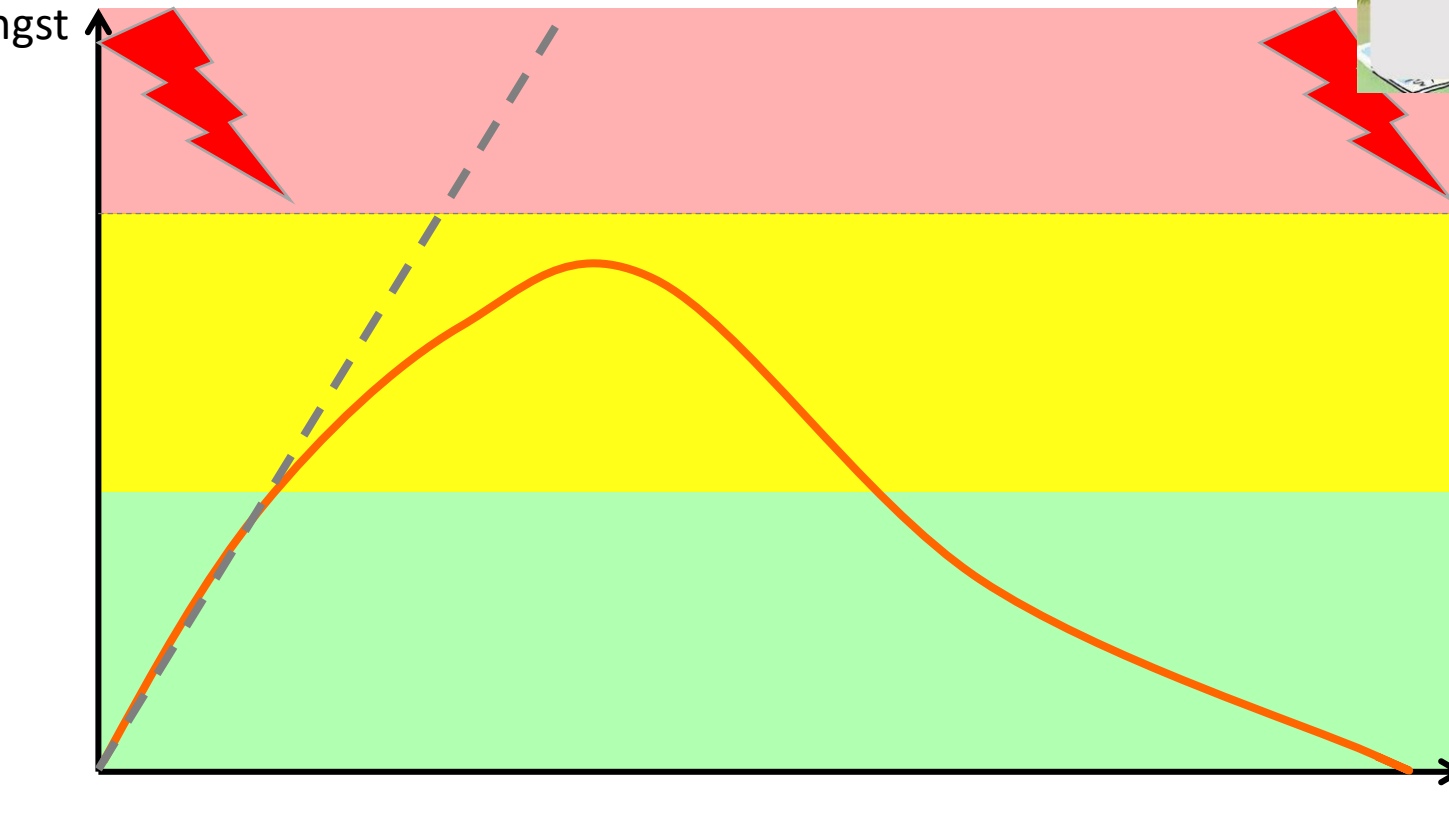
ANGST UND SORGEN



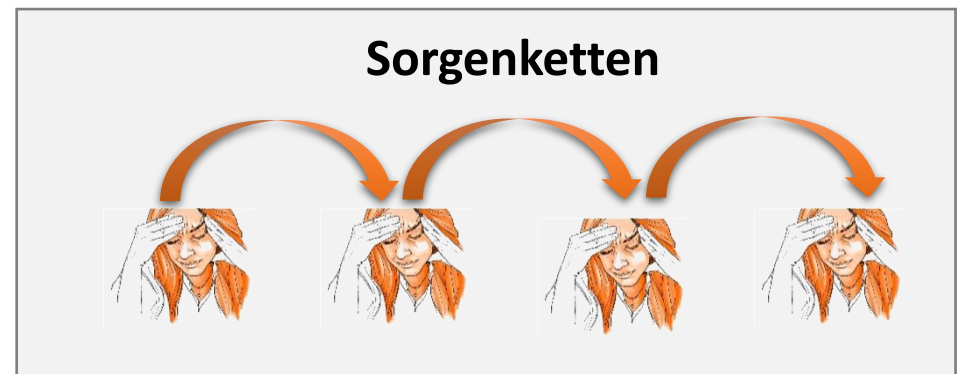
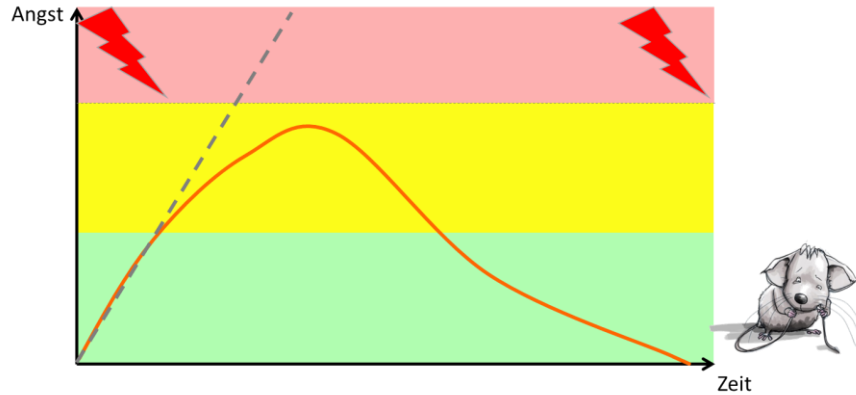
ANGST UND SORGEN

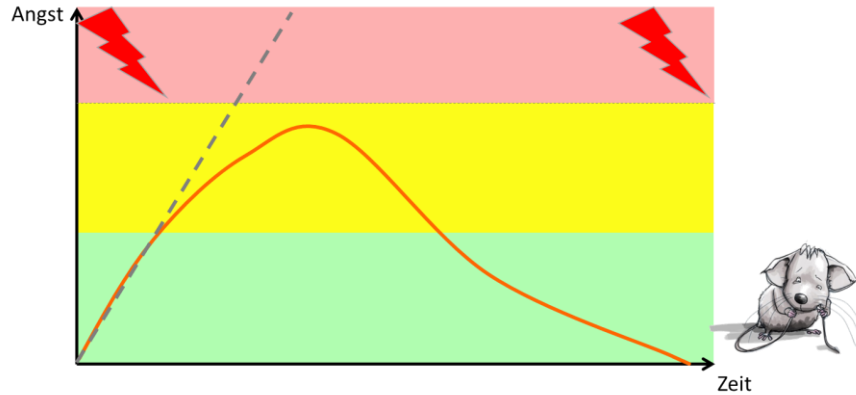


ANGST UND SORGEN



ANGST UND SORGEN





Hochhängstliche Schüler*innen:

Fehlen häufiger, sind häufiger krank

Zeigen häufiger Hilflosigkeit und sind mit sich weniger zufrieden

Stehen häufig am Rand der Peer-Group

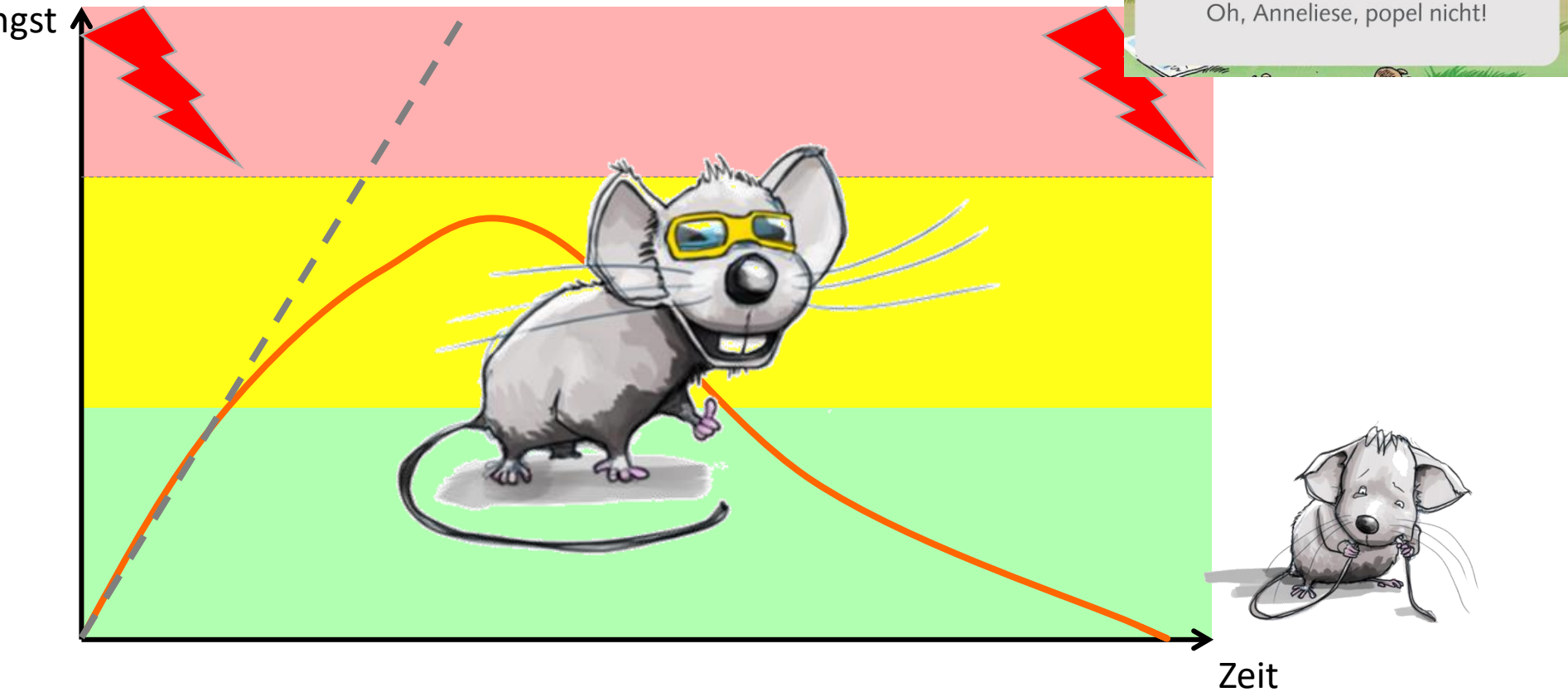
Werden eher negativ eingeschätzt, kogn. Fähigkeiten unterschätzt

Leisten weniger, schlechtere Noten

Problematischer Attributionsstil: Erfolge externalisieren, Misserfolge internalisieren (stabil)

- Angst und Sorgen
- **Umgang mit Angst und Sorgen**
- Depressive Stimmungen
- Umgang mit depressiven Stimmungen

ANGST UND SORGEN: UND JETZT?



Alter

Verringerte Knochendichte

Ablagerungen in den Gelenken

Rückgang der Intelligenzleistungen

Beeinträchtigung des Gedächtnisses



1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

20 Jahre zurück

- Eine Woche lang in Räumlichkeiten in eine abgeschiedene Umgebung
- Die Räumlichkeiten waren hergerichtet, als wäre es 1959



Gruppe 1


Nur in der Umgebung leben

Gruppe 2

Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu sein



ALLES KOPFSACHE? (LANGER, 2009)



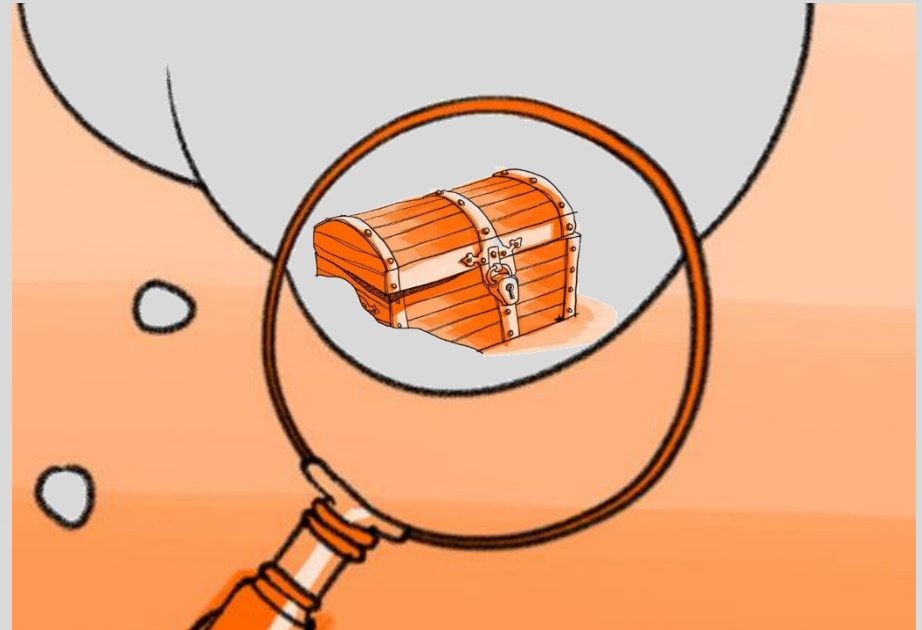
1979: Männer im Alter von Ende 70 bis Anfang 80

20 Jahre zurück

- Eine Woche lang in Räumlichkeiten in eine abgeschiedene Umgebung
- Die Räumlichkeiten waren abgedunkelt, als wäre es 1950

Gruppe 2
Sich vorstellen, 20 Jahre jünger zu sein

apollon-hochschule.de 10



Impulse

- Positive Erfahrungen/ Erlebnisse (re-)aktivieren
- Wie wäre es, wenn xxxx?
 - Wie würdest du dich bewegen, stehen, gehen,....?
 - Woran würden andere dir das anmerken?
 - Woran würdest du es dir anmerken?



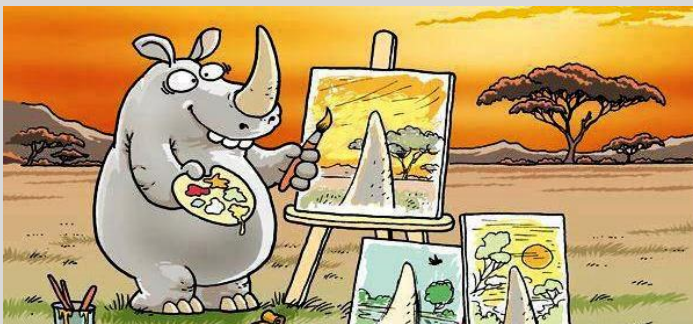
Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



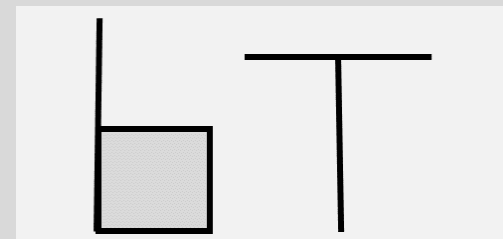
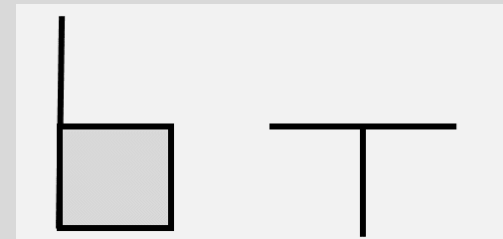
Facial-Feedback-Hypothese

(Strack, Martin, & Stepper, 1988)



Body-Feedback-Hypothese

Stepper, 1992



Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören.



Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur recht wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

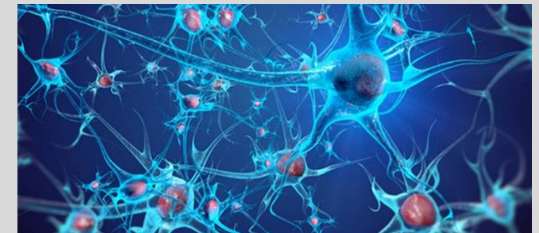
Momo konnte zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr große Gedanken durch den Kopf gingen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, sondern weil sie anderen auf solche Gedanken brachte – nein, sie saß nur da und schaute nach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme.

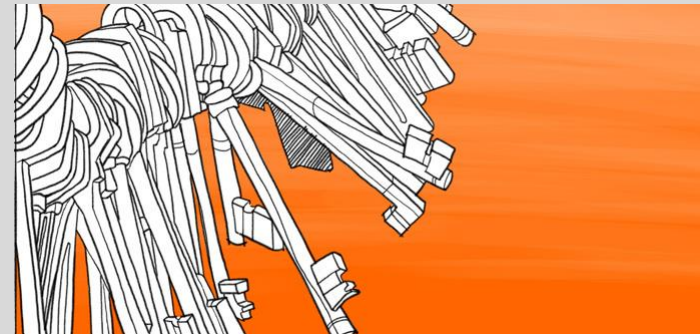
Das war so, als hätte sie ein Zauberwort gesprochen, und der Betreffende tunite, wie in ihm plötzlich Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.



Erinnern Sie sich einmal an ein Gespräch, in dem Sie von Ihren Sorgen erzählt haben und sich dabei so richtig verstanden gefühlt haben. Was hat Ihre Gesprächspartnerin gesagt, getan oder was hat sie vielleicht auch unterlassen, so dass Sie sich ernstgenommen und verstanden gefühlt haben? Notieren Sie zunächst einmal, was für Sie hilfreich war.



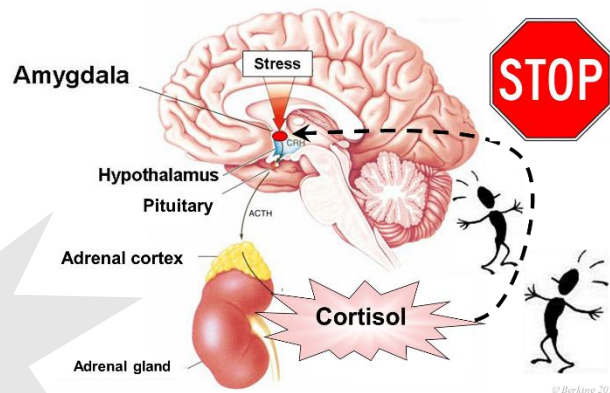


- Angst und Sorgen
- Umgang mit Angst und Sorgen
- **Depressive Stimmungen**
- Umgang mit depressiven Stimmungen



Leitsymptome:

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



Sickness
Behaviour

Kognitive Triade:

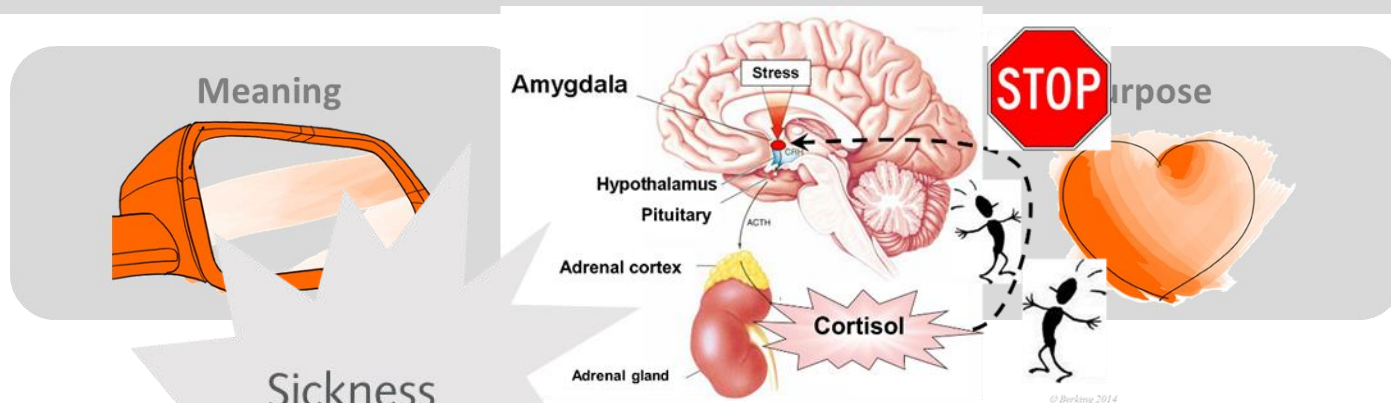
Negative Sicht

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

- Angst und Sorgen
- Umgang mit Angst und Sorgen
- Depressive Stimmungen
- **Umgang mit depressiven Stimmungen**

Benefit finding

Sinnhaftigkeit, Veränderung in Werten und Lebensprioritäten angesichts der Bedrohung durch Schmerz, Trauer und Tod



Beispiele

Sickness
Behaviour

Benefit finding ist assoziiert mit einem langsamerem Rückgang der Immunparameter bei HIV Infizierten (Dantzer, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998)

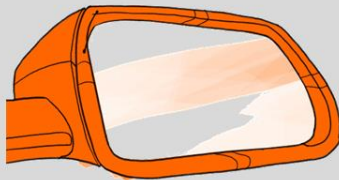
Benefit finding bei einem SARS-Ausbruch war assoziiert mit dem Anstieg von sozialer Unterstützung und Selbstwert (Cheng, Wong, & Tsang, 2006)

Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



Meaning



Finden Sie eine Ressource, eine Stärke oder eine günstige Fügung/ Chance, die aus einer schmerzlichen oder belastenden Bedingung entstanden ist.

Purpose



Suchen Sie täglich ein kleines Ärgernis und spekulieren Sie einmal, wofür das gut sein könnte.

- Welche Chancen könnten sich ergeben?
 - Was können Sie lernen?
- Welche Impulse bekommen Sie?

Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Meaning



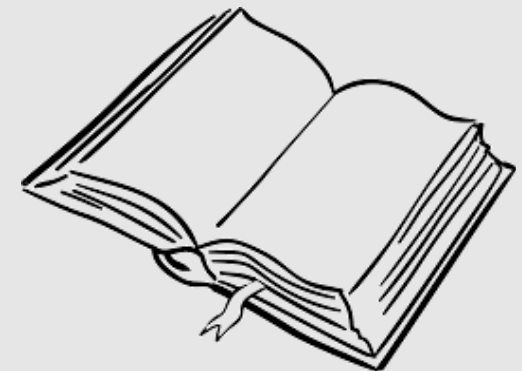
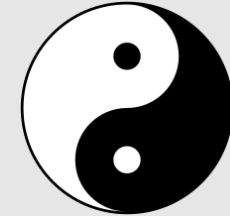
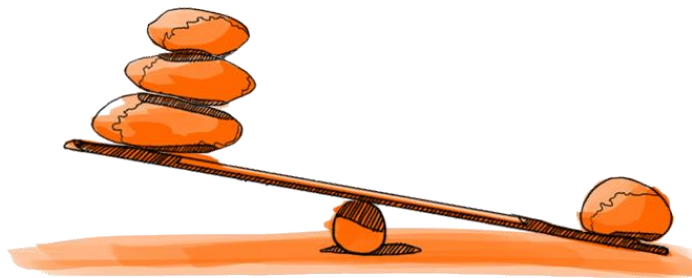
Finden Sie eine Ressource, eine Stärke oder eine günstige Fügung/ Chance, die aus einer schmerzlichen oder belastenden Bedingung entstanden ist.

Purpose





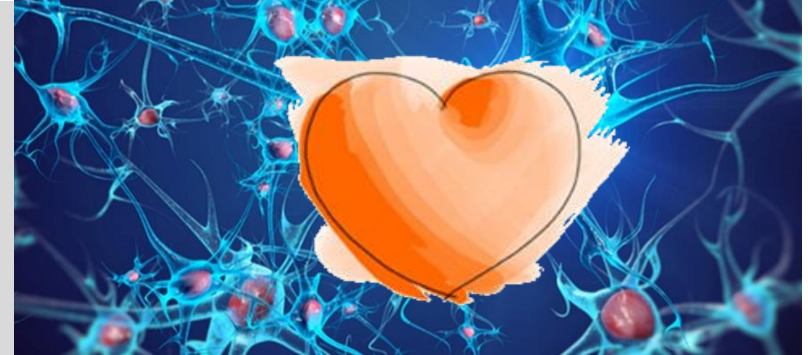
Suchen Sie täglich ein kleines Ärgernis und spekulieren Sie einmal, wofür das gut sein könnte.

- Welche Chancen könnten sich ergeben?
- Was können Sie lernen?
- Welche Impulse bekommen Sie?



Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



Wertschätzung

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



Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige
Selbstwertschätzung

INNERER DRUCK (IN ANLEHNUNG AN G. SCHMIDT)

- Fokussierung auf inneren Anteil
- **Ist Beziehung zum inneren Anteil beschreiben (körperlich lokalisieren)**
- Wo nehmen Sie Ihren inneren Anteil wahr? (Schultern, Kopf, bauche etc.)
- Welche Auswirkungen hat er körperlich?
- **Verändern der Beziehung: Externalisierung des Anteils**
- Wo hier im Raum könnte der Anteil sitzen, so dass Ihr innerer Druck abnimmt?
- Wenn Sie das jetzt einmal ausprobieren würden: Was würde sich ändern?
- Woran würden Sie es körperlich merken?
- **Inneren Anteil würdigen**
- Stellen Sie sich vor, dieser Anteil hätte vielleicht einen positiven Sinn für Sie, welcher könnte das wohl sein?
- **Bedürfnisse des Anteils wahrnehmen**
- Was bräuchte Ihr Anteil, damit er Ihnen keinen Druck machen muss?



ERWARTUNGSKLÄRUNG

