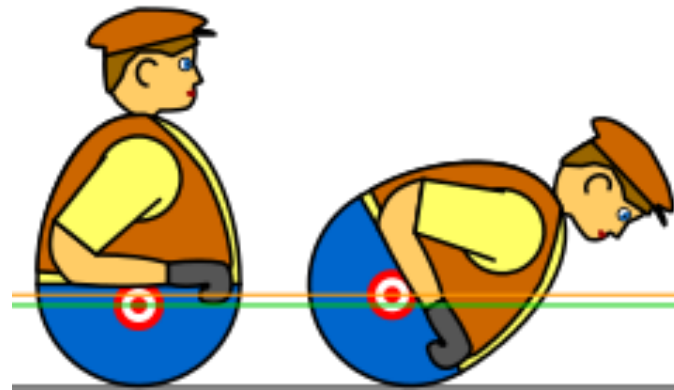


# Wie macht es das Stehaufmännchen nur?

Die Geheimnisse einer resilienten Lebensgestaltung im Jugendalter

November 2024



Mag.<sup>a</sup> Marina Gottwald

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Weiterbildung in Kinder-, Jugend-, und Familienpsychologie

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT)

# Ist Freundefinden ein Kinderspiel? „So einfach funktioniert das oft nicht“

VON DIETLIND HEBESTREIT

Ich hab keine echten Freunde. Was mache ich falsch? Und wie funktioniert das besser? In Natasha Daniels' Mitmachbuch „Gut mit anderen auskommen“ wird unter anderem beschrieben, wie man lernt, Freunde zu finden. Gerade am Beginn des Schuljahres ist das für viele Mädchen und Buben und oft auch für deren Eltern ein wichtiges Thema. Der erste Rat der Kindertherapeutin: Der erste Schritt, Freunde zu finden, sei, Freundschaft mit sich selbst zu schließen. Dazu gehört laut der dreifachen Mutter, sowohl sein eigenes Aussehen als auch seine Talente, Fähigkeiten und Eigenschaften zu mögen. Kurz: Selbstvertrauen zu entwickeln. Außerdem brauche man soziale Fähigkeiten. Hier die Top zehn der sogenannten „Superkräfte“ für gute Kommunikatoren:



- freundlich sein und anderen ein Beispiel schenken
- rücksichtsvoll sein
- mit anderen teilen und warten, bis man dran ist
- ruhig bleiben und seine Gefühle kontrollieren, vor allem Wut
- nie schlecht über andere reden
- Interesse an anderen zeigen und Fragen stellen
- andere bitten, mit einem zu sprechen
- höflich sein und sich benehmen
- deutlich sprechen und in die Augen schauen
- ausreden lassen und sich im Gespräch abwechseln



Wir sehen soziales und fachliches Lernen als wertvolle Aufgaben.

## Wie belastbar ist unsere Psyche? „Die Resilienz hat abgenommen“

Welttag der seelischen Gesundheit – Psychiaterin Katharina Glück beobachtet eine zunehmende Überforderung mit Lebenskrisen

LINZ. Kürzere Tage drücken die Stimmung. Weil der Körper weniger Licht abbekommt, produziert er mehr Melatonin. Das wiederum kann zu Müdigkeit, schlechter Laune und erhöhtem Appetit führen. Der Winterblues macht in der finsternen Jahreszeit vielen Menschen zu schaffen. Krank sind sie deswegen nicht: „Erst wenn die Symptomatik so weit reicht, dass man im Alltag nicht mehr zurechtkommt, es in der Früh nicht aus dem Bett schafft, ist das krankheitswertig“, sagt Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Im Gegensatz zur Winterdepression äußert sich eine nicht saisonale, „klassische“ Depression unter

anderem darin, dass Betroffene weniger essen und schlafen. Die Auslöser für die Erkrankung sind unterschiedlich, oft spielen mehrere Faktoren zusammen. Grundsätzlich habe die Kindheit einen massiven Einfluss auf die psychische Gesundheit. „Es ist maßgeblich, wie sicher gebunden jemand aufwächst“, sagt die Psychiaterin. Doch es gebe auch Patienten, die trotz eines sicheren, behüteten Umfeldes später depressiv werden. „Die genetischen Grundvoraussetzungen spielen immer eine Rolle.“ Manche entwickeln aufgrund von weltweiten Krisen oder großen, persönlichen Herausforderungen eine Depression. Gerade in dieser Hinsicht hätten die Fälle in der Vergangenheit zugenommen, sagt die Psychiaterin. Bei



Katharina Glück leitet die Psychiatrie am Klinikum Wels-Grieskirchen. (vowe)

Lebenskrisen, wie zum Beispiel einer Trennung, werde häufiger psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen. „Ich habe den Eindruck, dass persönliche Krisen schneller zu einer Überforderung führen als früher. Die Resilienz hat ein bisschen abgenommen.“

Gleichzeitig bemerkte Glück eine positive Entwicklung. Die Scheu, zum Arzt zu gehen und über psychische Probleme zu sprechen, sei geringer geworden. Besonders bei der jüngeren Generation werde das Thema zunehmend weniger tabuisiert.

Patienten, die zu ihr kommen, sind nicht nur von Depressionen betroffen. Insbesondere auch bipolare Störungen (manische und depressive Schwankungen), Psychosen (oft ausgelöst durch Drogen-

missbrauch), Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Alkoholsucht beschäftigen die Psychiaterin im Berufsalltag.

**Ratschläge oft kontraproduktiv**

Der Welttag der seelischen Gesundheit, der jährlich am 10. Oktober begangen wird, steht für Solidarität mit psychisch und ihren Angehörigen. Auf der anderen Seite stehen, sagt Glück, viele Menschen, die Unterstützung brauchen. „Es geht es darum, ihnen zu helfen, einkaufen zu gehen, zu arbeiten, im Haushalt zu helfen, mit den Kindern umzugehen oder sie zu einem Arzt zu begleiten. Mit Ratschlägen wie „Du bist doch ein starkes Stück“ oder „Du bist doch ein bisschen zu empfindlich“ können Angehörige hingegen eher frustrieren.“

# OÖN 2024



Einsamkeit betrifft nicht nur alte Menschen.  
Foto: colourbox

## Auch immer mehr junge Menschen sind einsam

Es sind nicht nur ältere Menschen, die vereinsamen, sondern auch immer mehr Kinder und Jugendliche. Die starke Nutzung sozialer Netzwerke führt bei der jungen Generation zu Einsamkeit.

OÖN-ADRESSEN | 4010 Linz, Promenade 23, regional@nachrichten.at, 0732/7805-0, nachrichten.at/regional; leserservice@nachrichten.at, 0732/7805-560; anzeigen@nachrichten.at, 0732/7805-500

Wie man... lässt sich Körpersprache... schlüsseln? Wie beginnt man ein Gespräch? All das können Kinder Schritt für Schritt erarbeiten.

Natasha Daniels: Gut mit anderen auskommen

Felix Wunnike: Alles, was du übers Freundefinden wissen musst, Penguin

Freunde finden

Was ist Freizeit? Hast du Lust, zu mir zu kommen? Hast du ein Haustier? Hast du gern im TV? Was schaust du gern im TV? Hast du Geschwister? Wohnst du in der Nähe? Wie alt bist du?

Wenn es mir gut geht,  
geht es auch den anderen gut



# Voraussetzung



**„Selbstfürsorge“**

# „Die sieben Säulen“



# (Über-)Protektion



Bildquelle: pixabay.com

# Grundbedürfnisse des Menschen







# Psychologische Grundbedürfnisse

nach Grawe

- I. Sichere Bindung
- II. Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl
- III. Struktur und Orientierung
- IV. Selbstwert(-erhöhung)
- V. Spontaneität und Spiel (Lustgewinn)



Bildquelle: pixabay.com

# Groß(e)-Familie



# Soziale Kompetenzen



# Emotionen



# Hoffnung

## 1. Ziele ("goals") setzen und verfolgen

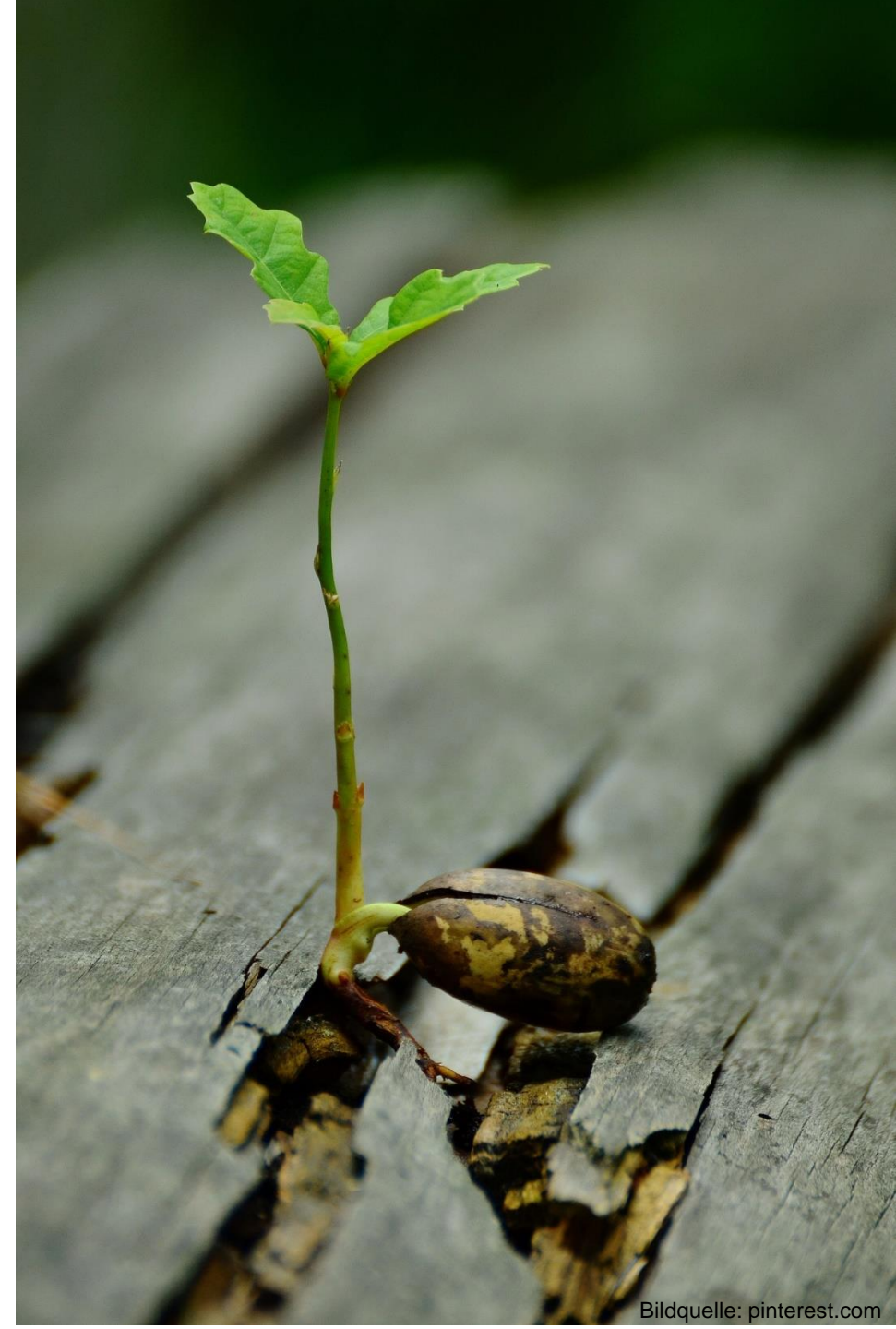
Ziele geben dem Leben eine Richtung und sind der erste Schritt, um Hoffnung zu aktivieren.

## 2. ("agency thinking")

Die Überzeugung, dass man die Kraft und Fähigkeit besitzt, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um ein Ziel zu erreichen

## 3. Wege ("pathways") finden

Es bedeutet, kreativ und flexibel mögliche Lösungen zu erkennen und alternative Wege auszumachen, wenn Hindernisse auftauchen.



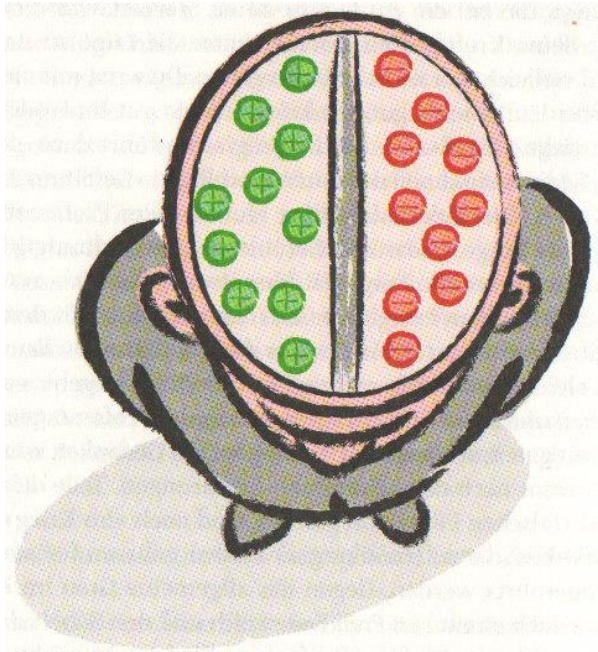


Abb. 6 a

Positive und negative Gedanken teilen sich das Gehirn

**3:1**

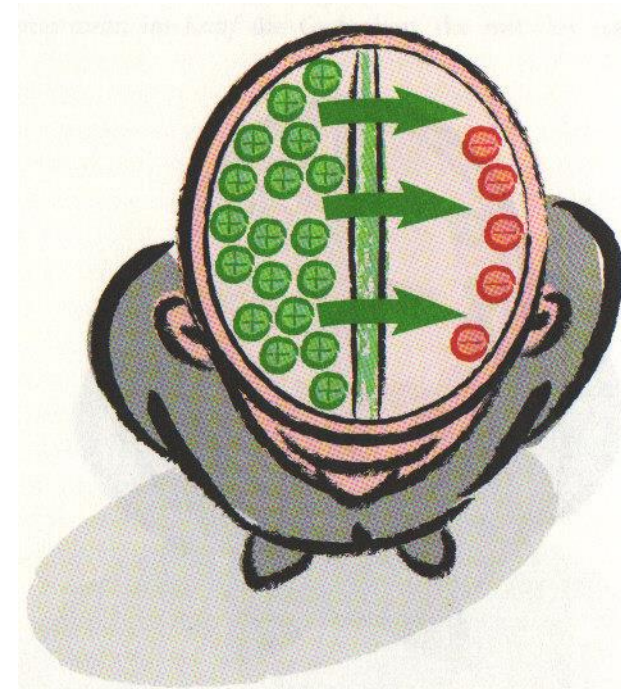


Abb. 6 c

Positive Gedanken verdrängen die negativen

# Sonnen-Tagebuch

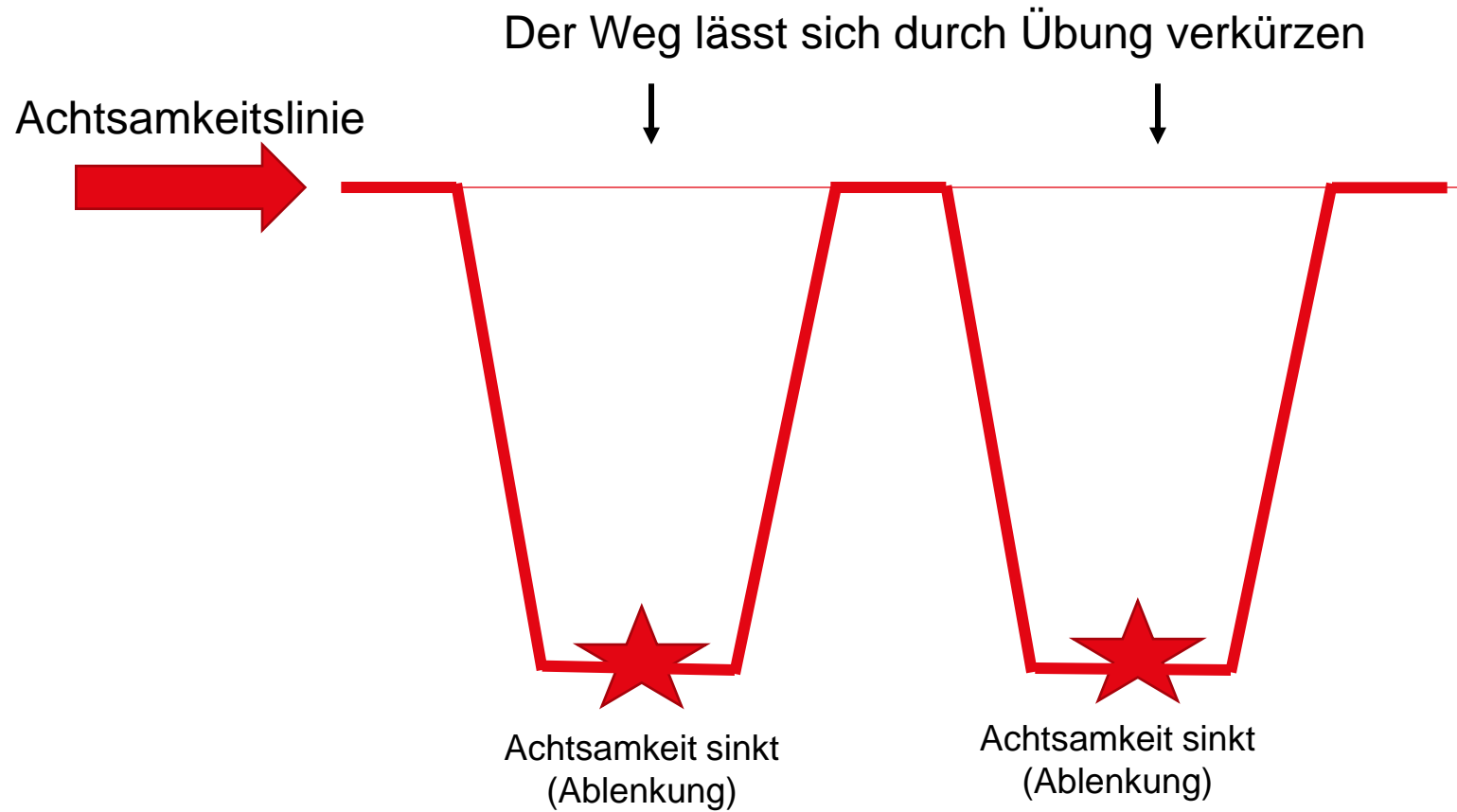
Was hat dich **HEUTE GLÜCKLICH** gemacht?

Was hat dich **HEUTE GLÜCKLICH** gemacht?

DATUM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

# Achtsamkeit





# Atemtechniken und mehr

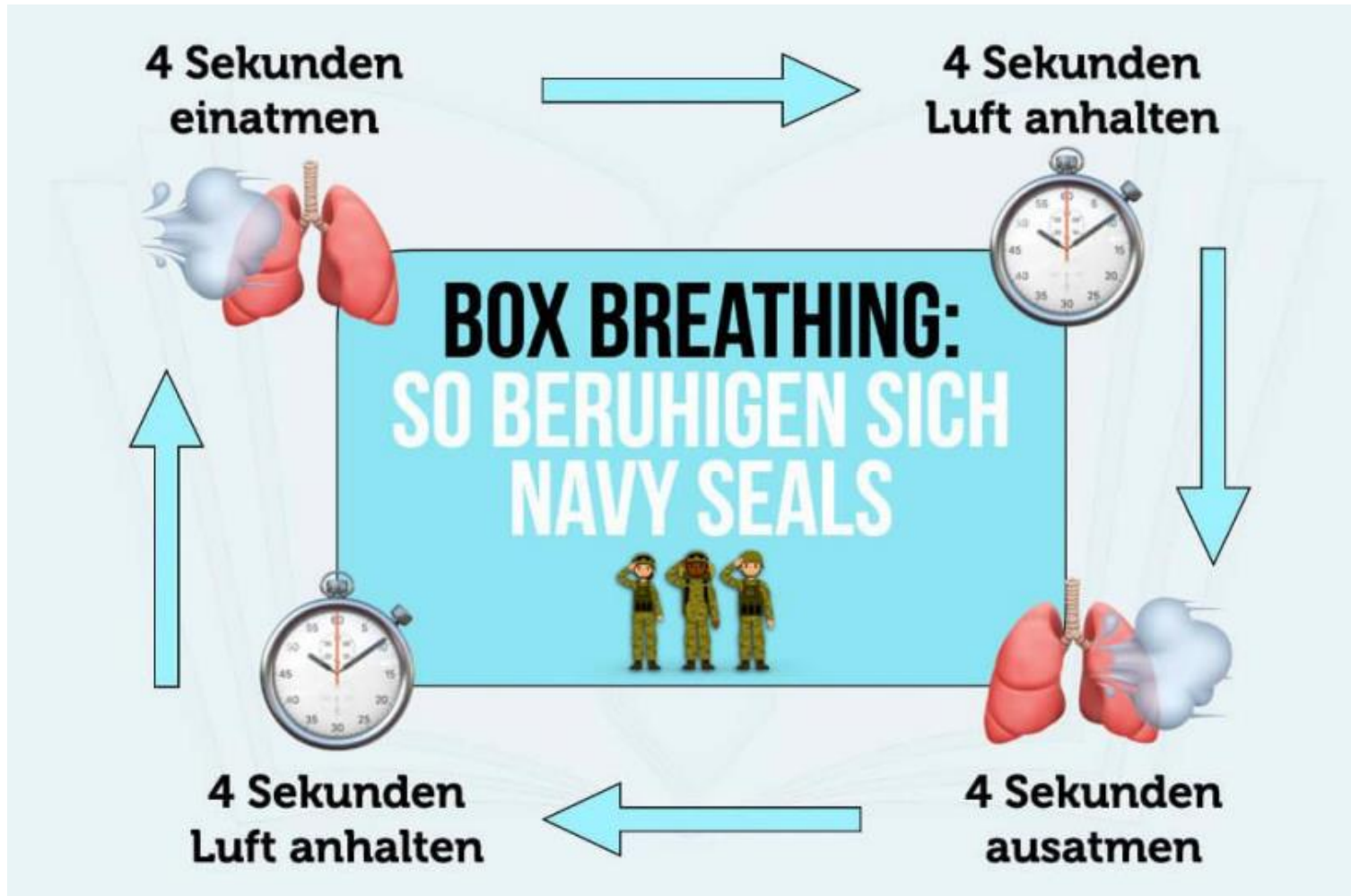


Abb.: karrierebibel.de/achtsamkeit

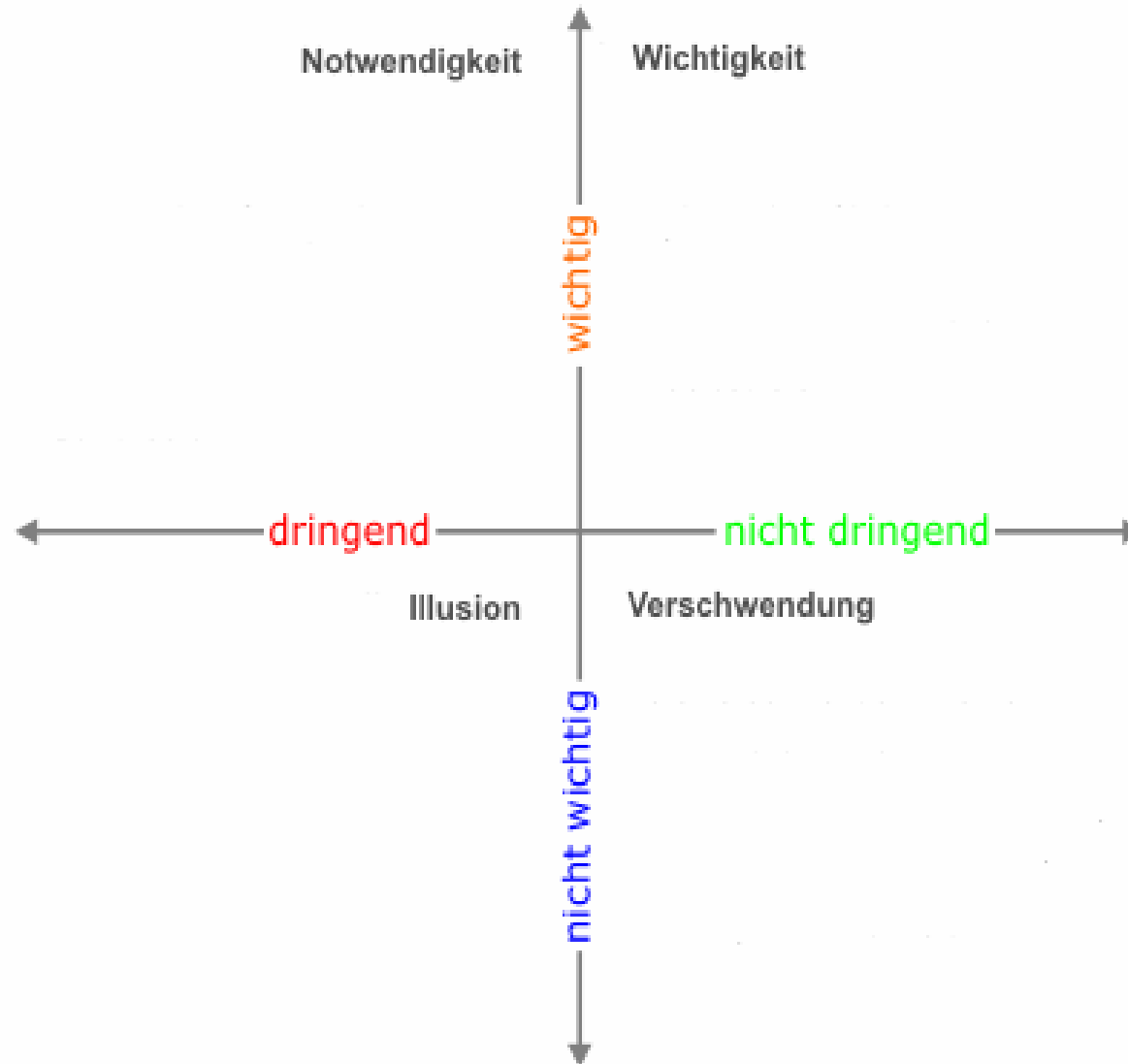


Bildquelle.: pinterest.com

# Wohlfühlort



# Die Wichtig/ Dringend Matrix



# 10 Säulen für eine gelungene Kindererziehung

1. Liebe
2. Sicherheit
3. Wertschätzung
4. Vorbildwirkung
5. Motivation

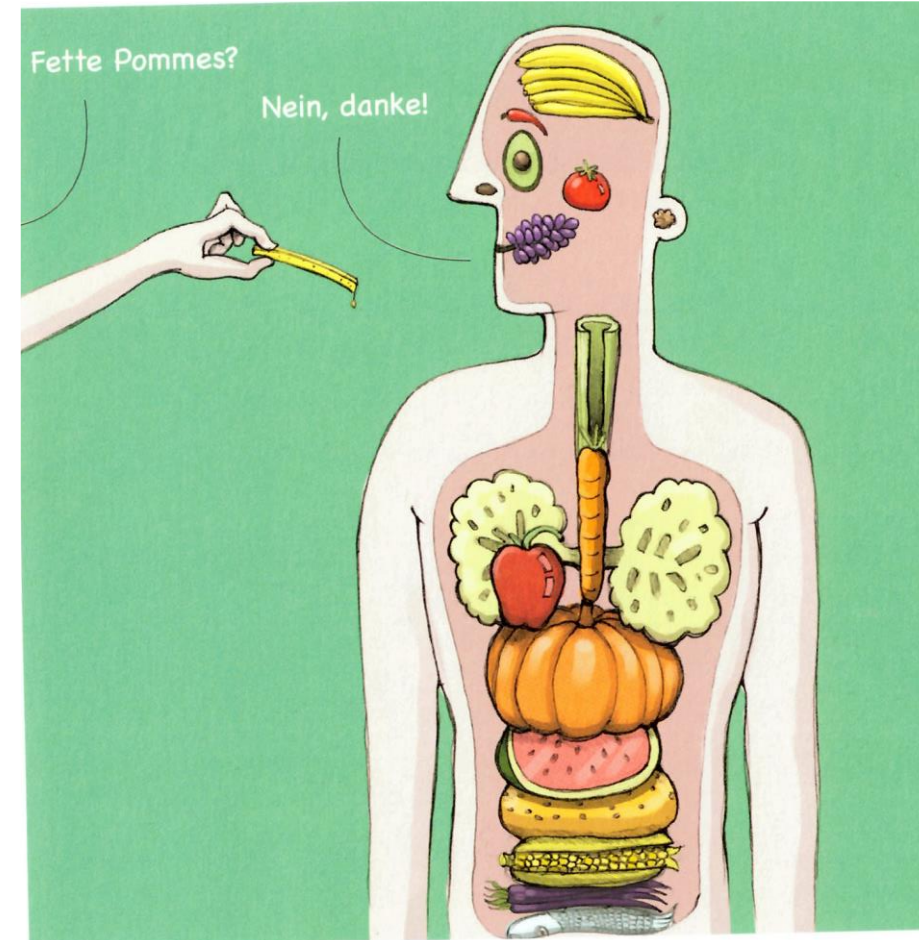


Bildquelle: pixabay.com

6. Freizeit
7. Rituale
8. Förderung
9. Regeln und Konsequenzen
10. Kommunikation

# Wie man Resilienz aufbaut, entwickelt und fördert

- Vorbeugung
- Laufen sie um ihr Leben (Körperliche Aktivität, Polyvagaltheorie)
- Gesund essen (Mikrobiom)
- Keine Selbstmedikation
- Schlafhygiene
- Körpertemperatur
- Ich-zeiten (Selbstlob, Selbstfürsorge)
- Beziehungen
- Hobbys, Leidenschaften, Gartenarbeit
- Gemeinnützige Aktivitäten (Helfen sie sich selbst, indem sie anderen helfen)
- Neugierig bleiben
- Innehalten (Achtsamkeit), Atemtechniken
- Dankbarkeit
- Ziele setzen (Erfolgstagebuch)
- Emotionen annehmen statt vermeiden



# Never give up

