

Alles noch im Rahme?!



Dr. Karen Silvester

“Alles noch im Rahmen?!”

“Das ist nur eine Phase ... “

Warum gesunde Jugendliche Grenzen überschreiten und eigene Wege suchen (müssen)

Psychosomatik

Familien-Geschichten einer Erkrankung

Die Macht der sozialen Medien

Wie sie Jugendliche prägen - und weshalb wir daran teilhaben sollten.

Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have

Ernährung, Bewegung & Erholung.

Vom Herzen auf die Zunge

Mit Jugendlichen über schwierige Themen reden und schweigen

Seelische Erkrankungen

Eine Chance für Familien

“Das ist nur eine Phase ... “ - Warum gesunde Jugendliche Grenzen überschreiten und eigene Wege suchen



“Schatz, wann sind die Kinder groß?!”

“Das ist nur eine Phase ... “ - Warum gesunde Jugendliche Grenzen überschreiten und eigene Wege suchen



0-2 Jahre

Entwicklungsaufgabe:

Bindung

Emotionale Entwicklung*:

- Freude -Ärger Angst (noch nicht regulationsfähig)
- Erkennen von Grundgefühlen anderer

3-5 Jahre

Entwicklungsaufgabe: Autonomie

Emotionale Entwicklung*:

- Autonomiephase mit starken Gefühlsausbrüchen
- Erlernen von Grenzen
- Bewusstes Einsetzen von Emotionen
- Empathie-Entwicklung
- Emotionsregulation setzt ein



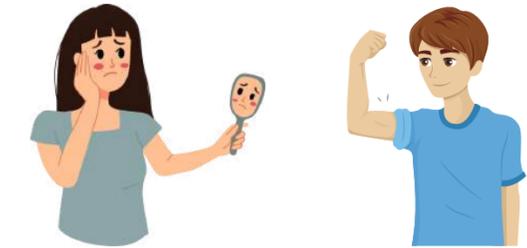
6-12 Jahre

Entwicklungsaufgabe*:

- Beziehungen gestalten
- Gestaltung des Selbstbildes
- Werteentwicklung
- Bewusstsein für soziale Rollen

Emotionale Entwicklung*:

- Rücksichtnahme auf die Gefühle anderer
- Verstehen und verarbeiten von Gefühlen



12 -17 Jahre

Entwicklungsaufgabe*:

- Körper spüren
- Grenzen suchen
- Identität finden
- Eigene Handlungsmuster finden
- Reifere Beziehungen gestalten
- Übernahme von Geschlechtsrollen

Emotionale Entwicklung*:

- Emotionale Unabhängigkeit von Eltern & anderen Erwachsenen
- Entdecken angenehmer und unangenehmer “fremder” Gefühle

“Das ist nur eine Phase ... “ - Warum gesunde Jugendliche Grenzen überschreiten und eigene Wege suchen

Selbsterfahrung

- Was kann ich mir zutrauen?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Vorlieben?
- Wo sind meine Grenzen?

Autonomie

- Komme ich schon ohne meine Eltern klar?
- Wer bin ich unabhängig meiner Familie?
- Welche Werte will ich übernehmen - welche nicht?

Soziale Entwicklung

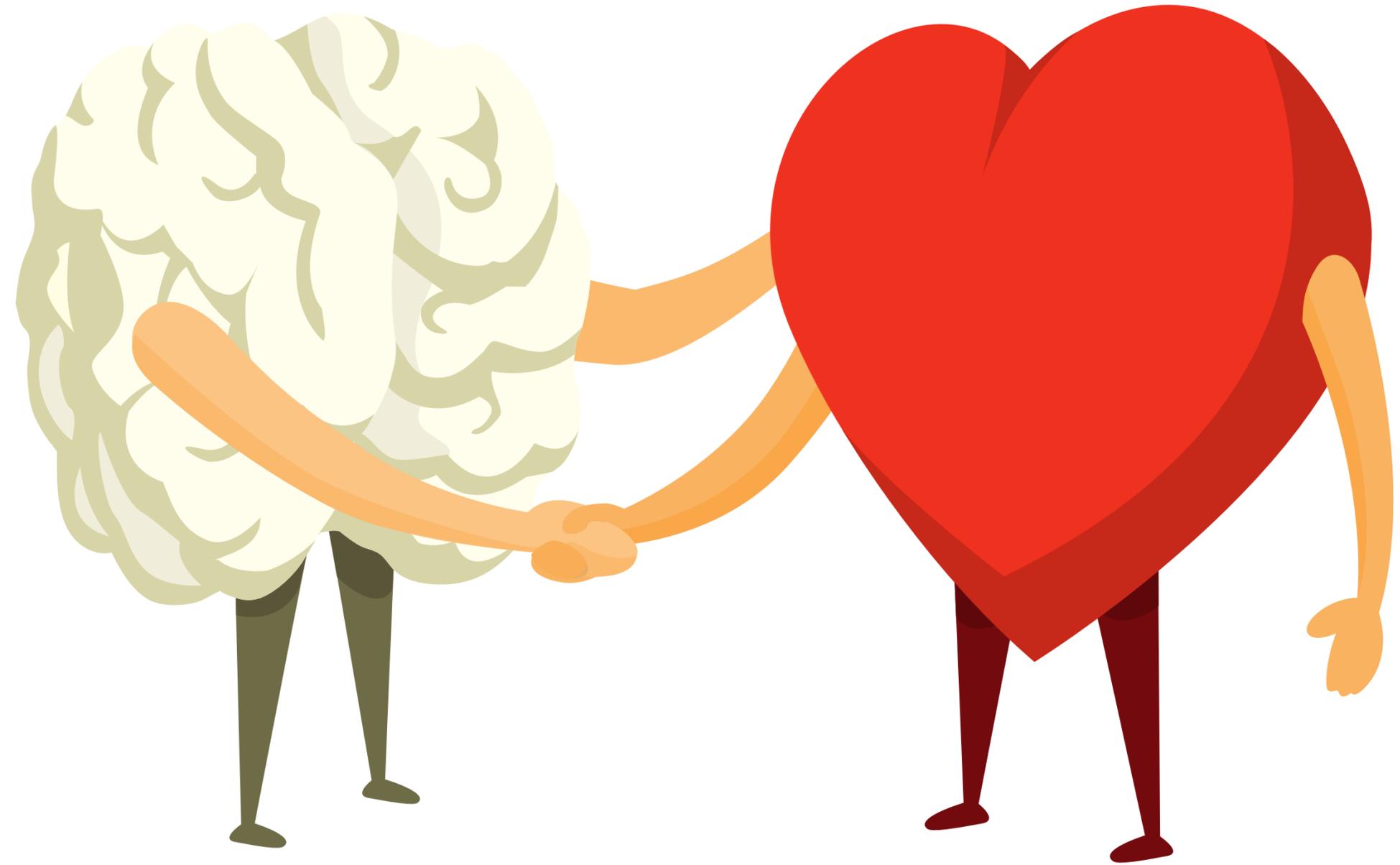
- Wo stehe ich in der Gesellschaft?
- Wie positioniere ich mich in der Gruppe?

Risikobereitschaft

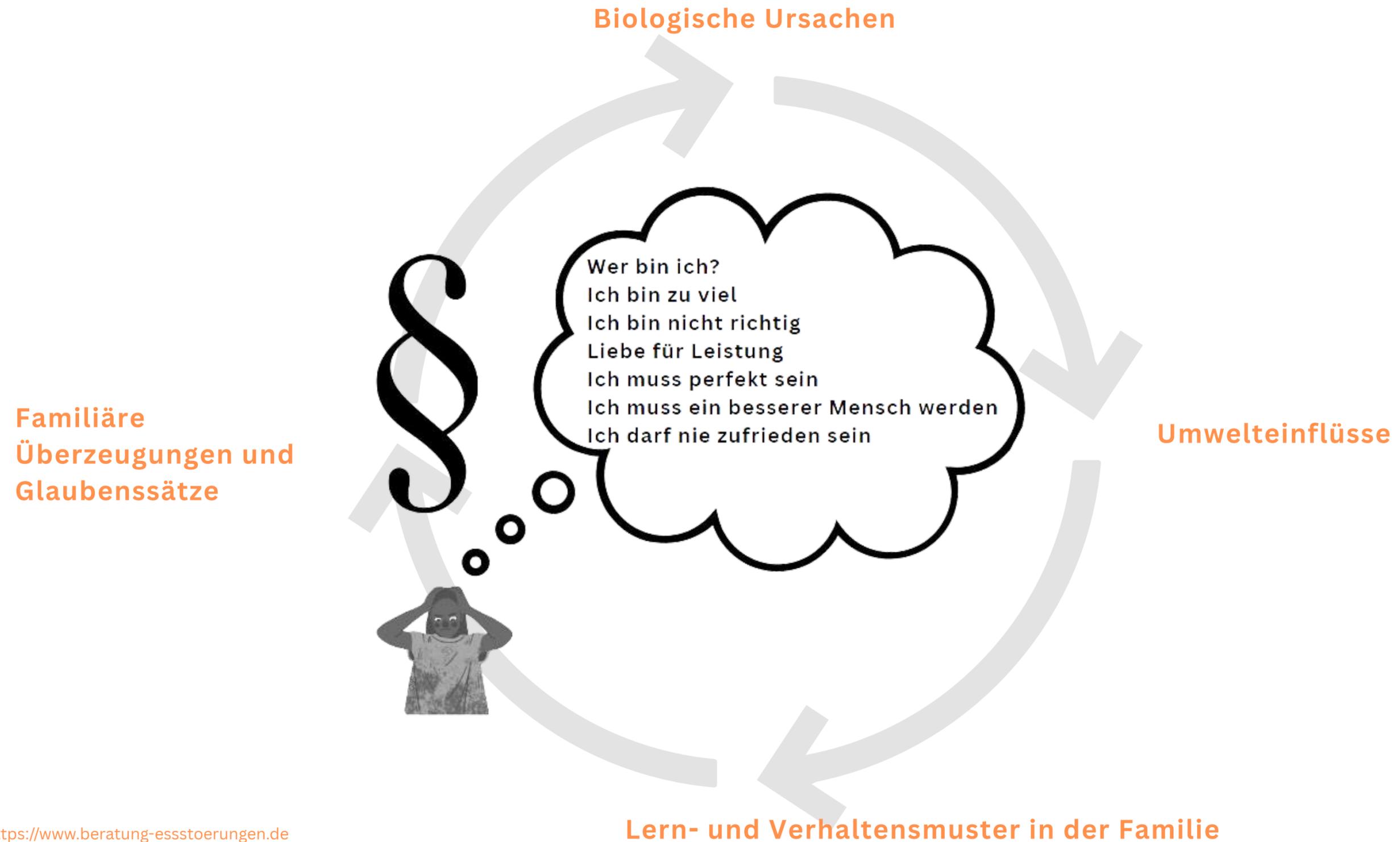
- Was kann ich aus Erfahrungen lernen?
- Wie viel Verantwortung kann ich übernehmen?
- Reichen meine Bewältigungsstrategien für Herausforderungen schon aus?



Psychosomatik - Familien-Geschichten einer Erkrankung



Psychosomatik - Familien-Geschichten einer Erkrankung



Psychosomatik - Familien-Geschichten einer Erkrankung

Elterngeneration

Großeltern generation



Psychosomatik - Familien-Geschichten einer Erkrankung

Großelterngeneration

Gefühle:

- Angst
- Verlust
- Unsicherheit

Glaubenssätze:

- Wenn ich Gefühle entwickle überlebe ich den Krieg nicht
- Bildung kann dir keiner wegnehmen - Leistung ist das Wichtigste

Kompensation:

- Nicht sprechen
- keine Hilfe annehmen
- Alkohol

Diagnosen (unbehandelt) :

Depression

Alkoholerkrankung

Elterngeneration

Gefühle:

- Angst
- Ohnmacht
- Selbstunsicherheit

Glaubenssätze:

- Über Gefühle spricht man nicht
- Ich bekomme Anerkennung für Liebe
- Ich will Konflikte auf jeden Fall vermeiden

Kompensation:

- Emotionale Themen meiden
- Arbeit
- Alkohol

Diagnosen (spät behandelt)

PTBS

Burnout / Depression

Alkoholerkrankung

Kindergeneration

Gefühle:

- Scham
- Ohnmacht
- Selbstzweifel

Glaubenssätze:

- Ich bin nicht gut wie ich bin
- Keiner mag mich
- Alle sind wichtiger als ich

Kompensation:

- Anforderungen vermeiden
- Sekundärer Krankheitsgewinn

Diagnosen (spät behandelt)

Angsterkrankung

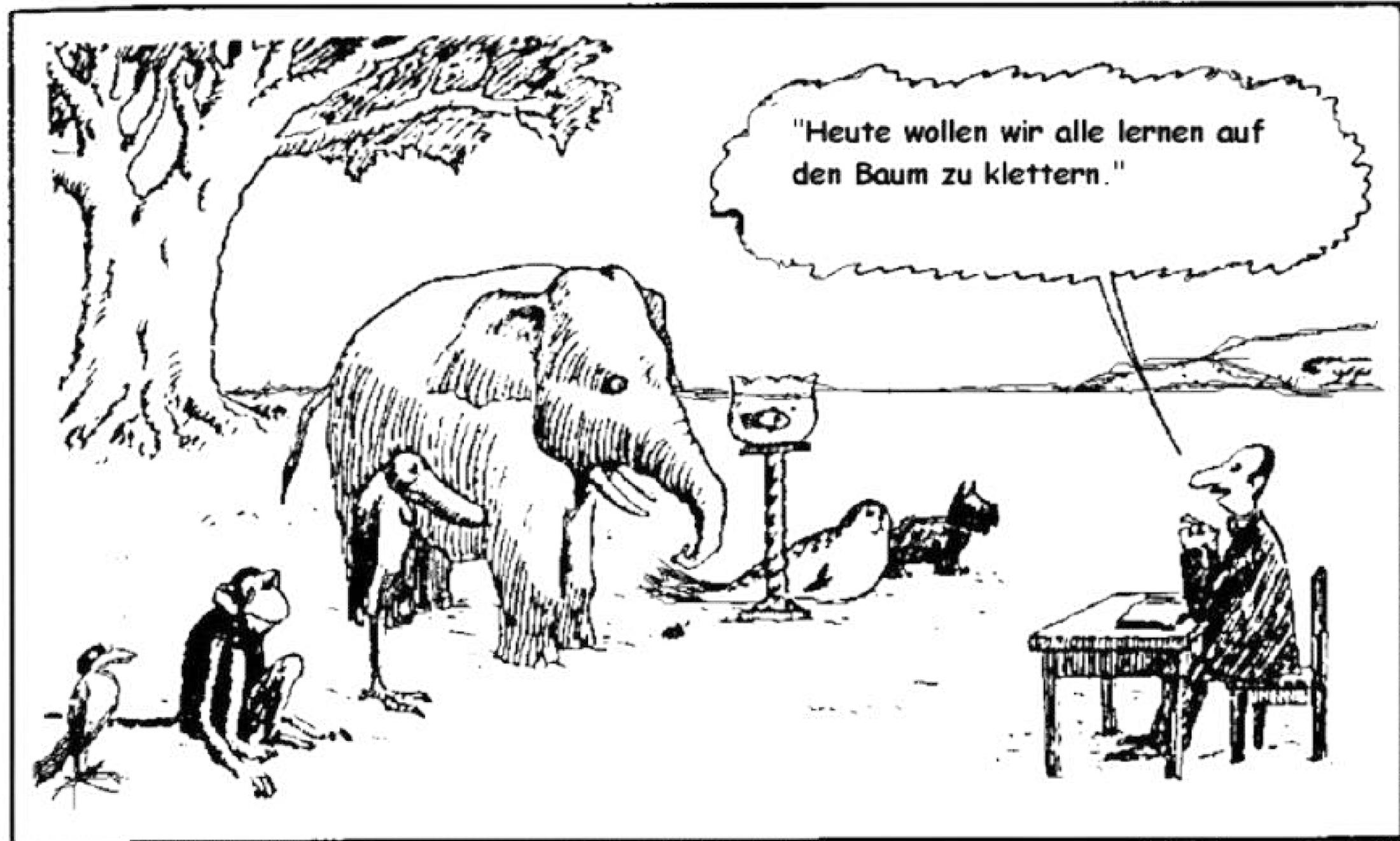
Depression

Soziale Phobie

Ursachen von Psychosomatischen Erkrankungen jenseits der Familie

Leistungsdruck & Konkurrenz-Klima

- Leistungsorientiertes Schulsystem mit Fokus auf Noten und Selektion
- Wettbewerb und Vergleich
- Extracurriculare Aktivitäten
- Zukunftsängste
- Elterlicher Druck
- Gesellschaftliche Erwartungen
- Angst, den gesellschaftlichen Erwartungen nicht zu erfüllen



Ursachen von Psychosomatischen Erkrankungen jenseits der Familie

Abwertung des Körpers & Vorurteile über adipöse Menschen

- Medien und sozialer Druck
- Peer-Druck und Gruppendynamik
- Fehlinformationen und Vorurteile
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Kulturelle Normen und Stereotypen

Was ist das in den Medien verbreitete Schönheitsideal?

Mitteleuropa/Deutschland

lange, gepflegte und glänzende Haare

große Augen

kleine Nase

volle Lippen

weiße und gerade Zähne

Körperbau:
Proportionen 90-60-90

symmetrisches
Gesicht

makellose und gebräunte Haut

lange und
schlanke Beine

→ jung aussehen

Die Macht der sozialen Medien.

Vergleich und Druck

- Kultur des Vergleichens: Das scheinbare Glück der anderen
- Gefühl der Unzulänglichkeit
- Vortäuschen von Perfektion
- Druck, gesetzte Maßstäben / Anforderungen erfüllen zu müssen
- Weniger Moderation von Werten

Erhöhtes Risiko für Cybermobbing

- vorhandenen Belastungen werden verstärkt
- Selbstwertgefühl wird auf Kosten anderer aufgewertet
- Geringer Selbstwert lockt als "leichter Beute"

Flucht und Ablenkung

- Abtauchen statt Probleme zu lösen
- Vermeintliche Bewältigungsstrategien im Gaming
- Pseudo-Erfolge im Spiel
- Dark-Patterns und Nudgig Fallen werden nicht erkannt
- Abstraktes Gefühl der Zugehörigkeit

Verstärkung von Suchtverhalten

- Dopamin Reize und positive Interaktionen
- Reduktion der Selbstfürsorge
- Isolation und Pseudofreundschaften
- Realität und Fiktion verschwimmen



Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have

Embodimentübungen



Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have

Was raubt dir deine Energie?



Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have

- **Prioritätensetzung:** Selbstfürsorge ist keine egoistische Handlung ist, sondern eine Notwendigkeit
- **Selbstreflexion und Achtsamkeit:** Meine Bedürfnisse sind wichtig - ich muss auf sie hören
- **Gesunde Grenzen setzen:** Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu mir selbst
- **Gesunde Lebensführung:** Ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und Stressmanagement sind Routine
- **Pausen und Auszeiten nehmen:** Pausen sind nicht nur in Ordnung sondern notwendig - jeder darf Raum für sich haben
- **Vorbildliches Stressmanagement:** Positive Bewältigungsmechanismen wie Meditation, Yoga oder Hobbyaktivitäten ... sind im Alltag verankert

Self-care
IS EMPOWERMENT

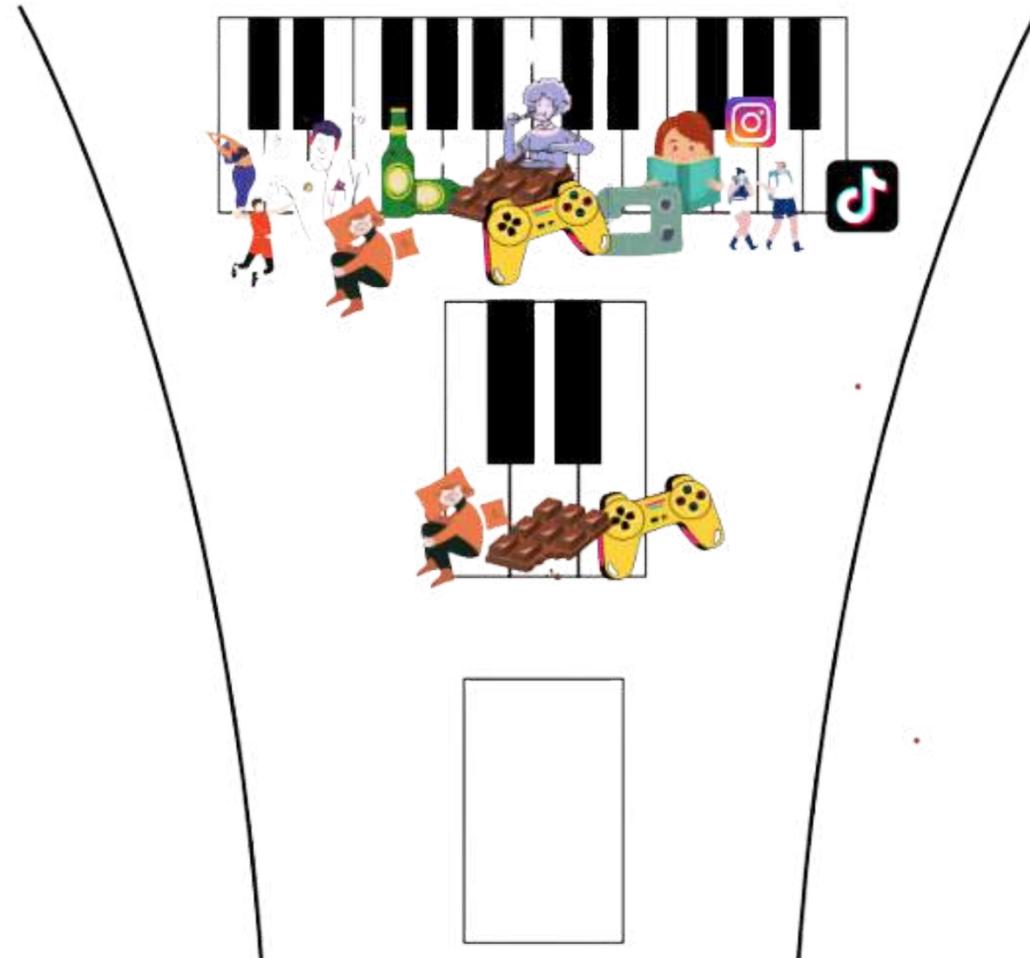
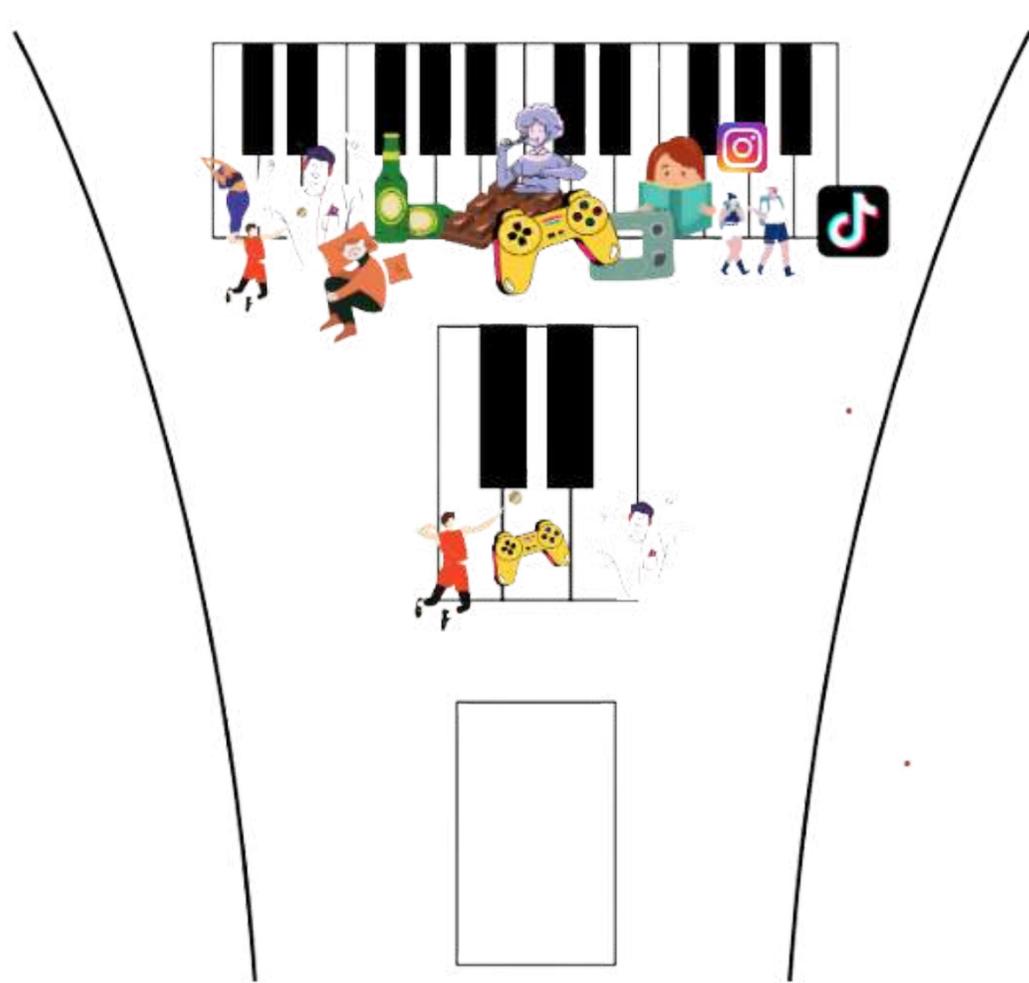
Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have

Not to do Liste

- Emotionales Essen
- Diäten
- Über Probleme schweigen
- Kinder für das eigene Befinden verantwortlich machen
- Unreflektierter eigener Medienkonsum
- Nicht hilfreiche Bewältigungsstrategien vorleben
- Bewegungsmangel



Selbstfürsorge - nicht nur ein nice to have



Self-care
IS EMPOWERMENT

"Familie in Balance?!"

Familiäre Vorbilder im Umgang mit Stress, Leistung und Selbstfürsorge

Eine Checkliste

- Wie gehen wir in der Familie mit der eigenen und der Zeit der anderen um?
- Haben wir eine Tages- Wochenstruktur, die uns gut tut?
- Hat jeder Rückzugsräume?
- Haben wir sowohl gemeinsame Aktivitäten als auch eigene?
- Haben wir ein verlässliches Unterstützersystem, das uns nicht zusätzlich nervt?
- Kann ich mit meinem Stress umgehen oder gebe ich ihn einfach an die Familie weiter?
- Weiß ich eigentlich wie Entspannung funktioniert?
- Wie viele meiner Entspannungs-Apps auf dem Handy benutze ich auch?
- Neige ich zu Suchtverhalten?
- Bewege ich mich gerne - oder halte ich nur meine Kinder dazu an?
- Wie stehe ich zu Diäten?
- Wie peinlich ist mir mein Kind in der Öffentlichkeit?
- Wie ist mein Verhältnis zu meinen eigenen Eltern?
- Weiß ich, wie ich meine Batterien wieder auffülle?
- Weiß ich eigentlich was Selbstfürsorge ist?
- Welche Werte leben wir in der Familie - und teile ich sie wirklich?
- Wie flexibel will ich sein - wie sehr liegt mir an Ritualen?
- Wie sieht es mit meiner Bildschirmzeit aus?
- Esse ich regelmäßig?
- Spreche ich positiv von mir?
- Wie wichtig ist mir mein Außenbild der Familie?
- Kann ich Grenzen setzen und streiten?
-

Vom Herzen auf die Zunge - Mit Jugendlichen über schwierige Themen reden und schweigen

- Empathie
- Offenheit
- Ehrlichkeit & Transparenz
- Bewusstsein kritische Themen schaffen
- Angemessene positive Verstärkung für Persönlichkeit
- Keine Kommentare zu Figur
- Gemeinsames Interesse für Themen
- Grenzen setzen
- Vorbild sein



Vom Herzen auf die Zunge - Mit Jugendlichen über schwierige Themen reden und schweigen

- Achtsames, aktives Zuhören
- Gefühle ausdrücken und eindeutig kommunizieren
- Bedürfnisse kennen, erkennen und zulassen
- Kompromisse üben
- Verletzende Sprache vermeiden
- Klarheit, Direktheit und eindeutige Aussagen
- Lösungsorientiertes Denken
- Empathie zeigen
- Versöhnen üben

Üben, üben, üben



Die Chancen der Krise

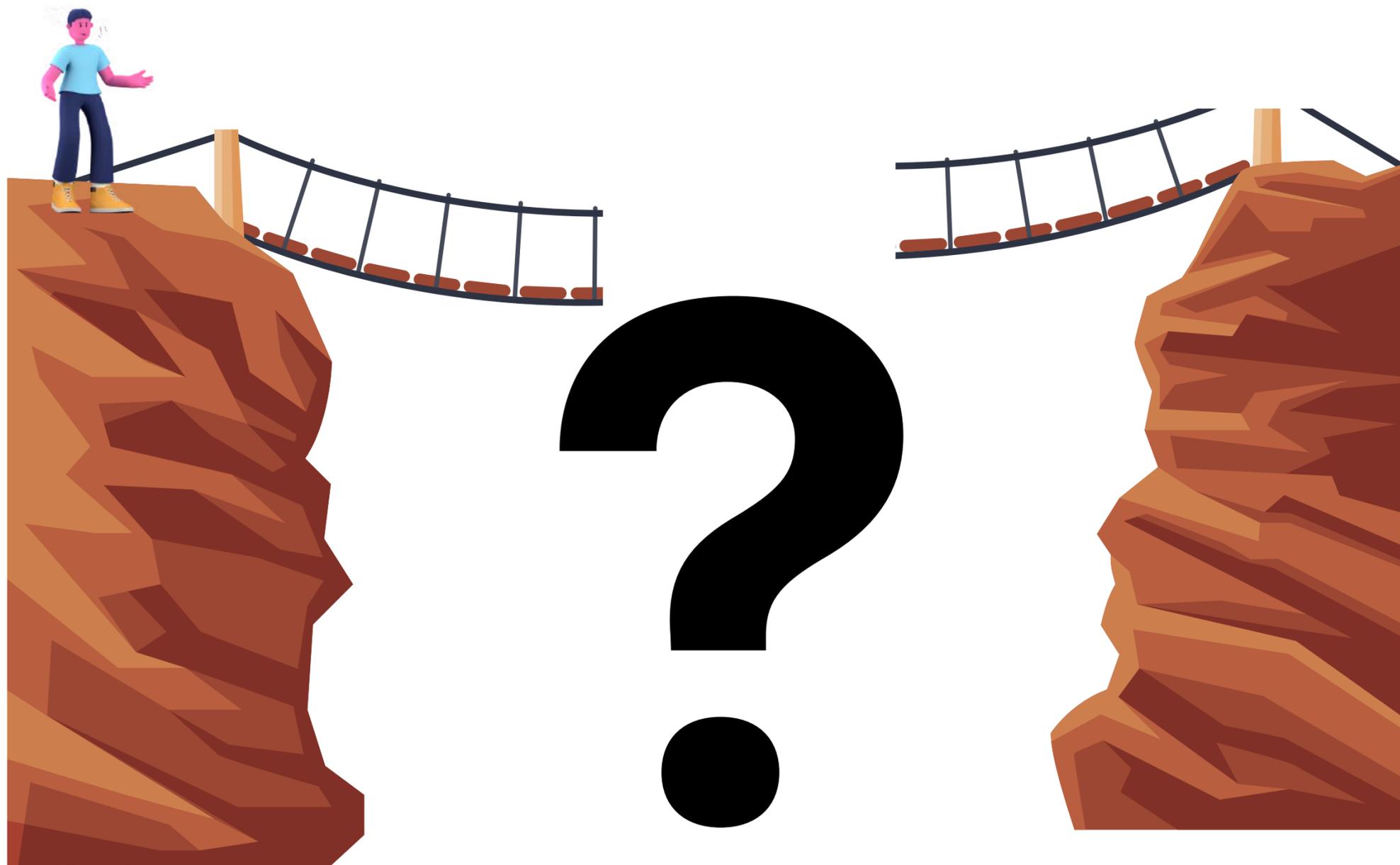
- “Der WHO und anderen Studien zufolge zeigen 20 bis 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen Symptome psychischer Erkrankungen.
- Nach dem Kinder- und Jugendreport der DAK Bayern werden heute 39 Prozent mehr jugendliche Mädchen mit Angst- oder Essstörungen und Depressionen im Krankenhaus behandelt als vor der Pandemie”.

(Schulportal Robert Bosch Stiftung)



Die Chancen der Krise

Krisen sind Übergänge, die holprig laufen oder gar nicht funktionieren. Und die wir moderieren müssen.



Übergänge entstehen
**Biografisch, Institutionell und in
Beziehungen:**

durch Schulwechsel, Umzüge,
Trennungen der Eltern,
Schicksalsschläge, Kriege,
Naturkatastrophen

Manche Übergänge sind
vorhersehbar - manche eben
nicht.

Die Chancen der Krise

Krisen sind Übergänge, die holprig laufen oder gar nicht funktionieren. Und die wir moderieren müssen.



Jugendliche meistern Übergänge, wenn sie lernen, **Chancen und Lösungen zu sehen** und nicht nur von Gefahren zu hören.

→ Das setzt **Transparenz** für mögliche Konsequenzen voraus.
Was ist die Absicht?
Was ist die Aufgabe?
Wann passiert was?
Was passiert, wenn ein Schritt misslingt?

Die Chancen der Krise

Krisen sind Übergänge, die holprig laufen oder gar nicht funktionieren. Und die wir moderieren müssen.



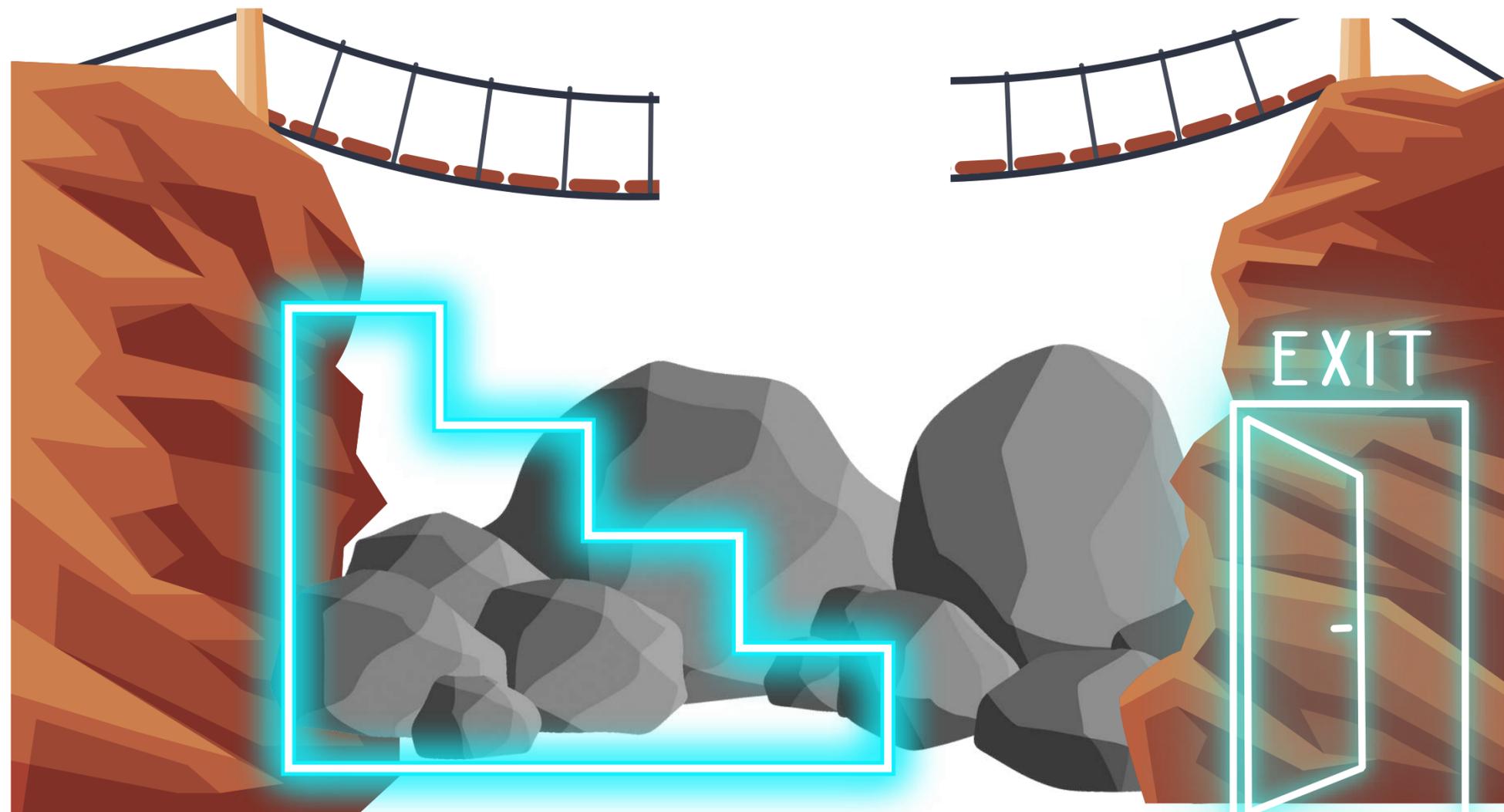
Jugendliche meistern Übergänge, wenn sie an der **Lösung beteiligt** sind und ihr **Tempo mitbestimmen** können.

Das setzt eine **starke Beziehung** zu ihren “Mentoren” oder Eltern voraus. Die **Verantwortung für den Prozess** trägt der Erwachsene.

Die Chancen der Krise

Krisen sind Übergänge, die holprig laufen oder gar nicht funktionieren. Und die wir moderieren müssen.

Manchmal sehen alle **keinen sicheren Ausweg**. Wichtig zu wissen ist: Es gibt Lösungen, auch wenn man sie selbst noch nicht sieht.



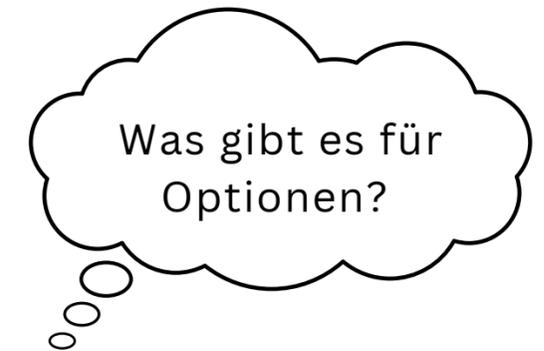
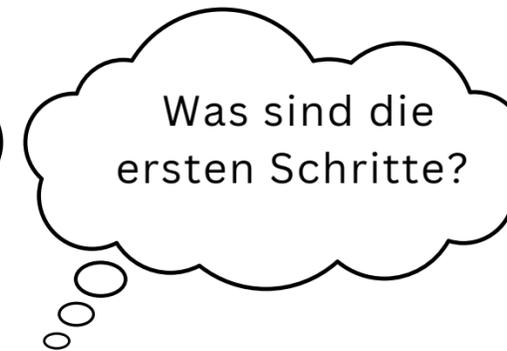
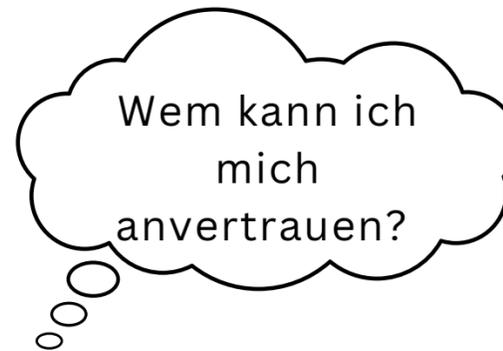
Das setzt voraus, dass Eltern sich eingestehen, nicht alles alleine lösen zu müssen und sich **Hilfe holen**

Die Chancen der Krise

Erste Hilfe

- **Tagestruktur** – Struktur gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen
- **Tage planen** - geplantes Handeln hilft, sich nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen
- **Gemeinsam Regeln** - Orientierung schafft Verbindlichkeit und entspannt
- **Schaffen Sie Freiräume** - Zeiten, für sich allein vermindern Stress
- **Besinnen Sie sich auf Stärken** – positive Erfahrungen sind Kraftquellen
- **Bewegen Sie sich** – Körperliche Betätigung bewirkt Wunder im Kopf
- **Begrenzen Sie Medienkonsums** – die Überflutungen mit Informationen erzeugt Stress
- **Akzeptieren Sie sowohl Nähe als auch Distanz der Kinder** - “OK” zu sein wie man ist, schafft Sicherheit und Geborgenheit
- **Planen Sie gemeinsame Erlebnisse, die Ihnen Freude machen** – Gemeinsame Erfahrungen schaffen positiven Zusammenhalt
- **Loben Sie**, um erwünschtes Verhalten zu verstärken
- **Ermöglichen Sie Rückzugsmöglichkeiten**, um Konflikte zu reduzieren
- **Seien Sie mit sich und den Anderen nachsichtig** – Krisen sind großer Stress, auf den wir uns nicht vorbereiten konnten
- **Holen Sie sich Hilfe** – bei Fragen und Unsicherheiten sind die Erziehungs- und Familienberatungsstellen für Sie da

Behandlungsmöglichkeiten



"Ich habe die Freiheit, in meinem Leben etwas zu verändern" :
Sprecht über eure Bedürfnisse und Ängste. Denk nach: Was motiviert mich, mir Hilfe zu suchen?

- Schulsozialarbeit
- Nummer gegen Kummer
- Vertrauenslehrer*innen
- Kinderärzt*innen (J-Untersuchung)
- Hausärzt*innen

- Besuch einer Fachberatungsstelle.
- Termin Kinder- und Jugendpsychiater*in (Diagnose)
- Körperliche Untersuchung (Ausschlussdiagnose)

- Ambulante Therapie (Psychologischer Psychotherapeut)
- Systemische Familientherapie
- Tagesklinik
- Stationäre Klinik
- Therapeutische Wohngemeinschaft
- Ambulant betreutes Wohnen