

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Psychologische Erste Hilfe
Selbstverletzendes Verhalten im Jugendalter

Familie: Interessante News und Infos

Neue Autorität
Entwicklungslinien – Sich der inneren und äußeren Welt gewahr werden

Aus Forschung und Wissenschaft:

„An apple a day, keeps the blues away?“
Verdrängen wir als Gesellschaft den Klimawandel?

Unsere Partner

Familienhandbuch
www.familienhandbuch.de

family direkt
www.familydirekt.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich
www.elternnotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Eltern medienfit
www.eltern-medienfit.bz

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute



Praxis der Familienberatung

Psychologische Erste Hilfe

Die Begrifflichkeit „Psychologische Erste Hilfe“ ist erst in den letzten Jahren vermehrt im Gebrauch und beschreibt die psychologische Handhabung von Notfällen und Krisensituationen. Unterteilt wird ein Notfall in unterschiedliche Abschnitte und zwar in die Akutphase, in die Stabilisierungsphase und in die Phase der Weiterbetreuung und Therapie. In diesem Artikel beschäftige ich mich mit den ersten beiden Abschnitten. Je nach Phase bedarf es einer anderen Art der Intervention.

Die Akutphase besteht während und unmittelbar nach einem Ereignis, bei dem sich der Betroffene in einem inneren Ausnahmezustand befindet und das rationale Denken massiv eingeschränkt ist. Hierbei kann jeder Einzelne einem Betroffenen beistehen, in dem er ihn nicht alleine lässt, er neben ihm sitzen bleibt, ihm zuhört oder ihm einen Tee oder eine Decke bringt. Professionell geschulte Personen haben gelernt wie sie in diesen Situationen jemanden beruhigen und ihm beistehen können. Das Vorgehen ist hierbei sehr aktiv und direktiv. Es werden geschlossene Fragen gestellt, denn diese helfen jemanden zu beruhigen und das Chaos zu strukturieren. Geklärt werden muss welche konkreten Aufgaben jetzt anstehen, wie etwa die Benachrichtigung des Arbeitgebers. Aktuelle Bedürfnisse des Betroffenen, wie beispielsweise die Information über zeitliche oder organisatorische Abläufe, sollten im Fokus stehen. Die Aktivierung von Ressourcen mit der Frage, wer oder was dem Betroffenen jetzt helfen kann, ist einen weiteren Punkt den es zu berücksichtigen gilt.

Auf Emotionen wird, anders als in der Psychotherapie gar nicht eingegangen.

Während es in der Akutphase wichtig ist, präsent zu sein, zu beruhigen und weitere Schritte zu planen, geht es in der Stabilisierungsphase (bis zum 7/10 Tag nach dem Ereignis) darum den Betroffenen Informationen an die Hand zu geben, eine reine Präsenz reicht nicht mehr aus.

Wenn es der Betroffene möchte, so soll er in dem Stabilisierungsgespräch die Möglichkeit haben über den Notfall zu erzählen. Zu beachten ist, genauso wie in der Akutphase, bei den Fakten zu bleiben und nicht auf die Emotionen einzugehen. Der Notfall soll zeitlich in der richtigen Reihenfolge erzählt werden: Was ist als Erstes passiert, was kam dann, was ist als letztes passiert? Und ebenso von Bedeutung ist, wie jemand vom Notfall weg kam: Wie kam er nach Hause, was hat er dort gemacht und wie hat er geschlafen? Dies unterstreicht die Rückkehr in den Alltag.

Inhalt des Stabilisierungsgesprächs sind auch die Informationsvermittlung über häufige Reaktionen und Veränderungen nach Notfällen, ebenso wie das Aktivieren von sozialen Kontakten und das Fördern hilfreicher Bewältigungs- und Verarbeitungsprozesse.

Klingen Symptome und negative Erinnerungen auch nach längerer Zeit nach dem Ereignis nicht ab, so ist eine Weiterbetreuung in Form einer Psychotherapie notwendig.

kt

Fortbildung: Clemens Hausmann: Psychologische Erste Hilfe: Akutinterventionen, Stabilisierung und weiterführende Interventionen

Selbstverletzendes Verhalten im Jugendalter

Unter selbstverletzendem Verhalten werden wiederholende Selbstverletzungen verstanden. Dazu zählen Verhalten wie Ritzen, Kratzen, Schneiden, Schlagen, Beißen, Brennen, Verbrühen und Kopf/Faust an die Wand schlagen. Suizid ist mit diesem Verhalten nicht intendiert.

Es beginnt aber meist ab dem 12. Lebensjahr, also insbesondere in der Zeit des Übergangs vom Jugendalter in das junge Erwachsenenalter.

Laut Studien aus Deutschland tritt selbstverletzendes Verhalten tritt bei 17 % der Jugendlichen auf, es überwiegen die Mädchen und in den letzten Jahren ist eine deutliche Steigerungstendenz erkennbar (Resch 2017). Es stellt eine extreme Form dar, Affekte auszudrücken und zu verarbeiten. Es ist nicht generell als ein schweres pathologisches Ereignis zu werten, sondern tritt in verschiedenen Kontexten und bei verschiedenen Entwicklungsbedingungen auf, meist in der Pubertät als jugendliche Krise.

Buben und junge Männer zeigen zwar weniger selbstverletzendes Verhalten, dafür aber mehr risikofreudiges und damit selbstgefährdendes Verhalten.

Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass vor dem Hintergrund der neurobiologischen Umstrukturierungen im Jugendalter die Kontrolle von Emotionen erschwert und Risikoverhalten häufiger ist. Vor allem bei Mädchen ist der Körper ein Austragungsort für Zustände und Konflikte. Es können damit negative Gefühle, unerträgliche Spannungen oder Entfremdungsgefühle abgeleitet werden.

Die Selbstverletzung kann dabei als Ausdruck, Kontrolle und Regulation von Gefühlen, Erleichterung, Beruhigung, Entspannung, als Abnahme von innerem Druck, Selbstbestrafung und Selbstfürsorge fungieren (Streck-Fischer, 2021). Sie kann als ein auf der vorsprachlichen Ebene angesiedelter Akt der Problemlösung angesehen werden. Es ist ein Versuch der Selbststeuerung von einer Person, die gelernt hat, dass keine Hilfe von anderen erwartet werden kann (Hönigl, 2019).

Ein Nichtbeachten selbstverletzender Verhaltensweisen führt nicht zu einem Verschwinden, sondern zu einer Intensitätssteigerung dieser Akte. Es ist wichtig, die Aufmerksamkeit nicht auf das Verhalten zu fokussieren. Das gemeinsame Verständnis dieser sprachlosen Mitteilungen schafft den nötigen Entwicklungsraum für Jugendliche, um alternative Ausdrucksformen zu finden. Jugendlichen mit relativ gut strukturierten Ressourcen finden im Laufe ihrer Entwicklung flexiblere und reifere Möglichkeiten der Affekt- und Impulsregulierung (Hönigl, 2019).

ic

Hönigl Doris, 2019: Angriff auf den Körper -Dynamik der Selbstverletzung in: Imagination 1/2019

Streck-Fischer, 2021: Jugendliche zwischen Krise und Störung

Resch, F., 2017: Selbstverletzung als Selbstfürsorge

Familie: Interessante News und Infos

Neue Autorität

In den 1960er und 1970er Jahren war die traditionelle Autorität, die auf Gehorsamkeit beruhte, nicht mehr akzeptabel und die Alternative, die sich daraus entwickelte, die "antiautoritäre" Erziehung, erwies sich als ungünstig. Mitte der 1990er Jahre hat der israelische Psychologe Prof. Haim Omer den Ansatz der Neuen Autorität entwickelt. Anstatt einer Autorität durch Macht wird in der Neuen Autorität der Fokus auf eine gute Beziehung zum Kind gelegt.

Prof. Haim Omer und Arist von der Schlippe, haben eine Interventionsform entwickelt, welche sich auf 7 Säulen basiert: Präsenz und aufmerksame Beobachtung (1), der Selbstkontrolle und Eskalationsvorbeugung (2), Unterstützungsnetzwerke und Bündnisse (3), Transparenz und Öffentlichkeit (4), Protest und gewaltloser Widerstand (5), Wiedergutmachung (6), Versöhnung und Beziehung (7). Indem sie die Lehren von Prof. Omer in die Praxis umsetzen, können Eltern und Erzieher eine klare und effektive Rolle in der Erziehung ihrer Kinder zurückgewinnen.

Ein konkretes Beispiel:

Nehmen wir die Nutzung des Internets und der Bildschirme als Beispiel. Trotz der damit verbundenen Gefahren ist es heutzutage fast unmöglich, die Kinder davon abzuhalten, sie überhaupt zu benutzen. Wenn es um die virtuelle Welt geht, fühlen sich die Eltern besonders hilflos, denn oft sind die Fähigkeiten der Kinder in der virtuellen Welt denen der Erwachsenen überlegen.

Was ist also zu tun? Eltern sollten in der virtuellen Welt, der ihr Kind ausgesetzt ist, ihre *wachsame Präsenz* (1. Säule-Präsenz) zeigen, das Kind fragen, was es weiß und wie es sich vor den Gefahren der virtuellen Welt schützt. Es um eine Führung durch seine virtuelle Welt bitten. Einen Vertrag über die Regeln für die sichere Nutzung des Internets unterzeichnen und Regeln und Grenzen der Nutzung klar benennen. Wenn Warnzeichen auftreten (1. Säule aufmerksame Beobachtung), sollten Sie Ihre *Präsenz* verstärken und im Extremfall den Internetzugang unterbrechen und *beharrlich* (2. Säule Selbstkontrolle und Prinzip der Beharrlichkeit) bleiben.

Durch ihre entschlossene Präsenz gegen negatives Verhalten nehmen alle Erwachsenen ihre Verantwortung für die Beziehungsgestaltung wahr. Die aufmerksame Beobachtung ermöglicht Ihnen bei Alarmsignalen die notwendigen Schritte einzuleiten. Durch Selbstbeherrschung vermeiden Eltern Positionen, die zu einer Eskalation führen oder diese anheizen können. Selbstkontrolle hat sich als der wirksamste Weg erwiesen, um problematisches Verhalten bei Kindern zu ändern, indem der Einfluss und die Autorität von Eltern und Erziehern gestärkt werden.

dv

Haim Omer/Arist von Schlippe 2010: Stärke statt Macht – Neue Autorität in der Familie, Schule und Gemeinde, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Haim Omer/Arist von Schlippe 2013: Autorität durch Beziehung – die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

PINA GmbH - Praxis und Innovation – Neue Autorität. A-6800 Feldkirch

Sich der inneren und äußeren Welt gewahr werden (Entwicklungslinie – Mentalisierung)

Antonia als Abenteurerin geht auf Reisen und trifft auf das Krokodil (gerade eben hat sie mit ihrer Mama gestritten). Das Krokodil (große Stoffkissen der Couch liegt am Boden) muss vielleicht in eine Falle gelockt werden, es muss bekämpft werden, es muss sogar gezähmt werden. Ihre Gedanken und Gefühlen werden durch das „als-ob Krokodil“ verkörpert

(Repräsentanz). Diese Szene im Außen, im Spiel, entspricht so ein gutes Stück ihrem inneren Zustand. Es ist die Inszenierung ihres augenblicklichen Erlebens. Antonia hat mit ihren sieben Jahren die psychische Reife erreicht und kann verlässlich und überzeugt darauf zurückgreifen, dass das Krokodil und ihr Gefühl dafür zwar ihrer „inneren Welt“ entspricht und doch nicht real ist. Sie weiß, dass ihre Gedanken und Gefühle nicht zwangsläufig mit der äußeren Welt identisch sind. Antonia verwendet im Spiel Gestalten, welche einigermaßen ihrem inneren Zustand entsprechen, sie bewegt sich sicher zwischen den zwei Welten.

Sie ist dabei nicht überrascht, wenn Hans, ihr kleiner Bruder, während des Spiels die Grenzen nicht so halten kann und das Couchkissen für ihn zum tatsächlichen Krokodil wird (psychischer Äquivalenzmodus), das ihn irgendwann im Laufe des Spiels so sehr ängstigt, dass er aussteigt und zur Mama rennt. Er braucht von ihr Trost und Beruhigung. Für Hans gibt es noch nicht den Unterschied zwischen Schein und Sein (P. Fonagy, György, et al, 2004, S. 268) Der Zustand ist Antonia nicht fremd, wie nah beieinander das Spiel und die Angst liegt. Wie ein innerer Dambruch der zu einer Überschwemmung führt.

Hans hat mit seinen drei Lebensjahren große Freude daran, alles was ihn umgibt für etwas anderes zu verwenden. So wird der Besen zu einem Flugzeug, auf das er sich setzt und fliegt oder er verwendet den kleinen Stuhl als Auto, mit dem er zu seiner geliebten Oma fährt. Der Löffel wird zum Zauberstab und die Essgabel zur Baggerschaufel. Er verwendet und gebraucht im Spiel Gegenständen in einem anderen Sinne (symbolisches Denken). Hier bewegt er sich recht sicher im psychischen als-ob Modus, ist aber darauf angewiesen, von Mama begleitet zu werden. Sie hilft ihrem kleinen Hans zu verstehen, dass sie sich im Spiel befinden. Gemeinsam spielen sie das „in die Katze verzaubern- Spiel“, wo Mama so tut als ob sie eine Katze wäre. In ihrer Feinfühligkeit versteht sie, dieses Tier für Hans in einer sehr schrillen und übertriebenen Form darzustellen. Diese Übertreibung (Markierung) hilft Hans den Unterschied wahrzunehmen, was seine Gedanken und Gefühle sind und was real ist. „Markierte Externalisierungen koppeln den Affekt von der Realität ab.“ (S. Taubner, Konzept Mentalisieren, 2015, S. 45).

Antonia erzählt von ihrer Angst in der Nacht. Sie sei mitten in der Nacht aufgewacht, schwarz und dunkel sei es um sie herum gewesen. Ihr war als hörte sie ein Gespenst. Sie hätte sich die Decke über den Kopf gezogen. Sie hätte knirschend eine Tür aufgehen gehört. Ihr Herz hätte fürchterlich angefangen zu klopfen. Nach einer Weile hätte sie sich wieder die Decke vom Kopf gezogen und ängstlich hätte sie sich umgesehen: „da hörte ich meinen Bruder schnarchen, da dachte ich mir, wenn mein Bruder schnarcht dann war es kein Gespenst, sondern meine Katze.“ Antonia hat inzwischen die psychische und mentale Reife erreicht, sich gegen den inneren Dambruch zu schützen, um nicht von der Angst überschwemmt zu werden. Was so schreckerregend scheint, muss nicht so schreckerregend sein.

mp

S.Taubner, „Konzept Mentalisieren; 2015

Peter Fonagy, György Gergely et al; „Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst“; 2019

M.T. Diez Grieser, Roland Müller, „Mentalisieren mit Kindern und Jugendlichen“; 2018

Aus Forschung und Wissenschaft

„An apple a day keeps the blues away?“

Die Umformung und Übernahme des legendären Sprichworts „Ein Apfel am Tag, mit dem Doktor keine Plag“ in den Diskurs der psychischen Gesundheit ist seit langem populär. Ob bei Depressionen, ADHS oder Angstsymptomatik, der Einfluss der Ernährung wird heiß diskutiert und propagiert. Dass es Zusammenhänge gibt zwischen psychischem Befinden und gewissen Lebensmitteln scheint klar, welche es sind und in welchem Ausmaß sie Wirkung zeigen ist aktuell der Fokus zahlreicher Forschungen. Unweigerlich bleibt auch die psychotherapeutische Arbeit von diesbezüglichen Hypothesen nicht unberührt: Beobachtungen bzgl. Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel, Verdacht in Bezug auf Allergien und Unverträglichkeiten, ebenso wie Hoffnung in verschiedene „Wundermittel“ werden von KlientInnen oft zum Thema gemacht. Allzu häufig werden solche Diskurse still belächelt und meist kennen und berücksichtigen TherapeutInnen die Ernährungsgewohnheiten ihrer KlientInnen nicht.

Dabei finden unzählige WissenschaftlerInnen, dass der Zusammenhang von Ernährung und psychischer Gesundheit von PsychologInnen nicht einfach ausgeblendet werden dürfte. Liegt die Diagnose Essstörung vor, versteht es sich von selbst, Ernährungsgewohnheiten zu erfragen und mit DiätologInnen zusammenzuarbeiten. Wenn es um Depressionen oder Ängste geht wird das Thema meist vollkommen ignoriert. Dass Ernährung (genauso wie Bewegung) nicht nur unser körperliches, sondern auch psychisches Wohlbefinden enorm beeinflusst sollte laut Julia Rucklidge mehr ins Bewusstsein gerückt werden, sowohl in der psychologischen Ausbildung als auch im psychotherapeutischen Tun. Seit Jahren forscht sie an der Universität Canterbury in Neuseeland zu dem Thema und möchte jeden der im Bereich psychische Gesundheit arbeitet dafür sensibilisieren, das eigene, sowie das Essverhalten der KlientInnen zu beobachten, zu hinterfragen und den eigenen Bedürfnissen bewusst anzupassen.

df

Julia J. Rucklidge, Jeanette M. Johnstone & Bonnie J. Kaplan (2021) Nutrition Provides the Essential Foundation for Optimizing Mental Health, Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health, 6:1, 131-154.

Verdrängen wir als Gesellschaft den Klimawandel?

Die Zeichen stehen auf Alarmstufe rot. Die Wissenschaft appelliert schon lange zum Handeln gegen steigend negative ökologische Veränderungen auf der ganzen Welt. Fast alle Personen werden mit dem Klimawandel und seinen Folgen heutzutage konfrontiert – doch warum ist die Veränderungsmotivation im Alltag oft so gering? Müssten wir nicht alle gemeinsam daran interessiert sein, unsere Existenz und die unserer Nachkommen langfristig sicherzustellen?

Genau da sitzt der Knotenpunkt: Das bewusste „Vor Augen Führen“ dieser mächtigen Bedrohung kann Überwältigung und schwere Existenzängste auslösen. Im Alltag können wir mit dieser Lebensbedrohung ohne Abwehrmechanismen kaum umgehen. Es kann zur Verdrängung, Verleugnung oder beispielsweise auch Verschiebung dieser Frustration auf die

Politik kommen. Besonders die Einsicht, dass wir Menschen selbst für dieses Unglück verantwortlich sind, kann Schuldgefühle verstärken und Ohnmacht herbeiführen.

Doch die Schuld liegt nicht beim Einzelnen, die Entwicklung unserer westlichen Konsumgesellschaften tragen zu dieser Achttlosigkeit gegenüber der Umwelt bei. Doch für das Streben nach bedingungslosem wirtschaftlichem Wachstum ist langsam keine Zeit mehr, der Planet braucht Grenzen, um seine Natur - und uns als Teil von ihr - zu schützen. Eine Verbesserung der gesamtgesellschaftlichen „Klimalähmung“ gelingt demnach nur durch nachhaltiges ökonomisches Handeln und einen bewussten Lebensstil der Bevölkerung. Dafür sind entsprechende Forderungen der Politik in internationaler Kooperation notwendig. Ein ziemlich großes Thema für diesen kleinen Artikel, das vielleicht viele Fragen aufwirft und einige Sorgen wecken kann. Weiterlesen kann man zum Beispiel in folgender Literatur.

Armin Falk (2022): Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein. Siedler, München.

Jonathan Safran Foer (2019): Wir sind das Klima! Kiepenheuer & Witsch, Köln.

Eine fundierte Aufklärung kann ein erster wichtiger Schritt Richtung positiver Veränderung sein. Darüber hinaus kann man sich online oder telefonisch beispielsweise beim Verein „Psychologists / Psychotherapists for future“ begleiten lassen. Hier leisten psychologische Fachkräfte auf verschiedenen Wegen Aufklärungsarbeit über die Zusammenhänge zwischen dem Klimawandel und der Psyche (www.psy4f.org). Bei stärker ausgeprägter psychischer Belastung kann eine professionelle psychologische Beratung oder Therapie Unterstützung bieten.

aw

Träger, E. M. (2022). *Wie kann es sein, dass ihr nicht mitbekommt, was hier passiert?*
<https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/42148-wie-kann-es-sein-dass-ihr-nicht-mitbekommt-was-hier-passiert.html>

Redaktion:

Isabel Covi, Stefan Eikemann, Doris Forer, Marlies Pallhuber, Paulina Pircher, Stefan Schmalholz, Iris Schwarzmeier, Katrin Tasser, Deborah Visintainer, Katrin Walde, Annika Woltering

Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

Wir informieren Sie, dass Ihre Emailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fachbrief@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo

fachbrief@familienberatung.it