

Hauptreferat

Was hat psychische Gesundheit mit Bewegung zu tun?

Eine entwicklungspsychologische Sicht

Sabine Brunner

Marie Meierhofer Institut für das Kind

www.mmi.ch



Bild: Tagesanzeiger, mamablog

...“mens sana in corpore sano“

Sabine Brunner

Psychische Gesundheit über die Lebensspanne

Gesundheitsförderung Schweiz (2016): Grundlagenbericht 6



April 2016



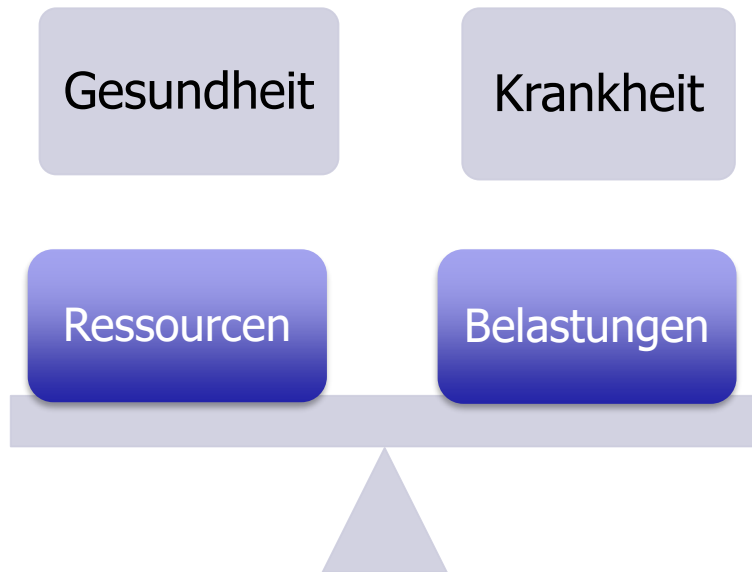
Bericht 6

Psychische Gesundheit über die Lebensspanne

Grundlagenbericht

Sabine Brunner

Was ist Gesundheit?



Alte medizinische Sicht:

- Fehlen von Krankheit und Gebrechen

Definition WHO 1948:

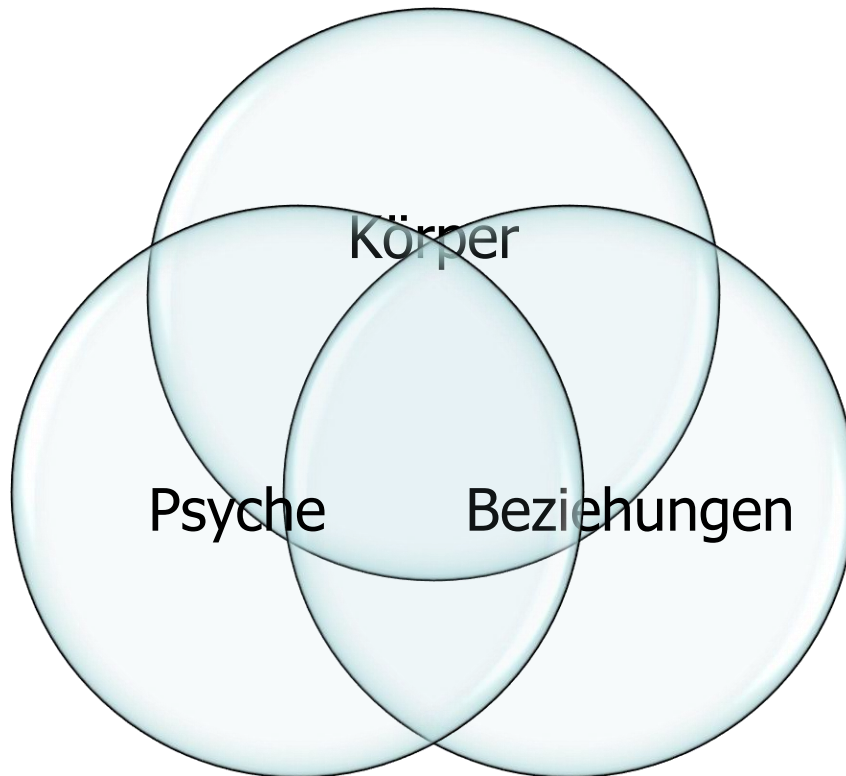
- Vollkommenes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden

Heutige Definition:

- Dynamisches Verhältnis von inneren und äusseren Ressourcen / Belastungen

Weber et al. (2016) Schweizer Bericht 5

Mensch als „biopsychosoziale Einheit“



„Krankheit stellt sich dann ein, wenn der Organismus die autoregulative Kompetenz zur Bewältigung von auftretenden Störungen auf beliebigen Ebenen des Systems Mensch nicht ausreichend zur Verfügung stellen kann und relevante Regelkreise für die Funktionstüchtigkeit des Individuums überfordert sind bzw. ausfallen.“

Josef W. Egger (2005): „Das biopsychosoziale Krankheitsmodell“

Was ist psychische Gesundheit?

- **Integraler Bestandteil** einer umfassend verstandenen Gesundheit

- **Vielschichtiger Prozess** der verschiedene Aspekte umfasst:
 - Persönliches Wohlfühl
 - Stabiles Selbstwertgefühl
 - Gefühl, Anforderungen aus eigener Kraft erledigen können
 - Gefestigte Identität

WHO-Definition (2003):

„Eine Person fühlt sich psychisch gesund, wenn es ihr möglich ist, ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, die alltäglichen Lebensbelastungen zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag zu leisten.“

Psychische Gesundheit im Kindesalter

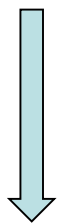
(Kapitel 6: Psychische Gesundheit in der frühen Kindheit, Sabine Brunner)

- **Persönliches Wohlbefinden**
- **Stabiles Selbstwertgefühl**
- Gefühl Anforderungen aus eigener Kraft erledigen zu können
- Gefestigte Identität

- **Fürsorge und Schutz**
- **Gesunde Entwicklung des Kindes**



Psychische Störungsbilder bei Kindern



- Hohes **subjektives Wohlbefinden** (ca. 30%)
- **Momente der Mutlosigkeit** (ca. 60%)
- **Störungsbilder** (ca. 10-20%)

Psychische Störungen (z.B. Ängste)

Verhaltensstörungen (z.B. ADHS)

affektive Störungen (z.B. Depressionen)

- **Körperliche Krankheiten** werden von Kindern eher als vermindertes Wohlbefinden und Verunsicherung wahrgenommen

Interaktion von psychischer und physischer Gesundheit

- **„ungerichtete“ Zusammenhänge:** Körperliche und psychische Zustände wirken aufeinander ein
 - Bsp. Adipositas und Depression
- **Eingeschränkte körperliche Gesundheit** führt zu mehr Stresserleben und zu Belastungssituationen (psychische Symptome häufig)
 - Bsp. Psych. Störungen 4x häufiger bei Kindern mit chron. Krankheiten
- **Psychische Problemfelder** führen zu körperlichen Beschwerden
 - Bsp. Trauma und Krankheitsanfälligkeit, Migräne, Verdauungsstörungen
- **Chronische körperliche Krankheiten** führen zu Einschränkungen im sozialen Bereich
 - Bsp. Krebserkrankung und Sexualität
- **Bei Kindern** führen chronische Krankheiten zu Entwicklungsproblemen
 - Bsp. Schulprobleme, niedriges Selbstwertgefühl

(Delgrande Jordan, M. & Eichenberger, Y. (2016)
In: Psychische Gesundheit über die Lebensspanne)

Studie zu psychischen Störungsbildern bei jungen Kindern (Prävalenzstudie zu 4 jährigen Kindern von Wichstrøm et al. 2012)

- ✓ Fast 1000 Eltern in Norwegen zur psychischen Gesundheit / Krankheit ihrer Kinder befragt

Störungsbilder bei 4 jährigen Kindern	Prävalenz- rate
Aufmerksamkeits- / Hyperaktivitätsstörung	1.9%
Depressive Störung	2.0%
Oppositionelles Trotzverhalten	1.8%
Angststörungen	1.5%
Abweichendes Sozialverhalten	0.7%

Probleme bei der Erfassung psychischer Störungen bei Kindern

Was ist psychisch krank?

was ist psychisch gesund?

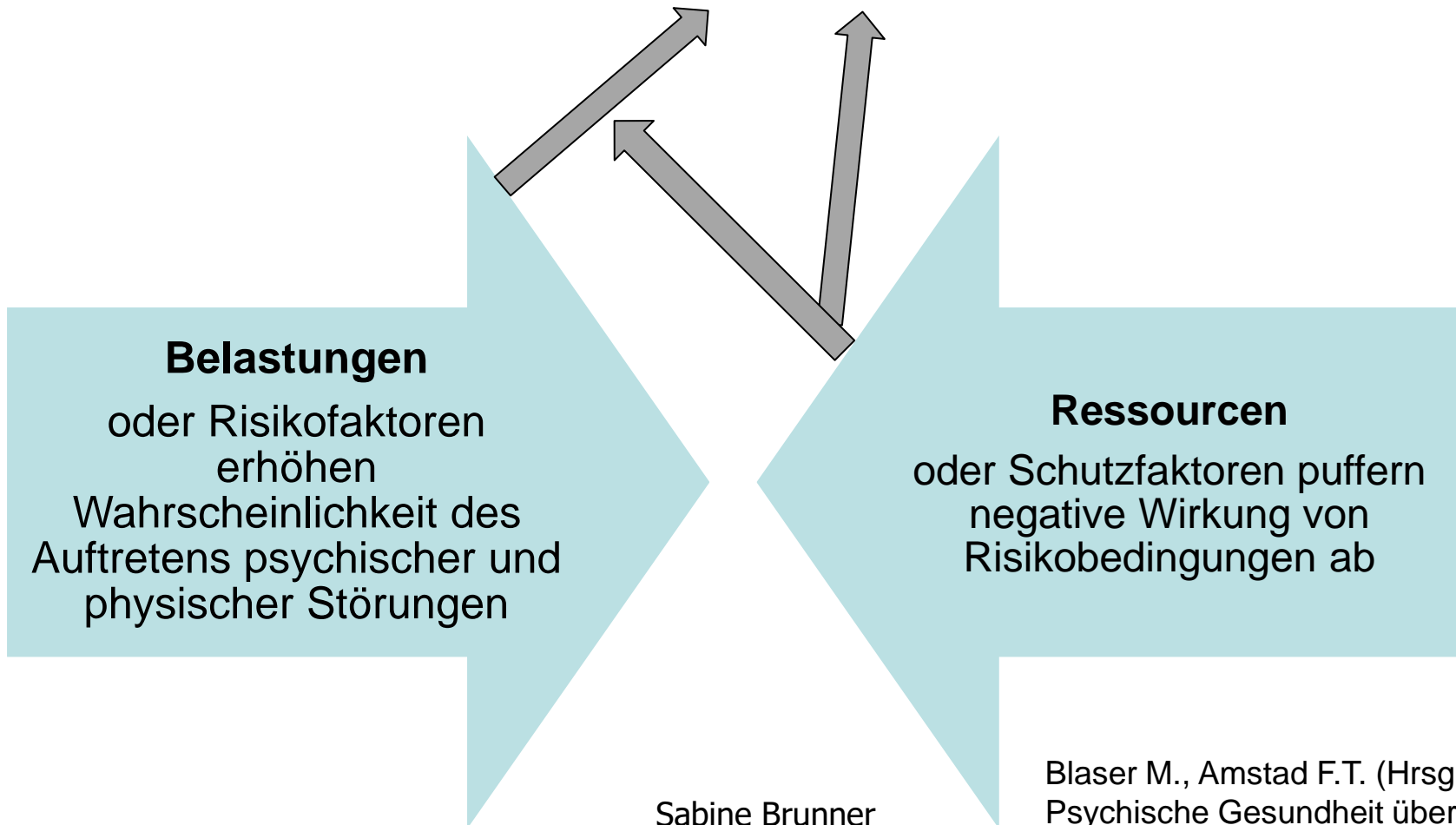
- Schwierigkeiten, junge Kinder für Studien zu erreichen
- Verfälschung der Daten, da aufgrund von Fremdurteilen erhoben
- Störungen treten oft kontextabhängig auf
- Viele unklar voneinander abgegrenzte Begriffe
- Schnelle Veränderungen aufgrund der kindlichen Entwicklung

(Albert Lenz (2014) Kinder psychisch kranker Eltern)

Belastungen und Ressourcen

modifiziertes Belastungs-Ressourcen-Modell

Psychische Gesundheit



Sabine Brunner

Blaser M., Amstad F.T. (Hrsg.)(2016)
Psychische Gesundheit über die
Lebensspanne

Schutzfaktoren – Risikofaktoren bei jungen Familien

(nach U. Thyen, 2012, u.a.)

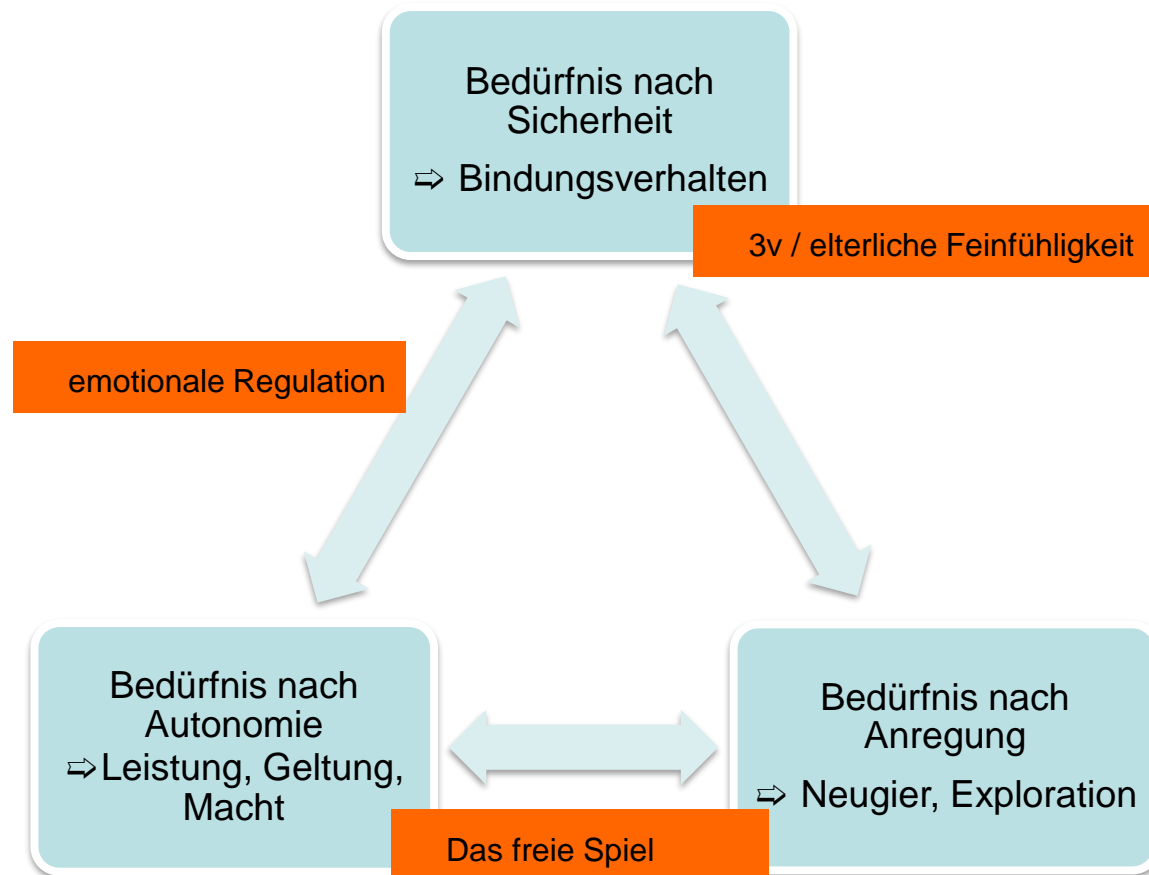


	Risikofaktoren	Schutzfaktoren
Familial	<ul style="list-style-type: none">• elterliche Erkrankung• Gewalt in Kindheit der Eltern• Dissozialität, Delinquenz bei Eltern• mangelndes Wissen und Reflexionsmöglichkeiten eigenen Handelns	<ul style="list-style-type: none">• stabile elterliche Beziehung• Erziehungskompetenzen der Eltern, insb. ein autoritativer Erziehungsstil)• positives Familienklima
Sozial	<ul style="list-style-type: none">• Armut, soziale Benachteiligung• häufige Umzüge, Schulwechsel und• Erfahrung von Fremdunterbringung• Aufwachsen in deprivierten Quartieren	<ul style="list-style-type: none">• soziale Unterstützung im Umfeld• Unterstützung durch Institutionen• Inanspruchnahme und positive Erfahrungen mit Beratungsangeboten
Individuell beim Kind	<ul style="list-style-type: none">• Besondere Vulnerabilität in den ersten drei Lebensjahren• angeborene Erkrankungen, prä-, peri- oder postnatale Komplikationen• Exposition mit Substanzen, die die neurologische Reifung beeinträchtigen• Regulations- und Entwicklungsstörungen des Säuglings• Schwieriges Temperament	<ul style="list-style-type: none">• Körperliche Gesundheit• freundliches, interaktives Temperament• normale, kognitive und sozial-emotionale Entwicklung• Freude am Lernen• Problemlösefähigkeiten• Realitätsnahes positives Selbstkonzept• Aktives Bemühen um Bewältigung• Erleben von Kongruenz• Fähigkeit zur Selbstregulation

Grundbedürfnisse eines Kindes

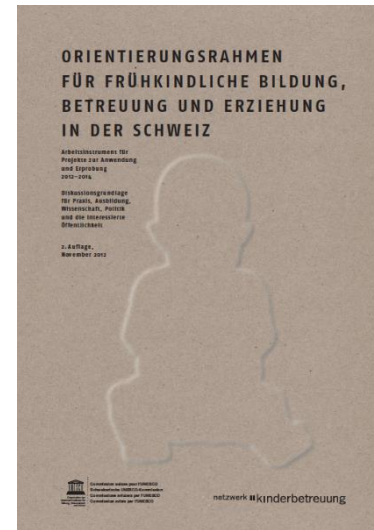
„Zürcher Modell der sozialen Motivation“

Norbert Bischof (*1930, Psychologieprofessor in Zürich + München)



Gesunde Entwicklung – Grundbedürfnisse von Kindern

- Beständige, liebevolle Beziehungen
- Körperliche Unversehrtheit und Sicherheit
- Anregende Umwelt
- Individuelle und entwicklungsgerechte Erfahrungen
- Strukturen und Orientierung
- Hilfe beim Verstehen der Innen- und Aussenwelt
- Stabile und unterstützende Gemeinschaften
- Sichere Zukunft für die Menschheit



Wustmann Seiler &
Simoni (2012)
www.orientierungsrahmen.ch

Leitprinzipien:

1. Physisches und psychisches Wohlbefinden
2. Grundverständnis frühkindlicher Bildung
3. Zugehörigkeit und Partizipation
4. Stärkung und Ermächtigung
5. Inklusion und Akzeptanz von Verschiedenheit
6. Ganzheitlichkeit und Angemessenheit

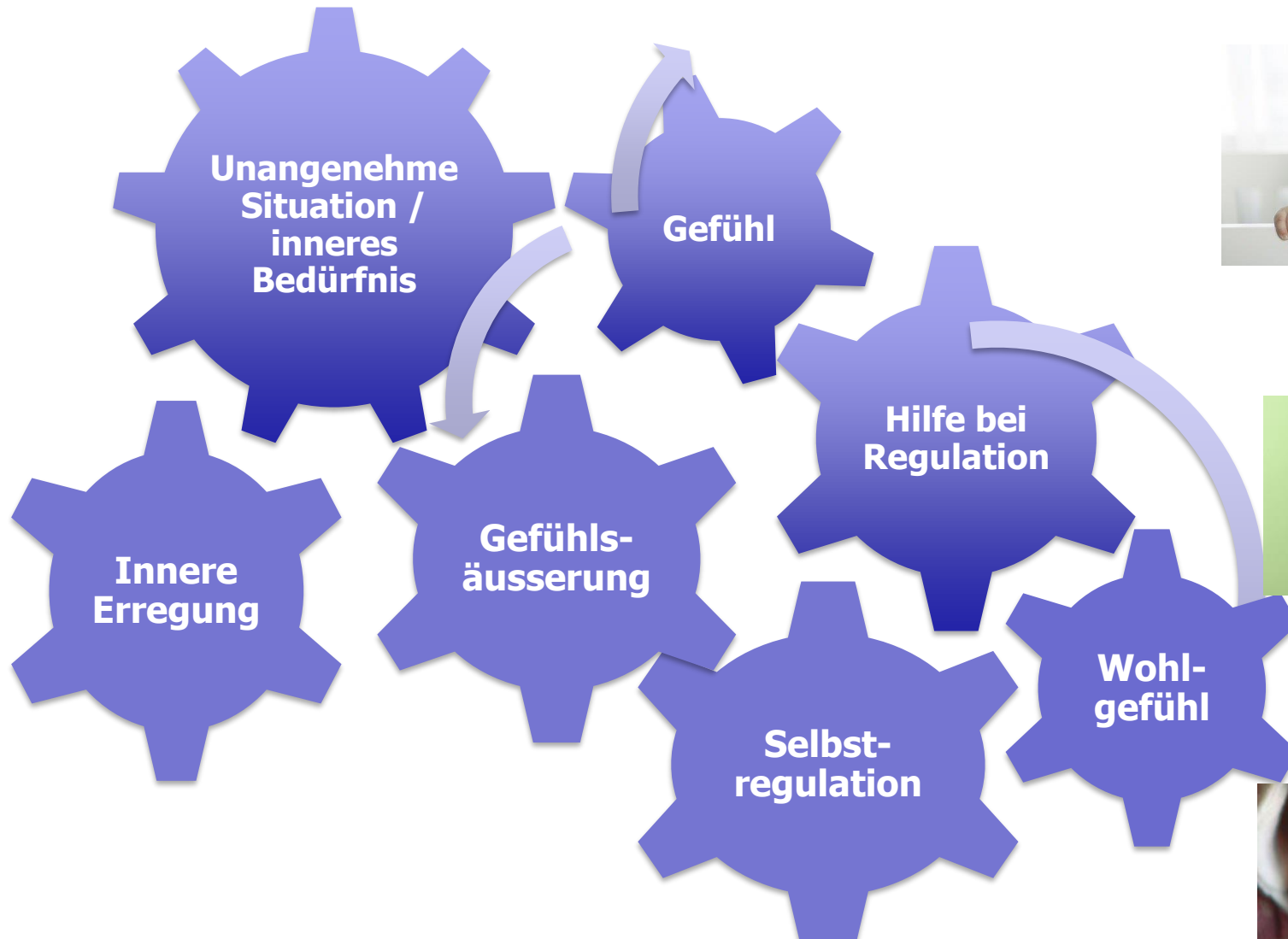
Bedürfnis nach Sicherheit: Fürsorge und Schutz

- Garantieren der Befriedigung von **körperlichen** und **psychischen** Bedürfnissen
- „3 v“ vertraut, verlässlich, verfügbar
- **Elterliche Feinfühligkeit**
wahrnehmen – interpretieren – reagieren
- **Sichere Bindung**
sich bei Unsicherheit an die Bindungsperson wenden



Emotionale Regulation

psychisches Gleichgewicht im Hier & Jetzt



emotionalen Regulation geschieht über den Körper

- Körperberührung
- Körperbewegung
- Beruhigung durch das „Sich-zentrieren“
- Erfüllen der (körperlichen) Bedürfnisse
- Beruhigung durch (körperliche) Ablenkung



**Emotionale Regulation:
„sich körperlich ins Gleichgewicht bringen“**

**Yoga-Partnerübung
Der Baum**



Sabine Brunner



Bedürfnis nach Autonomie und Anregung: Das freie kindliche Spiel

- **Wohlgefühl** Zweckfreiheit, um seiner selbst willen
- **Explorieren und Lernen** Der Neugier folgen,
Bildungsprozesse, Entwicklung anregen
- **Selbstwirksamkeit** Resilienzprozesse
- **Aufbau von Identität** Sich selbst erleben
- **Innerpsychische Regulation** sich mit Spielen beruhigen
- **Verarbeiten von Erlebtem** Realitätsbewältigung,
Inszenierung von Konflikten, Suchen nach Lösungen
- **Spielerischer Ausdruck** Kommunikationsform

Das Konzept „Resilienz“

- ☛ Widerstandsfähigkeit, psychische Elastizität
- Gesunde Entwicklung trotz widriger Umstände
- Beständige Kompetenzen in belasteten Phasen
- Schnelle Erholung nach hoher Belastung

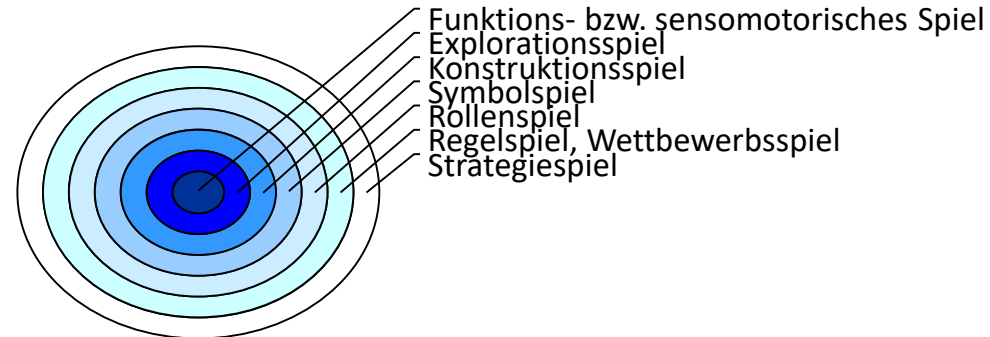
Welter-Enderlin / Hildenbrand (Hrsg.): *Resilienz*.

Wustmann, C. *Resilienz*. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern.

Spiel hat viel mit Bewegung zu tun

- Körper schütteln, rollen, im Wasser planschen
- Eigene Bewegungsabläufe explorieren (Funktionsspiel)
- Konstruktionsspiel (Aufbau im Raum)
- Bewegungsspiel: Funktionsspiel mit Mobilität
- Soziale Exploration (Raufen)
- Symbolspiele mit Bewegung („Räuber und Poli“, „Himmel und Hölle“)
- Sportliche Regelspiele (Gummitwist, Fussball)

- **Bewegungsraum (Spielraum)**
wird grösser mit dem
zunehmenden Alter



Spielen als regulativer Prozess

Das Spiel hilft, von der psychischen, körperlichen Erregung (Hunger, Schmerz /übermässiger Freude / Angst, Ärger) zu einem inneren Gleichgewicht finden (= Regulationsprozesse)

- ✓ Sich „abreagieren“
- ✓ Sich von der Umgebung abgrenzen
- ✓ Sich selbst spüren
- ✓ Sich von Beunruhigendem ablenken
- ✓ Realität wechseln



Das freie Spiel als Verarbeitungsmöglichkeit

- Intensive Erlebnisse und innere Konflikte werden im Spiel reinszeniert
- Im Spielen sucht das Kind Unverstandenes zu verstehen (Wiederholungszwang)
- Im Spiel können neue Lösungsmöglichkeiten für konflikthafte Situationen erprobt und erarbeitet werden
- Im Spiel kann eine psychische Abwehr errichtet werden

Sabine Brunner



Das freie Spiel als Motor für Beziehung, Gesellschaft und Kultur

- „Joined attention“: Frühe Beziehungserfahrung mit den Eltern
- Über gemeinsame Spielhandlungen Freunde gewinnen
- Kommunikation über Spielhandlungen (Ausdruck der eigenen Erfahrungen)
- Sich über Bewegungsspiele mit anderen messen: Aufbau von Selbstidentität, Einordnung in Gruppe
- Kulturidentität durch kulturell geprägte Spielhandlungen



...Erinnerung an ein glückliches Spiel...



Psychisches Ungleichgewicht zeigt sich im Spielverhalten

- Regression auf frühere Spielstufen
- Fehlende Freude, fehlende Ideen, Spielblockaden
- ‚Steckenbleiben‘ in Wiederholungen
- Unangemessenes Tempo
- Spielmaterial nicht passend einsetzen können
- Übermässiges Ausagieren von Aggressionen
- Schwierigkeiten im Umgang mit Spielkameraden



Das kindliche Spiel fördern

- Anregende Umgebung und Erfahrungsmöglichkeiten
- Mitspielen – Spielraum gewähren
- Einen halben Schritt dem Kind voraus – einen halben Schritt dahinter
- an die Inputs und Interessen des Kindes anknüpfen
- eigene Ideen sorgfältig und sparsam eingeben
- Spiegeln des Kindes
- eigene Freude am Spiel
- Spielrhythmen mitsteuern
- Pausen / Autonomiewünsche beachten
- Dialog übers Spiel (kommentieren, fragen)
- Spielraum gewähren und schützen



Zeit und Raum zum Spielen

- Freiräume
- Herausforderungen und Möglichkeiten zum Experimentieren
- Zeit haben
- Andere Kinder sind verfügbar
- Grösse des „Spielraums“ und Abstand zum Zuhause passend (je nach Alter) verschieden
- Begleitung der Erwachsenen den Bedürfnissen des Kindes angepasst



Sabine Brunner

Lebenswelten junger
Kinder
im Kanton Zürich
(2011-2015)



Minibarfilm ✨

Das Projekt wird
finanziell
unterstützt von:



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

Sabine Brunner



Paul Schiller Stiftung

Partnergemeinden

Leitfragen des Projekts

Beschreibend: Wie leben junge Kinder in ihren alltäglichen Lebenswelten: Was tun sie wo und wann? Mit wem sind sie unterwegs?

Methodisch: Welche Methoden und Zugänge bewähren sich um ihre subjektive Sicht erfahren und besser verstehen zu können?

Vorausschauend: Wie sollen die Lebenswelten gestaltet sein, damit sich Vorschulkinder möglichst gut darin entwickeln können? Wie müssen sie aus Sicht der Kinder beschaffen sein?

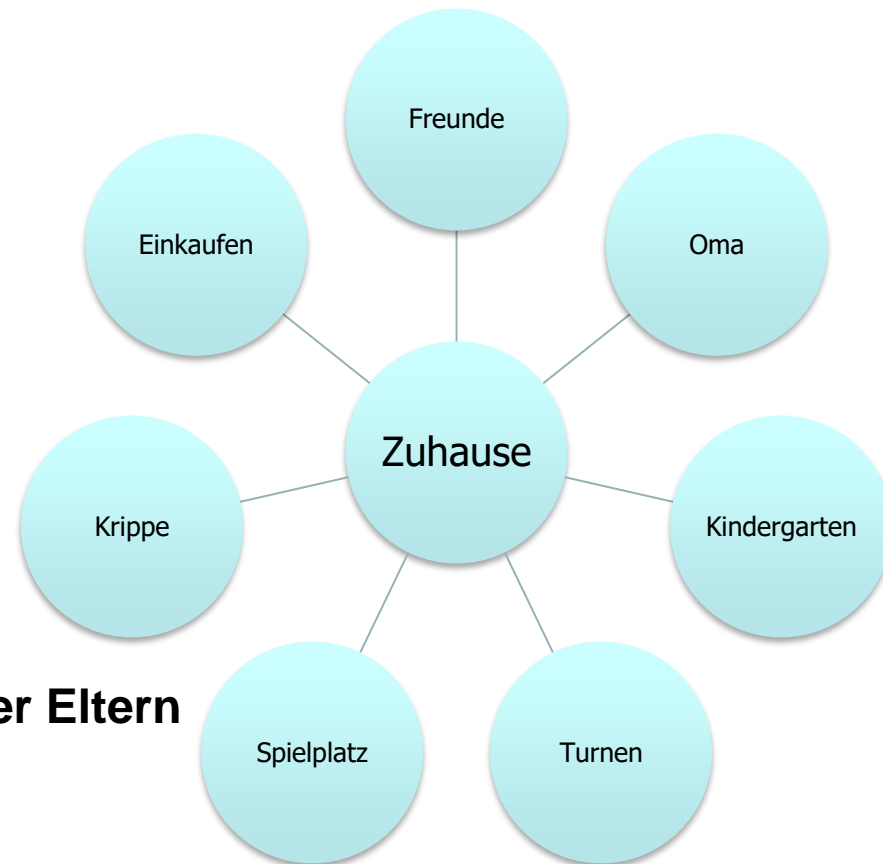


Minibarfilm ★

Kinderfreundliche Freiräume?

- **Einschränkung des Zugangs**
- **Zunahme des Verkehrs**
- **Verdichtung des Wohnraums**
- **Verinselung der Städte**
- **Stärkeres Sicherheitsbedürfnis der Eltern**
- **Ungleiche Chancen**

(Muri Koller, 2010)



„Inselmodell“ nach Helga Zeiher, 1983, adaptiert

Lebensräume gestalten

- Wege und Zwischenräume
- Spielräume
- Erreichbare Aussenräume (auch ohne „Programm“)
- Wo können Kinder sich treffen
- Elemente erfahren
- Mitsprache und Mitgestaltung

So sicher wie nötig – so frei wie möglich





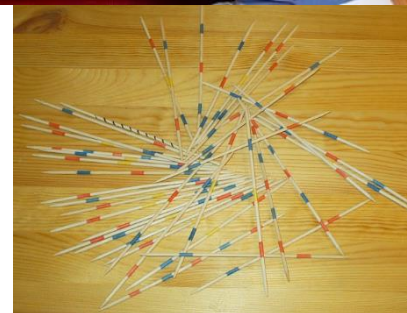
Lebenswelten - Lebensräume:

Wo haben Sie als Vorschul-/Primarschulkind gerne gespielt?



Rahmenbedingungen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit





D
A
N
K
E



Sabine Brunner

Bilder: aus Internet, eigene Bilder, Bildsammlung von MMI-Kolleginnen