Kinder entwickeln sich:

Warum intuitive elterliche Kompetenz auch aus Sicht der Hirnforschung so wichtig ist.

Dr. rer. nat. Nicole Strüber

13.10.2022

Denkwerkstatt: Intuitive Kompetenz,
Werkstatt-Tag für Kindertagespflegepersonen und ErzieherInnen im Main-Kinzig-Kreis

HINWEISE ZUM MANUSKRIPT:

- Ich musste einige Abbildungen aus urheberrechtlichen Gründen entfernen.
- Das Manuskript darf dennoch nicht weitergegeben, veröffentlicht oder ins Netz gestellt werden. Danke!
- Ich blende in meinem Vortrag einige Informationen und Objekte ein und wieder aus – im Manuskript liegen deshalb einige Elemente übereinander.

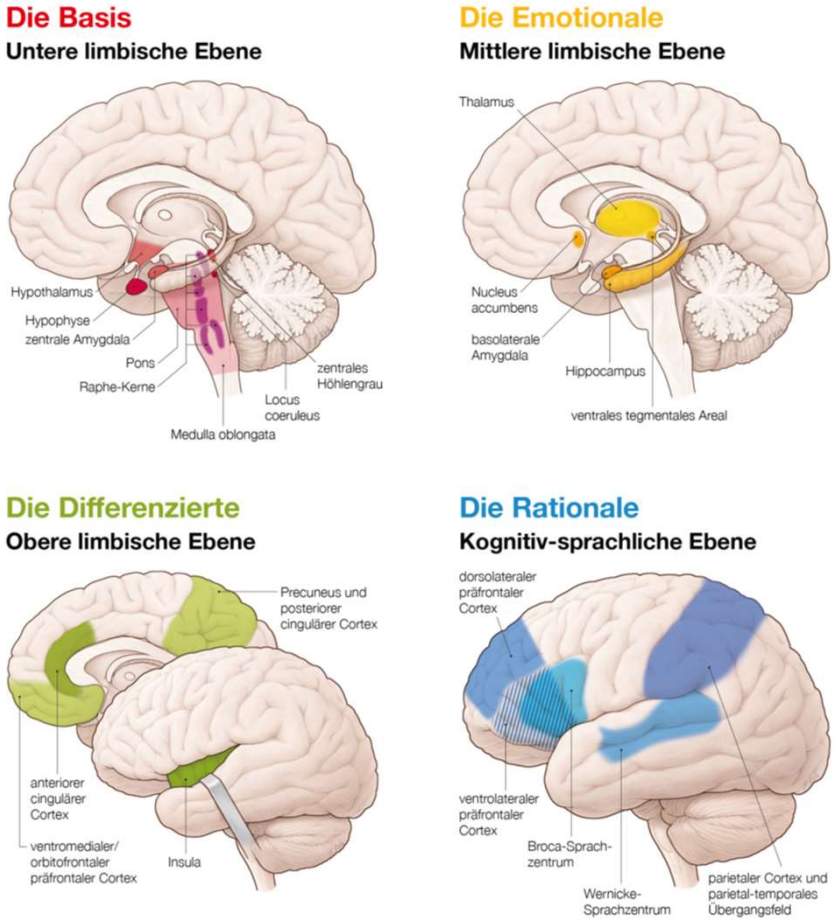
GLIEDERUNG

- Das Gehirn verstehen
- Kinder sind unterschiedlich!
- Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz
- Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Das Gehirn verstehen

Unser fühlendes

und denkendes Gehirn!



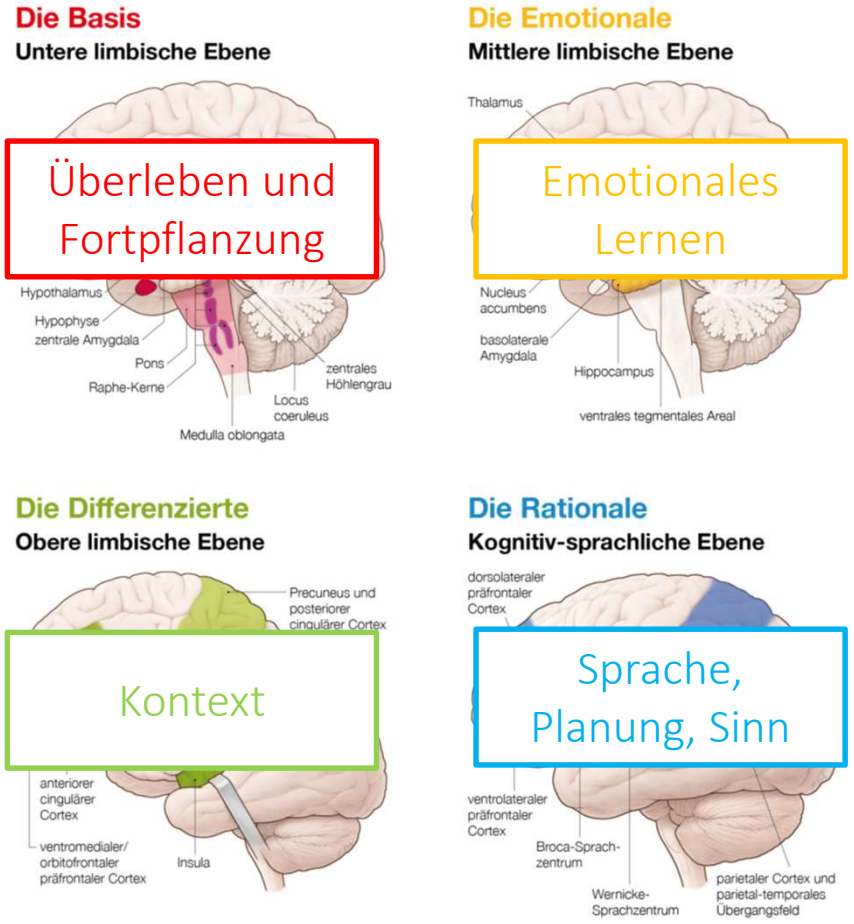
(Abb.: Youson Koh aus Strüber und Roth 2017)

Das Gehirn verstehen

Unser fühlendes

und denkendes Gehirn!

AMYGDALA:
Erkennen von
Bedrohungen

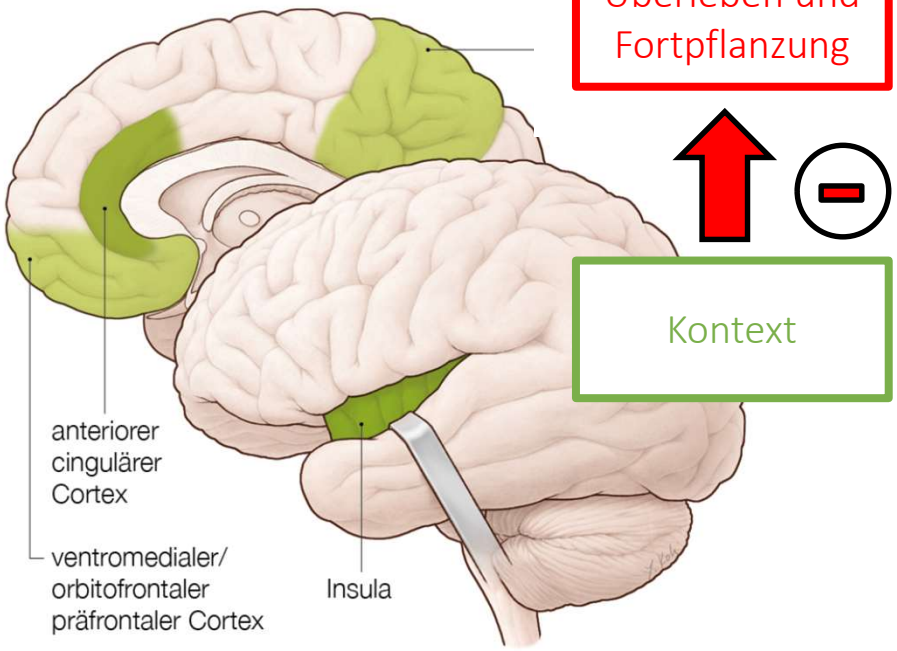


(Abb.: Youson Koh aus Strüber und Roth 2017; LSDB, Wikimedia Commons)

Das Gehirn verstehen

Die Differenzierte

Obere limbische Ebene

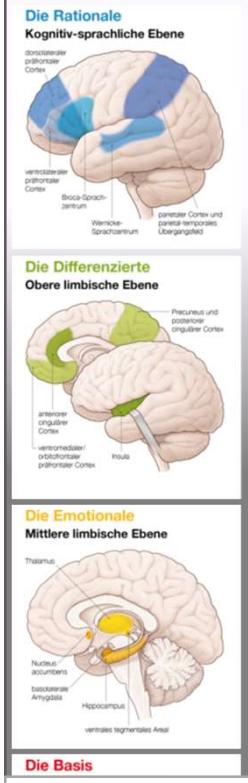


Überleben und Fortpflanzung

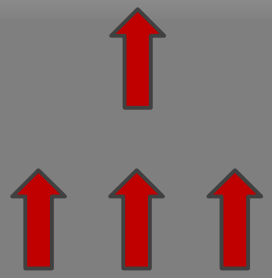
⊖

Kontext

Das Gehirn verstehen



Sprache der Seele: Neuromodulatorische Stoffe

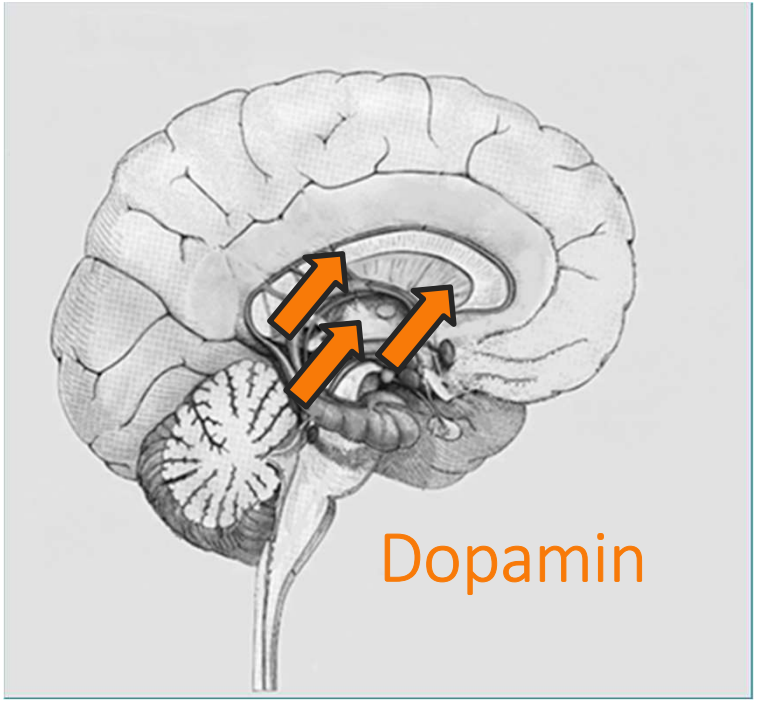


Ist in der Umwelt oder im eigenen Körper etwas wichtig, dann werden neuromodulatorische Stoffe ausgeschüttet. Sie bewirken, dass wir uns schnell an die Situation anpassen.

Das Gehirn verstehen

Belohnungssituation

Das Gehirn verstehen



Motivation

Das Gehirn verstehen

Stresssituation

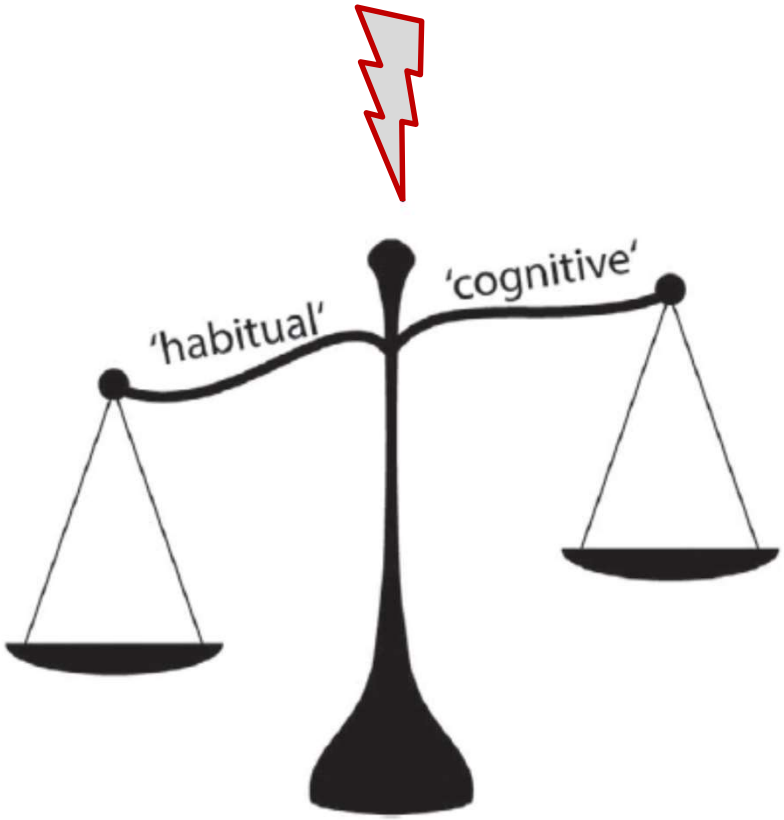
Das Gehirn verstehen

Noradrenalin/
Cortisol

+ Wachsamkeit, Angst
+ Leistungsbereitschaft
+ Konzentration
+ Energieversorgung

(LSDB: „Amygdala.gif“, Wikimedia Commons)

Das Gehirn verstehen



Gewohnheit Lernen

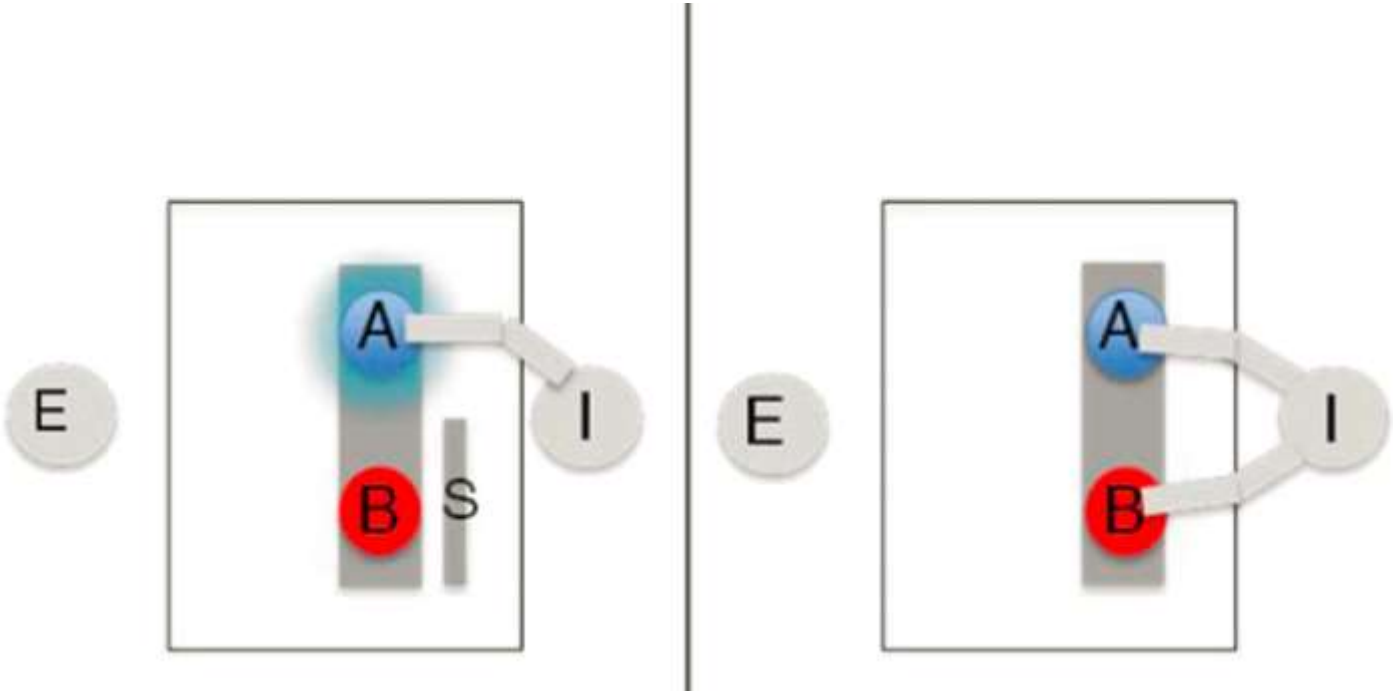
Noradrenalin/
Cortisol

+ Gewohnheit

- Flexibilität / Lernen

(Seehagen et al. 2015; Vogel und Schwabe 2016)

Das Gehirn verstehen



Lernen Kleinkinder, dass das Drücken eines bestimmten Knopfes regelmäßig von Licht- oder Toneffekten begleitet wird, und werden sie dann gestresst, dann zeigen sich Auswirkungen des Stresses dann, wenn der Effekt (das Licht oder der Ton) ausbleibt: Ungestresste Kleinkinder versuchten, flexibel mittels alternativer Strategien ihr Ziel zu erreichen, gestresste Kleinkinder beharren auf ihrer ursprünglichen Strategie und drücken immer weiter auf den Knopf – erfolglos (Seehagen et l.2015).

Das Gehirn verstehen

Learning under stress impairs memory formation

Lars Schwabe *, Oliver T. Wolf

Department of Cognitive Psychology, Ruhr-University Bochum, Universitaetsstrasse 150, 44780 Bochum, Germany

Das Lernen unter Stress kann die Bildung von neuen Erinnerungen beeinträchtigen (Schwabe und Wolf 2010).

(Schwabe und Wolf 2010; s. a. Zerbe et al. 2020)

Das Gehirn verstehen

Wichtig für Eltern und die Arbeit mit Familien:

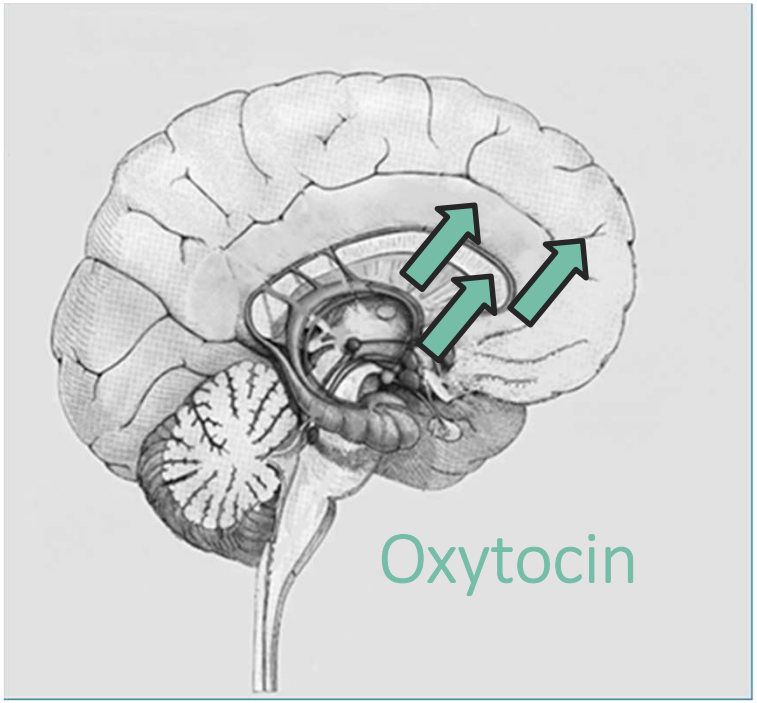
→ Stresshormone fördern gewohnheitsmäßiges Verhalten und beeinträchtigen die Bildung neuer Erinnerungen.

→ Kinder sollten sich in einem entspannten Zustand befinden, wenn sie ihre Umwelt erkunden und hierbei über sich und ihre Umwelt lernen.

Das Gehirn verstehen

Bindungssituation

Das Gehirn verstehen



(Scheele et al. 2017; für Übersichten s. Kumsta und Heinrichs 2013; Uvnäs-Moberg et al. 2015; Feldman und Bakermans-Kranenburg 2017)

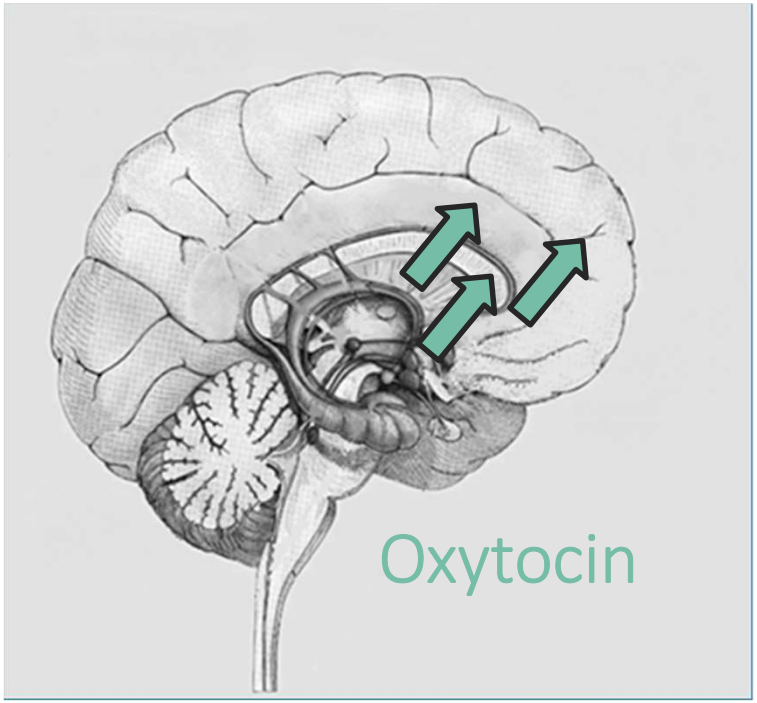
Das Gehirn verstehen

Annahmen über die Wirkung von Oxytocin:

- Oxytocin hemmt die Stressreaktion
- Oxytocin fördert die soziale Motivation
- Oxytocin verbessert die Wahrnehmung sozialer Reize
- Oxytocin fördert flexibles Denken, Lernen und Veränderung
- Oxytocin fördert Vertrauen

(für Übersichten s. z. B. Ma et al. 2016; Quintana und Guastella 2020)

Das Gehirn verstehen



Ruhe, Flexibilität, Vertrauen

(Scheele et al. 2017; für Übersichten s. Kumsta und Heinrichs 2013; Uvnäs-Moberg et al. 2015; Feldman und Bakermans-Kranenburg 2017)

Das Gehirn verstehen

Oxytocin

↓

Hemmung Stresssystem

Vertrauen

↓

Vertrauensvolle Beziehung

Das Gehirn verstehen

Wichtig für Eltern und die Arbeit mit Familien:

→ Nähe, Berührungen und liebevolles Miteinander sind nicht nur sinnvoll, weil sich all dies gut anfühlt.

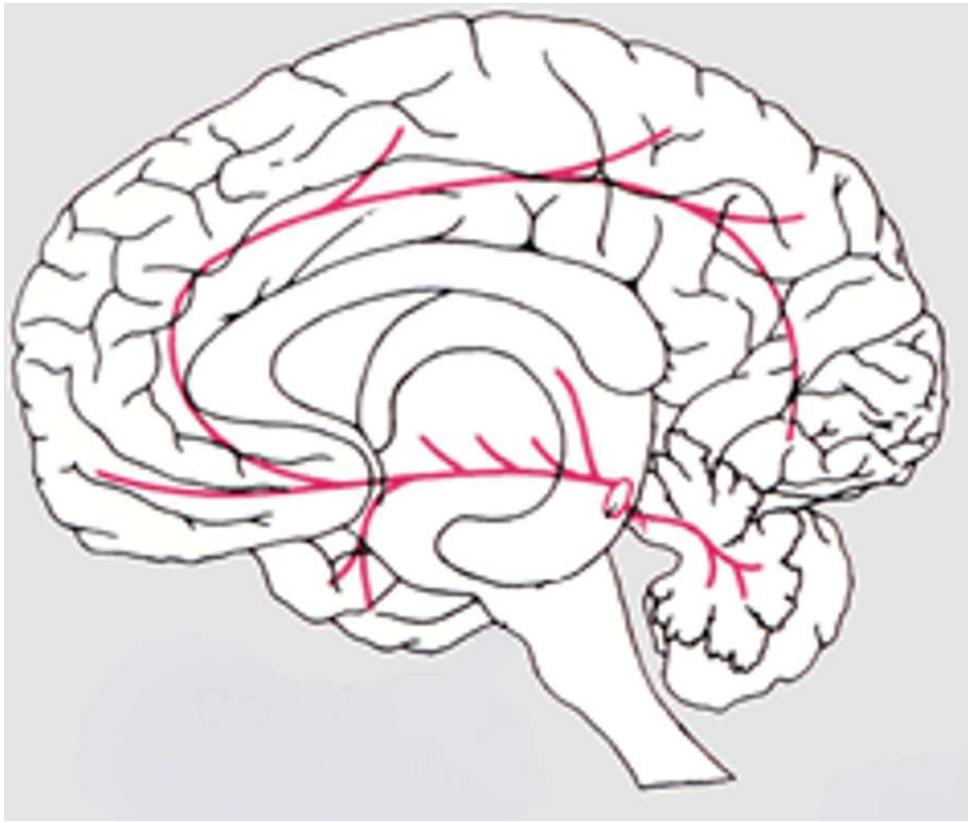
→ Im Miteinander wird Oxytocin ausgeschüttet, dies entspannt, fördert die mentale Flexibilität und das Vertrauen in Bindungspersonen.

GLIEDERUNG

- Das Gehirn verstehen
- Kinder sind unterschiedlich!
- Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz
- Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Kinder sind unterschiedlich!

Stoffe



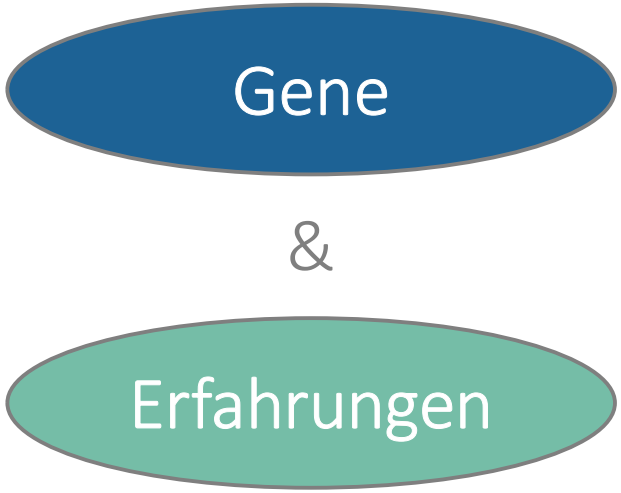
Kinder sind unterschiedlich!

	Stressbewältigung	Cortisol, Noradrenalin
	Selbstberuhigung	Serotonin
	Belohnungen	Dopamin, Opioide
	Impulshemmung	Serotonin
	Bindungen	Oxytocin
	Risikobewertung	Acetylcholin, Cortisol

Kinder sind unterschiedlich!

Einfluss auf die

neuromodulatorischen Stoffe:



Cortisol, Noradrenalin

Serotonin

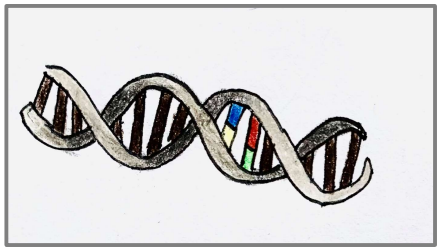
Dopamin, Opioide

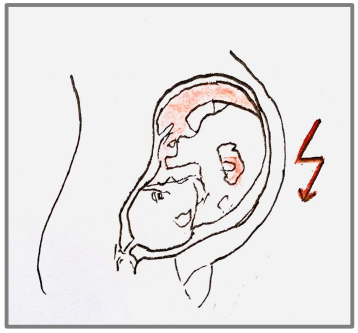
Serotonin

Oxytocin

Acetylcholin, Cortisol

Kinder sind unterschiedlich!

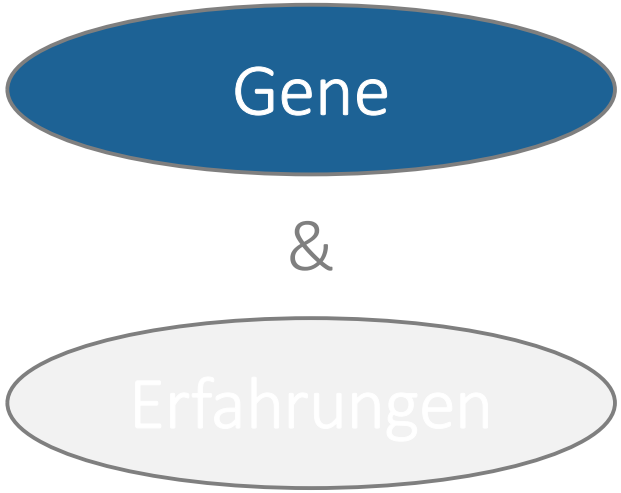




Stoffe
Temperament
Persönlichkeit

Kinder sind unterschiedlich!

Einfluss auf die neuromodulatorischen Stoffe:



Cortisol, Noradrenalin

Serotonin

Dopamin, Opioide

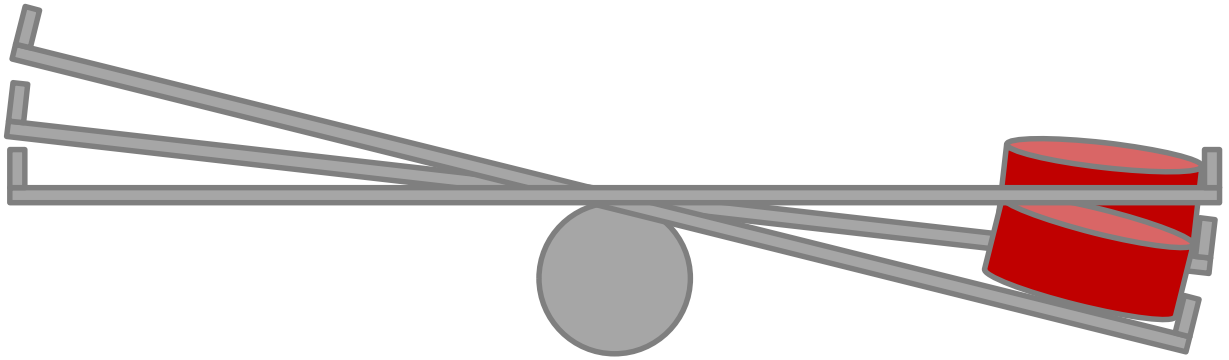
Serotonin

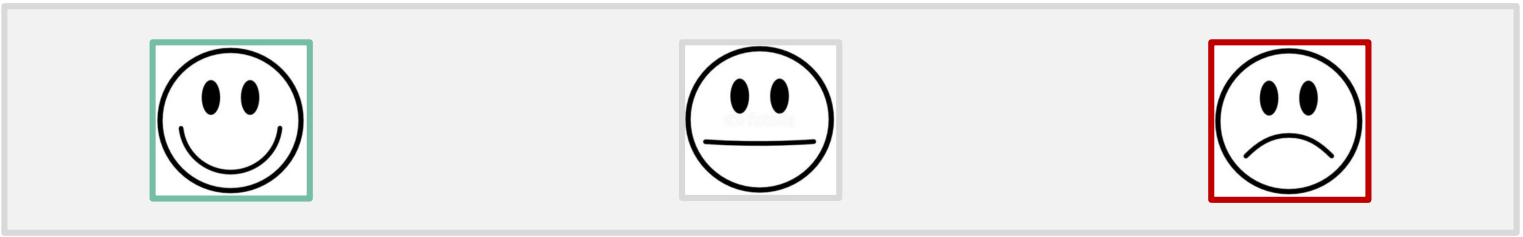
Oxytocin

Acetylcholin, Cortisol

Kinder sind unterschiedlich!

Stressbewältigung Cortisol, Noradrenalin



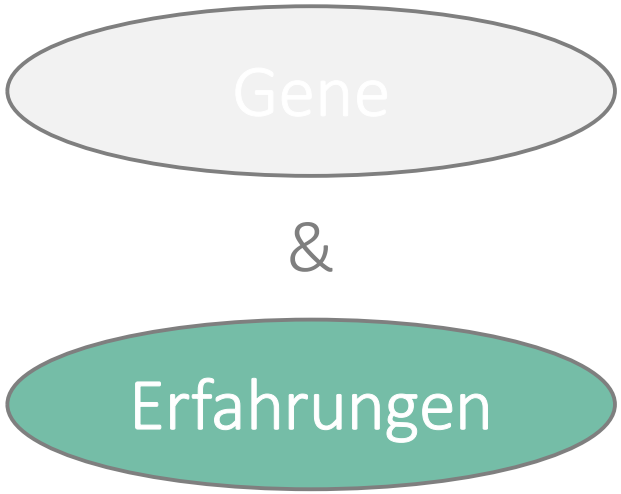


Schwieriges Temperament

Kinder sind unterschiedlich!

Einfluss auf die

neuromodulatorischen Stoffe:



Cortisol, Noradrenalin

Serotonin

Dopamin, Opioide

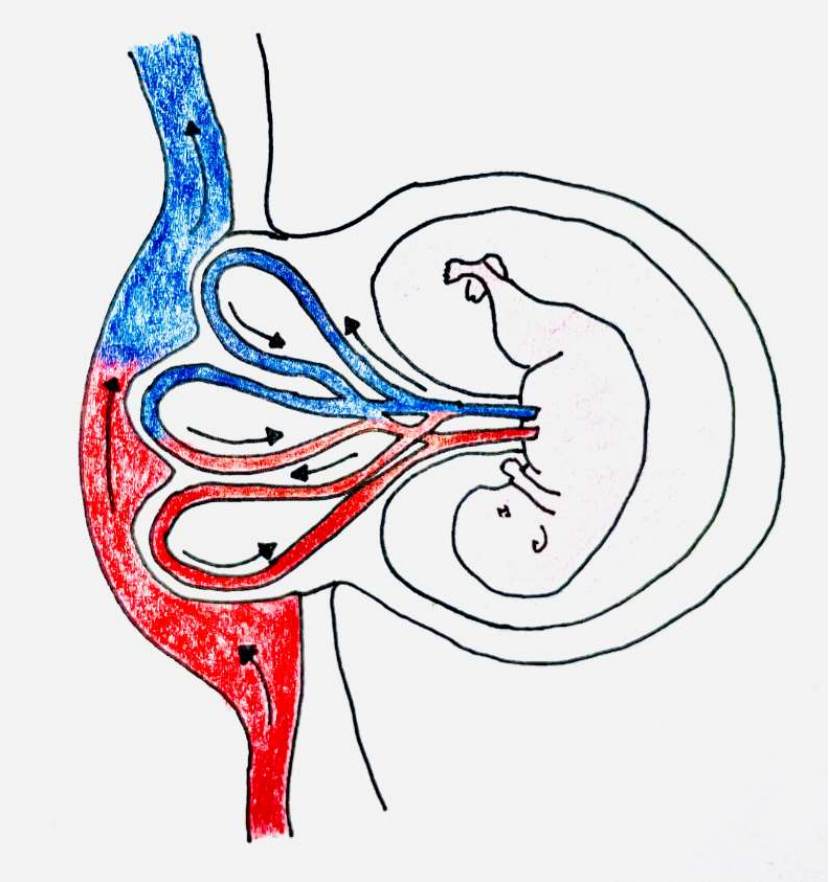
Serotonin

Oxytocin

Acetylcholin, Cortisol

Kinder sind unterschiedlich!

Vorgeburtlicher Stress



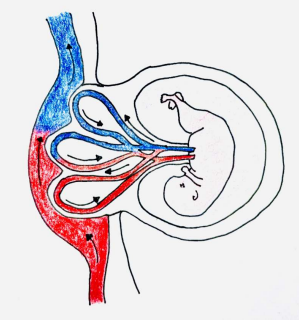
Verhalten

Gehirn

Stresssystem

(Buss et al. 2012; für Übersichten s. Glover et al. 2010)

Kinder sind unterschiedlich!



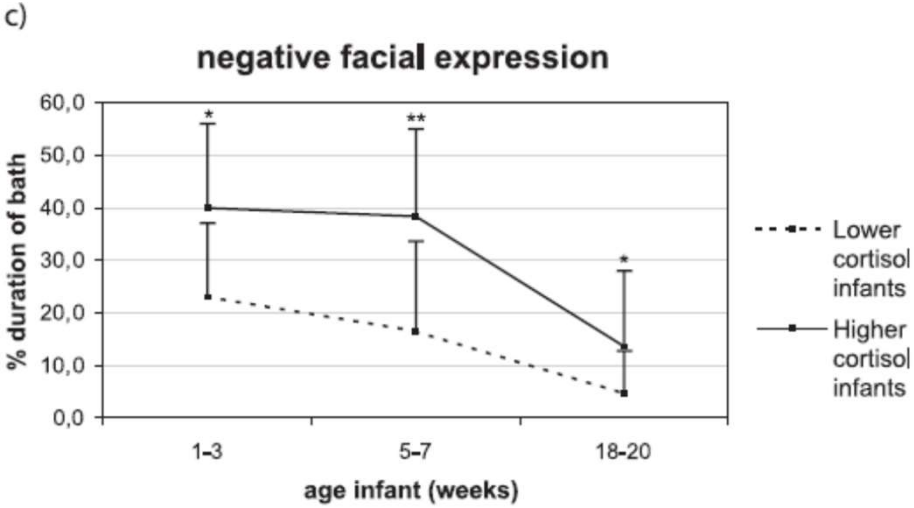
Vorgeburtliche Stresshormon-freisetzung

Stresshormone / Stressreaktion in der Kindheit

(z. B. Davis et al. 2005, 2011; Gutteling et al. 2005; Huizink et al. 2002; O'Connor et al. 2012; Tollenaar et al. 2011; Krontira et al. 2020)

Kinder sind unterschiedlich!

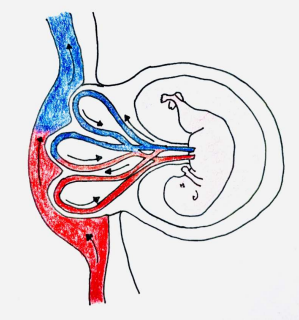
Vorgeburtlicher Stress → Stressreaktivität / Temperament



P = 0,01 – 0,03

Kinder verschiedener Altersstufen, deren Mütter in der Schwangerschaft eine hohe Cortisolfreisetzung aufwiesen, reagieren auf ein Bad zu einem größeren Teil der Badezeit mit einem negativen Gesichtsausdruck und weinen und quengeln mehr als Kinder ungestresster Mütter (de Weerth et al. 2003)

Kinder sind unterschiedlich!



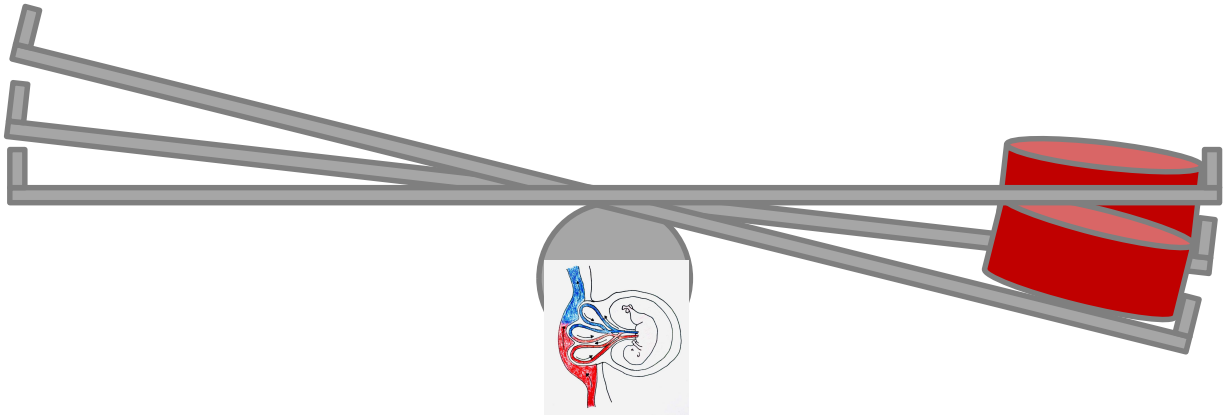
Vorgeburtliche Stresshormon-freisetzung

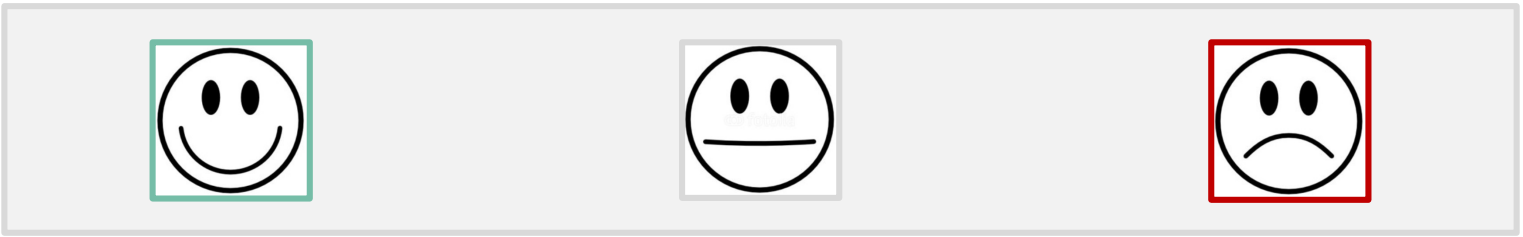
Stresshormone / Stressreaktion in der Kindheit

(z. B. Davis et al. 2005, 2011; Gutteling et al. 2005; Huizink et al. 2002; O'Connor et al. 2012; Tollenaar et al. 2011; Krontira et al. 2020)

Kinder sind unterschiedlich!

Stressbewältigung Cortisol, Noradrenalin

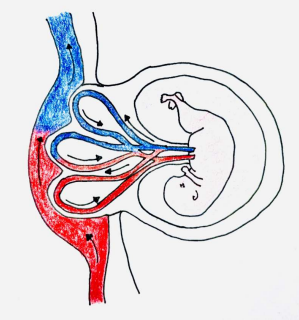




Schwieriges Temperament

(Z. B. de Weerth et al. 2003; Wurmser et al. 2006; Zhang et al. 2017; für eine systematische Übersicht s. Korja et al. 2017)

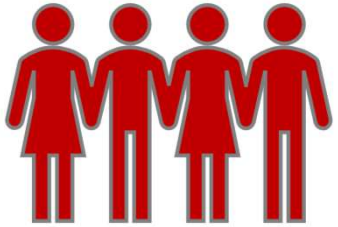
Kinder sind unterschiedlich!



Vorgeburtliche Stresshormon-freisetzung

Epigenetik

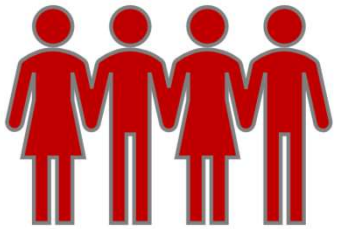
Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)



Spätere Stresshormone / Stressreaktion

(Für Übersichten s. Provencal und Binder 2015; Palma-Gudiel et al. 2015; Sosnowski et al. 2018, aber auch: Rijlaarsdam et al. 2015)

Kinder sind unterschiedlich!



Frühkindliche Stresshormon-freisetzung

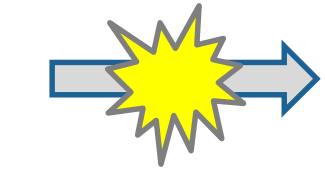
Spätere Stresshormone / Stressreaktion

(z.B. Heim et al. 2000; McGowan et al. 2009; für Übersichten s. z. B. van IJzendoorn et al. 2011; Koss und Gunnar 2018; Strüber 2019)

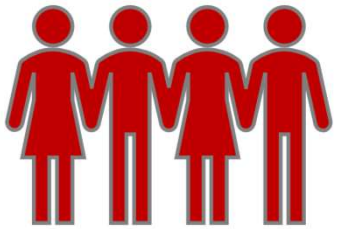
Kinder sind unterschiedlich!

Frühkindliche Stresshormon-freisetzung

Epigenetik



Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)



Cortisol-Überfunktion

Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen

GLIEDERUNG

- Das Gehirn verstehen
- Kinder sind unterschiedlich!
- Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz
- Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

- In einer sicheren Bindung ist die Bindungsperson für das Kind ein sicherer Hafen, in dem es Schutz und Geborgenheit erfährt, wenn es belastet ist.
- Gleichzeitig ist sie eine sichere Basis, von der aus es ohne Ängste oder Stress seine Umwelt erkunden kann.

Sicherer Hafen

Das Miteinander in der sicheren Bindungsbeziehung fördert einen Zustand der Ruhe und der Entspannung, in dem das Kind gut explorieren und lernen kann.

Sichere Basis

(Ainsworth und Wittig (1969/2003); Grossmann und Grossmann 2008; Suess 2011)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz?

Frühe Kindheit:
Sichere Bindung

Spätere Kindheit:
Fähigkeit zur Emotionsregulation, positiver Affekt, hohes Selbstbewusstsein, kompetente soziale Interaktionen, Hohe Lernfähigkeit

Adoleszenz:
Hohe emotionale, soziale, motorische und kognitive Kompetenz, **Resilienz**

(Izard et al. 2001; McClelland et al. 2008; Checa et al. 2008; Denham et al. 2013; Heckman et al. 2014; Jones et al. 2015)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

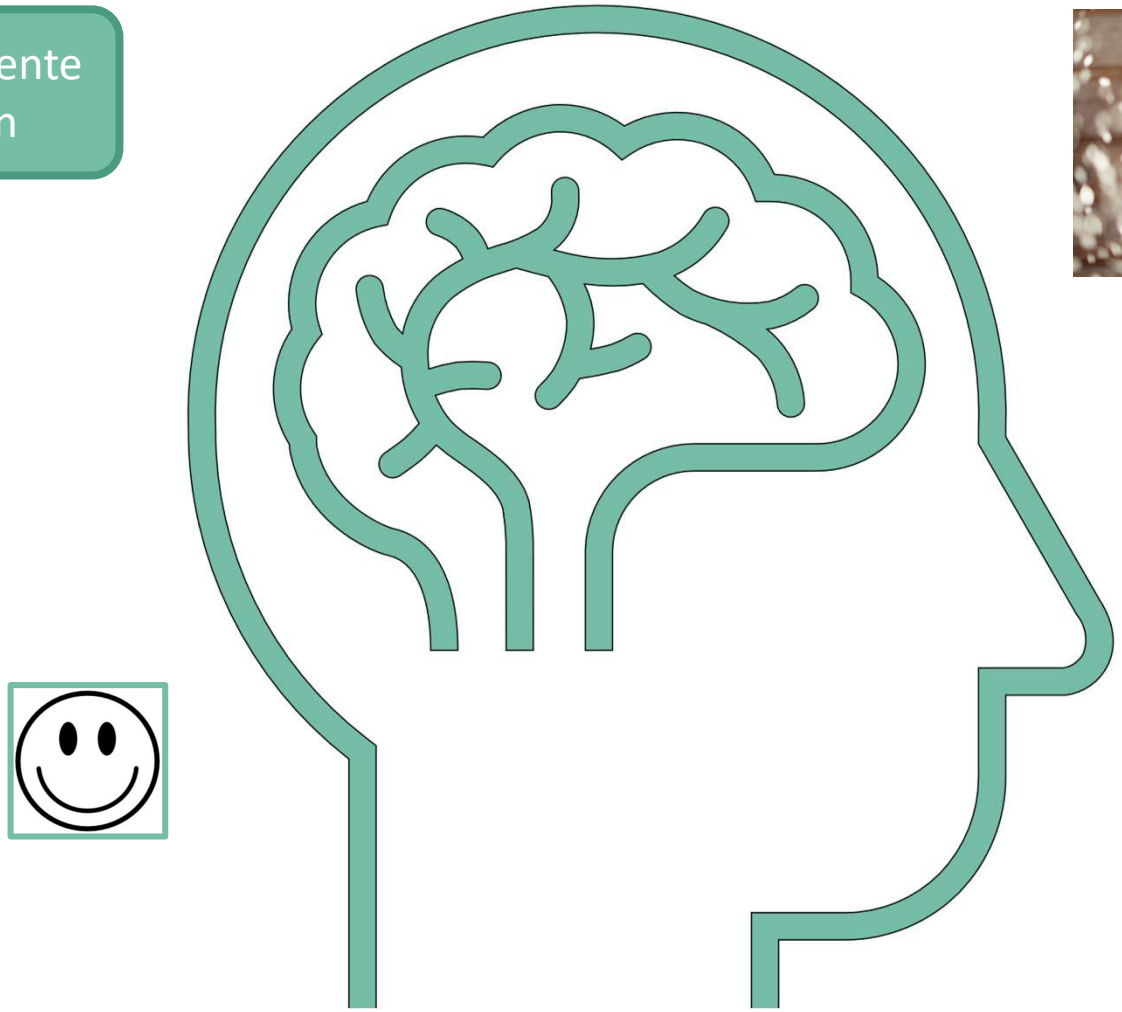
Resilienz

Schutz davor, im Falle späterer belastender Ereignisse negative Auswirkungen wie psychische Erkrankungen zu entwickeln

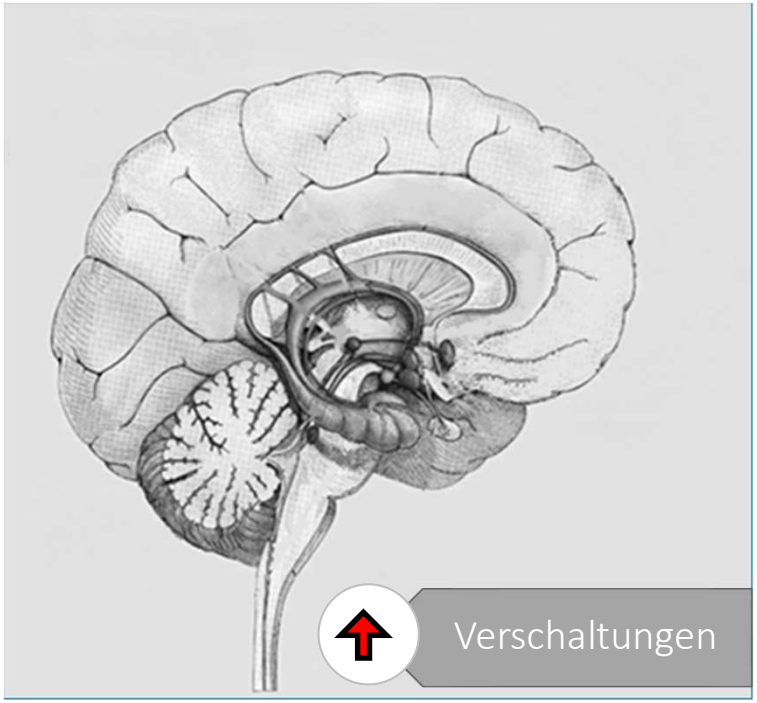
(Haas et al. 201 14; Feldman et al. 2013; Sroufe 2005; Grossmann und Grossmann 2008; Brisch2009)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Das resiliente Gehirn



Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

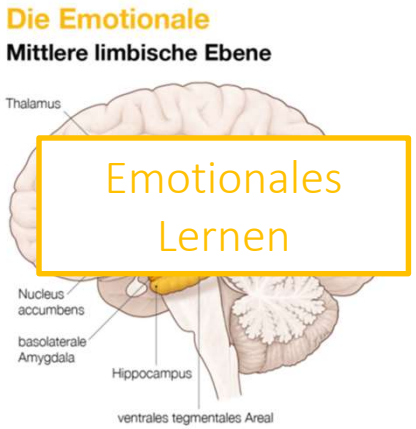


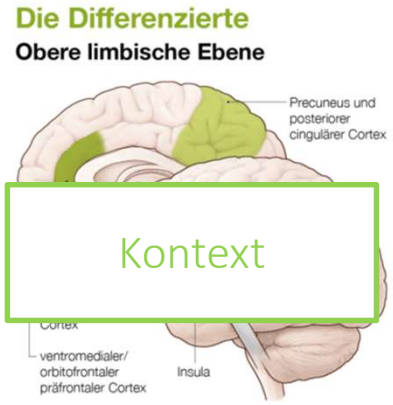
(z. B. Sroufe et al. 2005; für eine Übersicht s. a. Grossmann und Grossmann 2008; Brisch 2010)

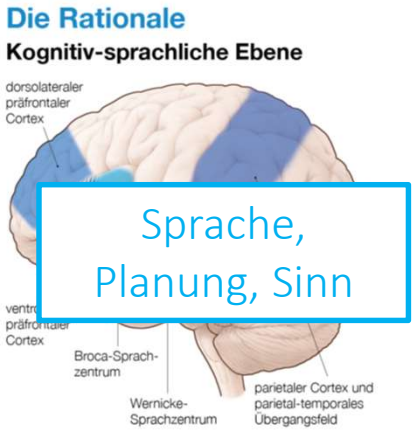
Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Einfluss auf die

Verschaltungen:

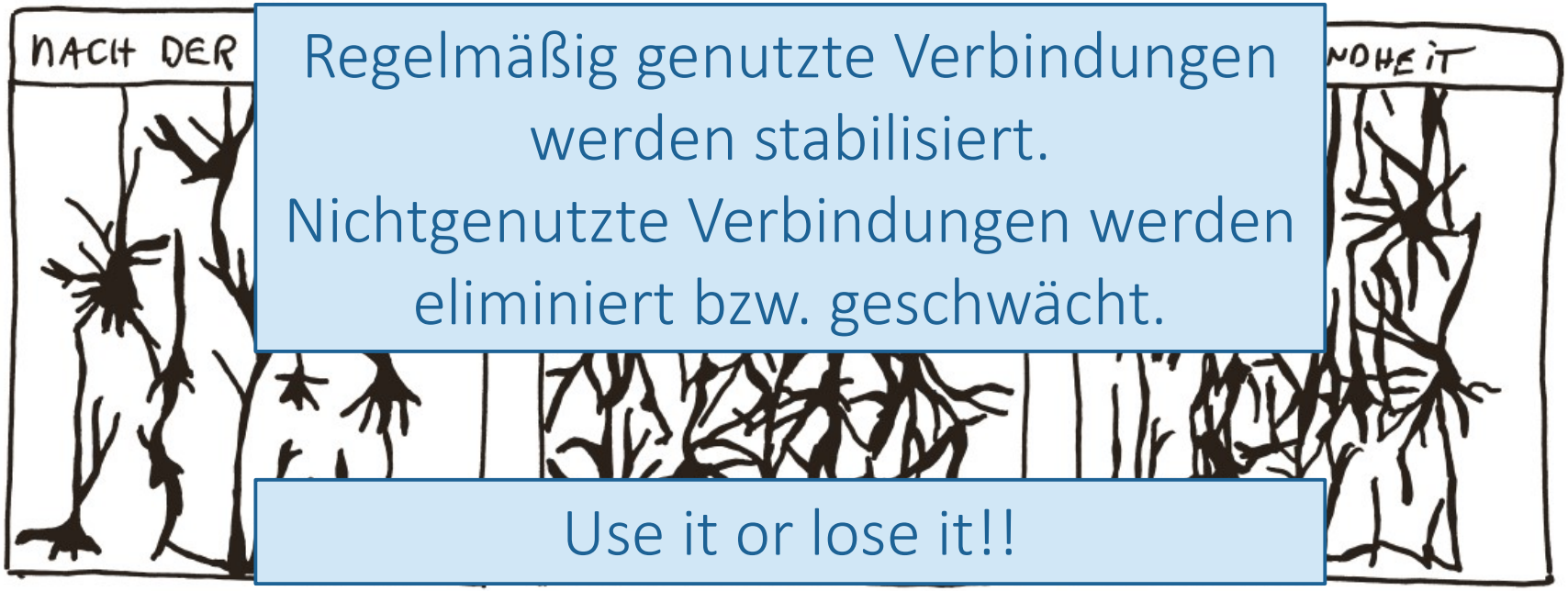






Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Erfahrungen



Regelmäßig genutzte Verbindungen werden stabilisiert.
Nichtgenutzte Verbindungen werden eliminiert bzw. geschwächt.

Use it or lose it!!

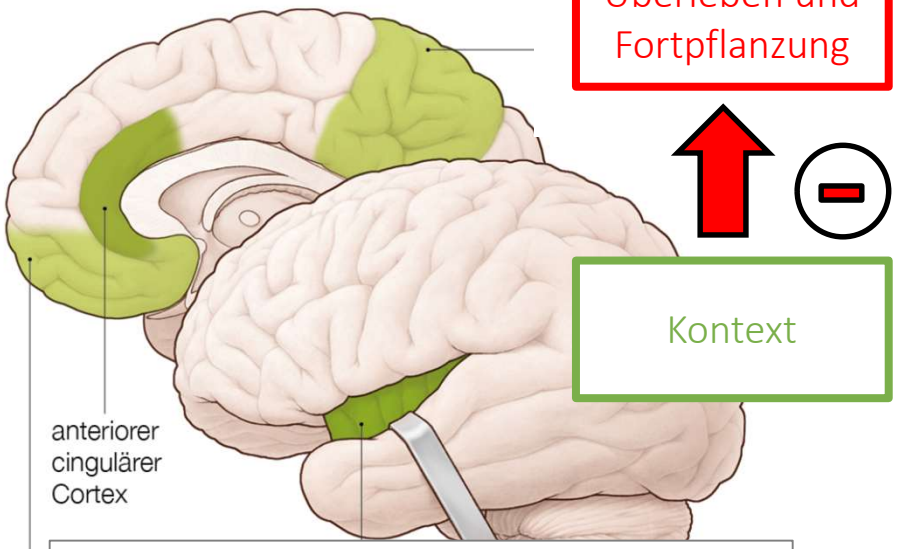
Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Erfahrungen

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Die Differenzierte

Obere limbische Ebene



Überleben und Fortpflanzung

Kontext

Kinder brauchen das Aufregen und die durch die Eltern unterstützte Regulation ihrer Gefühle!

Dann, wenn Kinder belastet sind und sich aufregen, und wenn die Eltern die kindlichen Gefühle aufgreifen, und dem Kind immer wieder bei der Regulation helfen, wird diese Verbindung zur Regulation von Emotionen immer wieder aktiviert. Sie wird stabilisiert und bildet die Grundlage dafür, dass Kinder selbst gute Fähigkeiten in der Emotionsregulation erwerben.

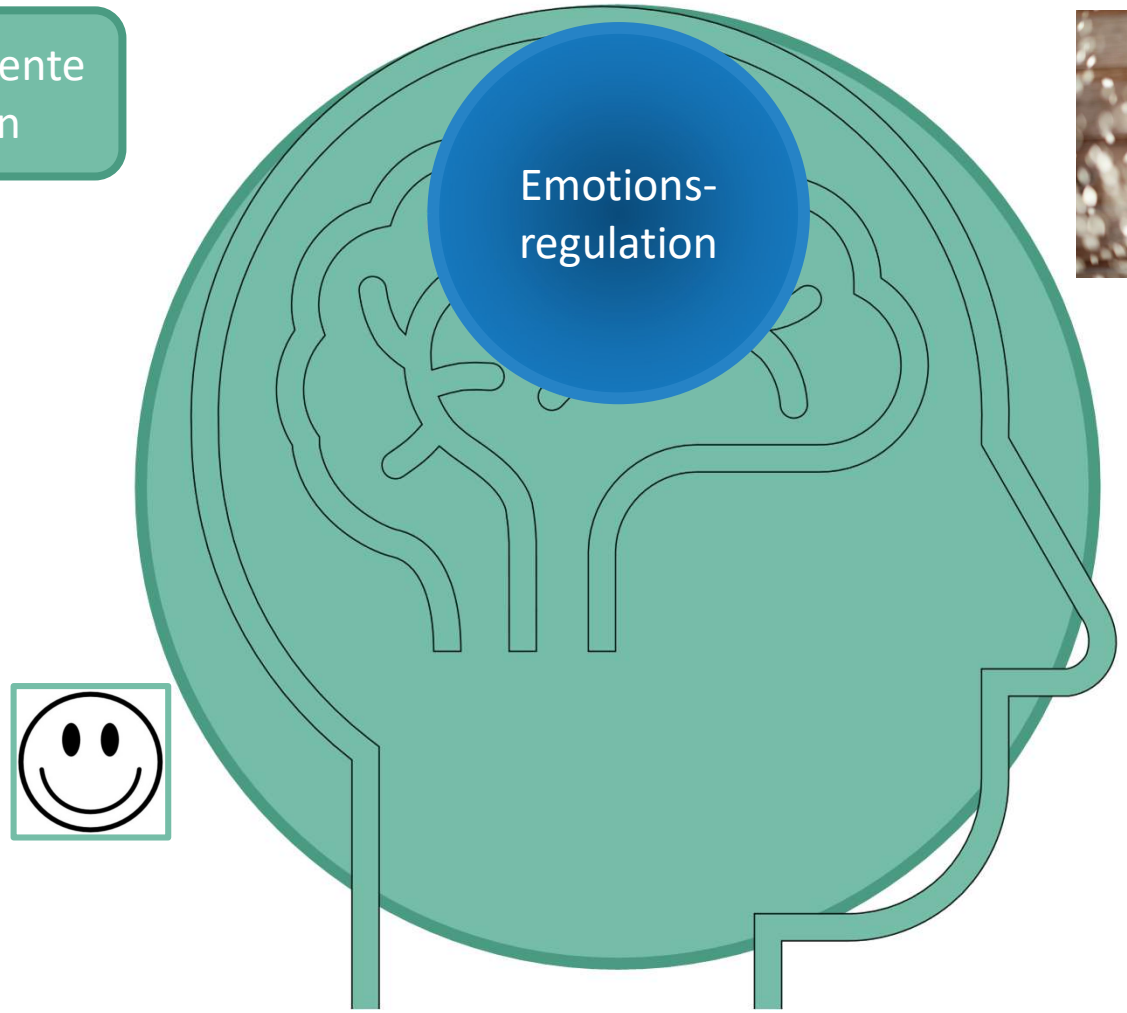
Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Erfahrungen

z. B. Emotionsregulation

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

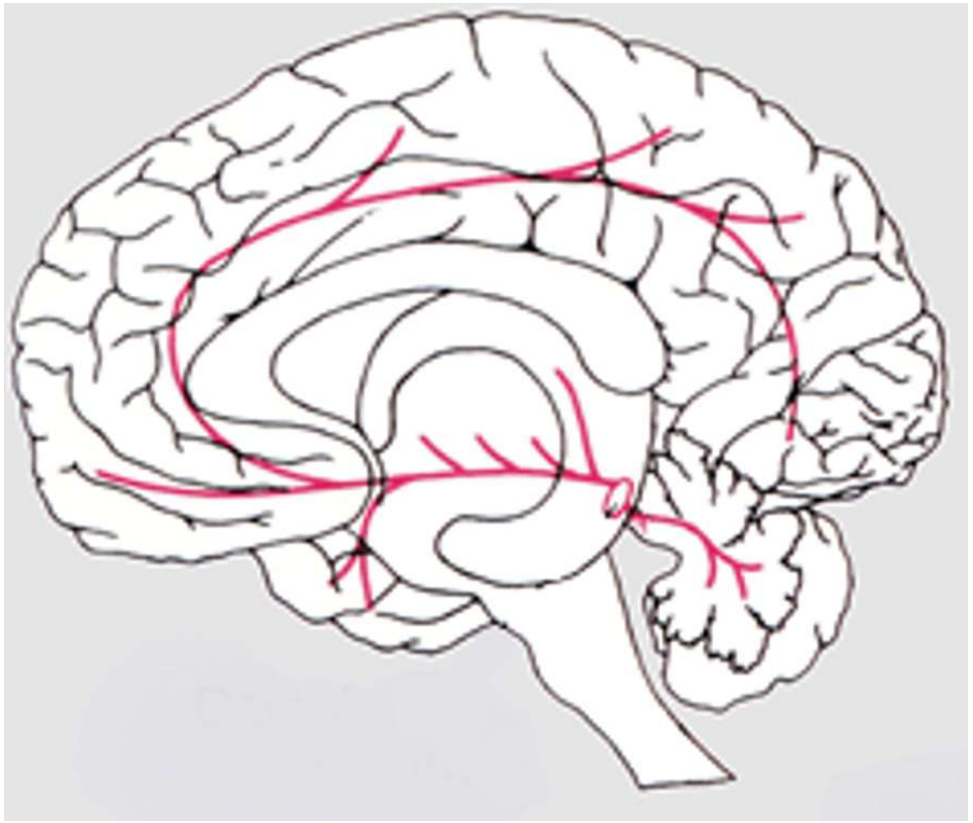
Das resiliente Gehirn



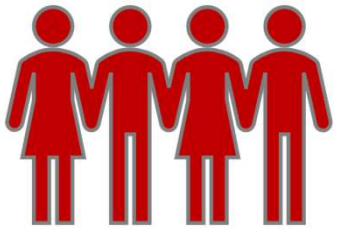
Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Einfluss auf die

neuromodulatorischen Stoffe:



Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz



Oxytocin

Epigenetik

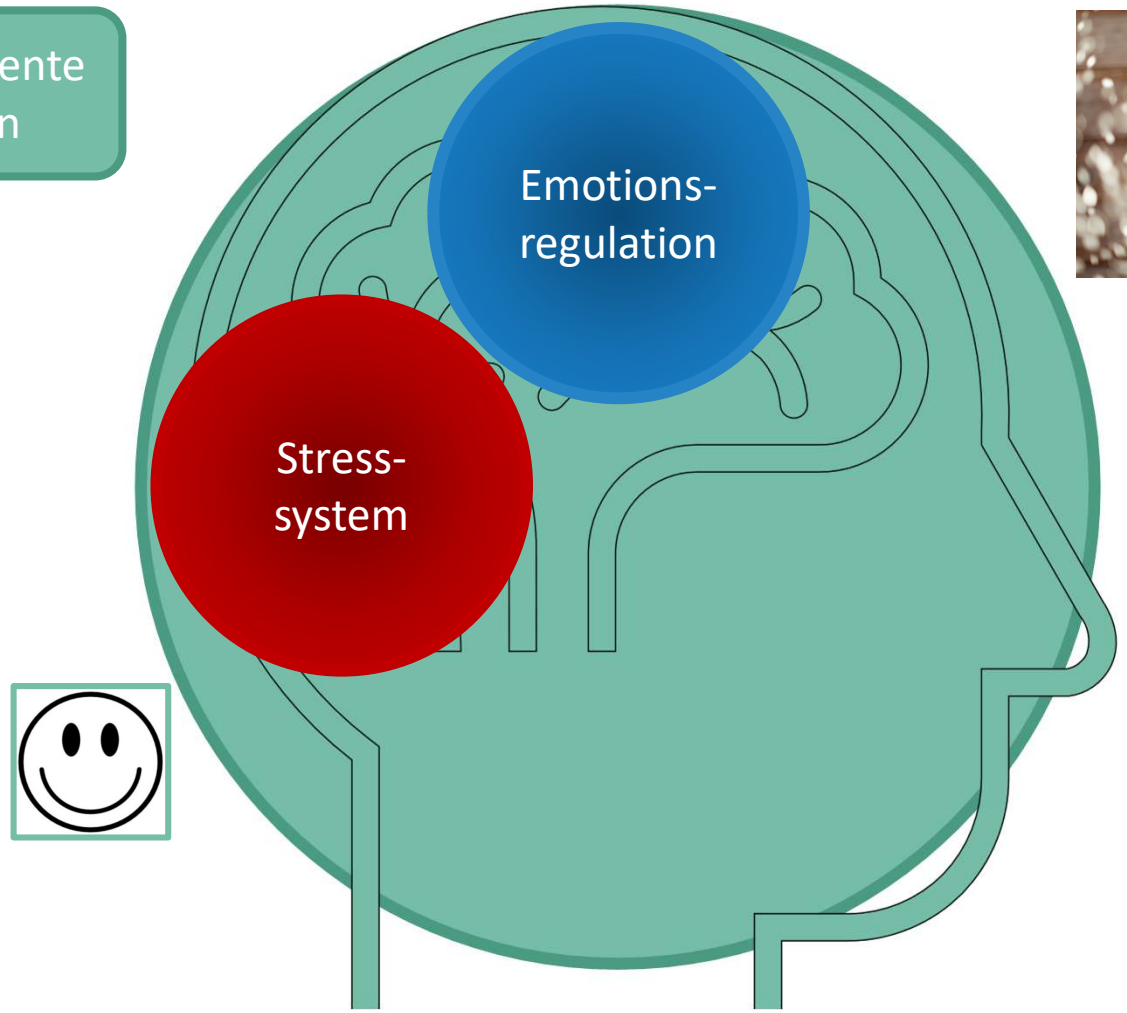
Geringe frühkindliche Stresshormon-freisetzung

Angemessene Stresshormon-freisetzung

Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Das resiliente Gehirn

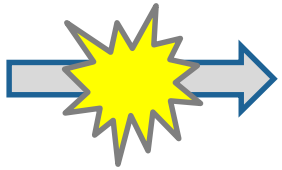


Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

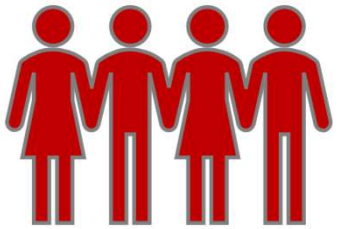
Oxytocin

Frühkindliche Oxytocin-freisetzung

Epigenetik



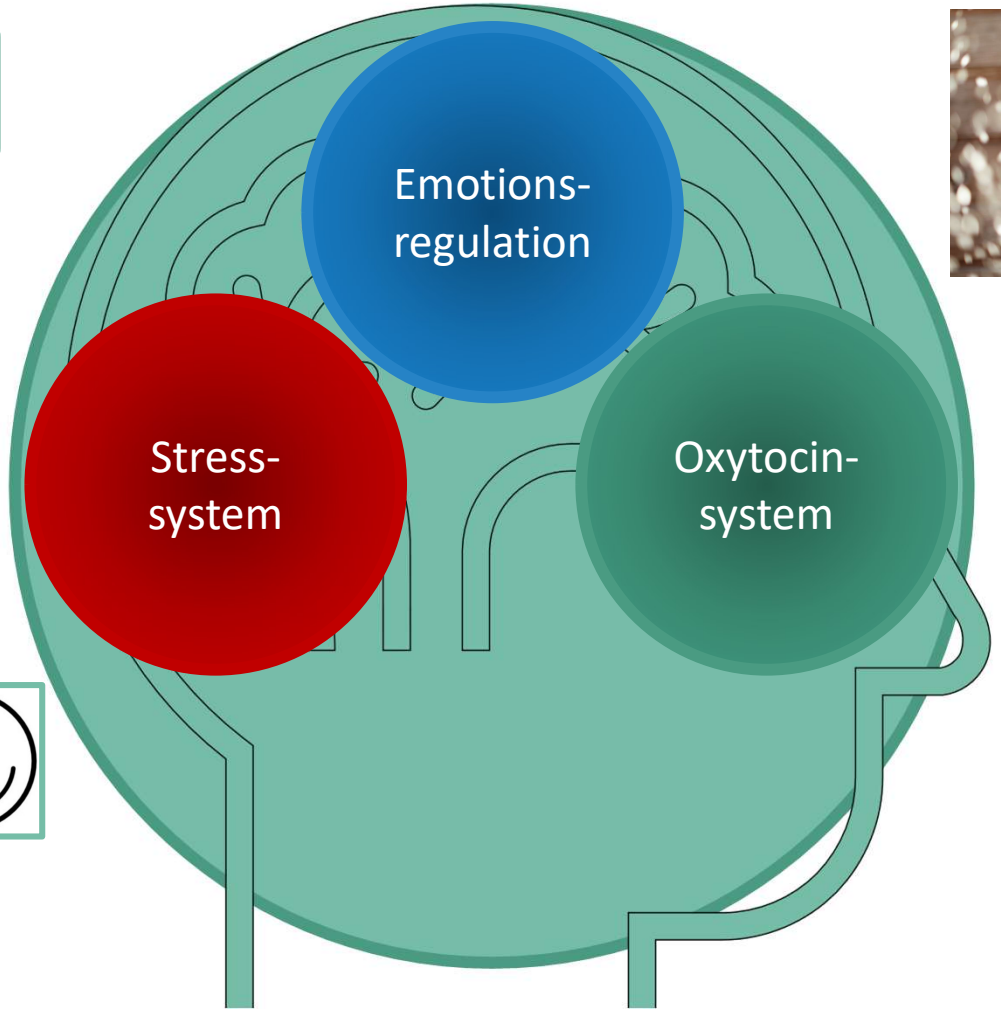
Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)



Hohe Oxytocin-freisetzung

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

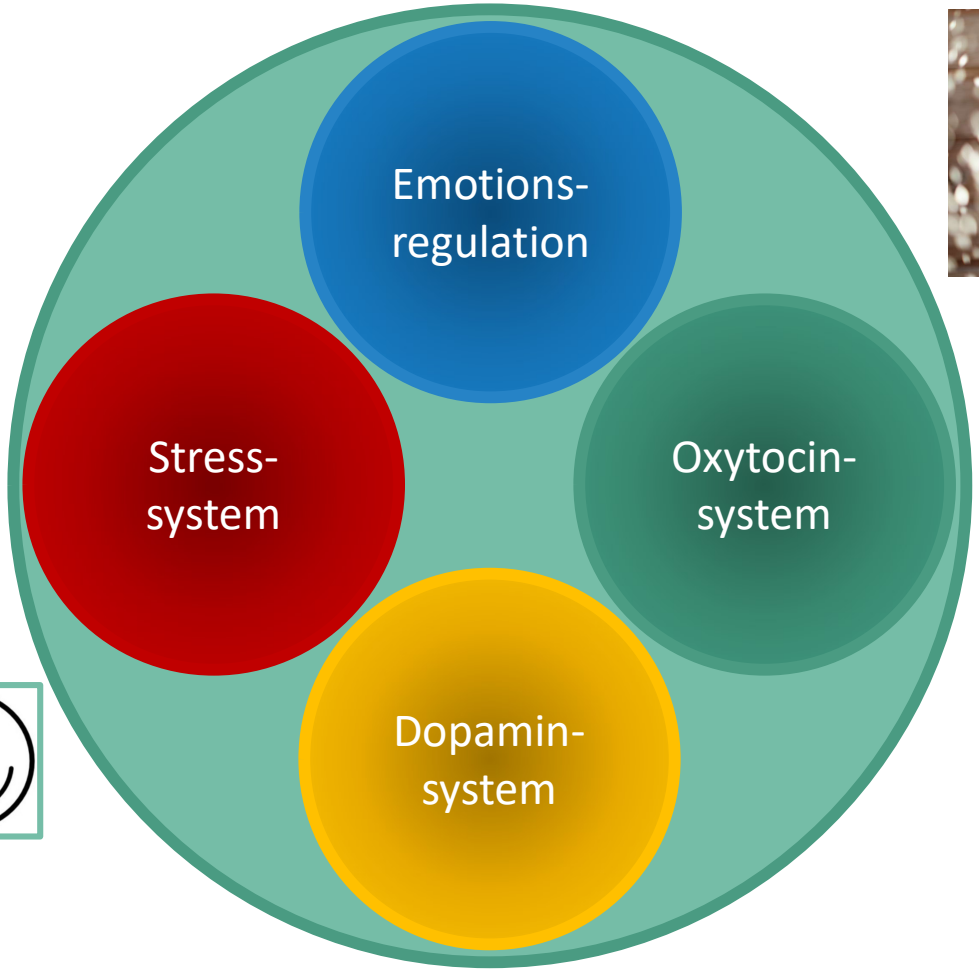
Das resiliente Gehirn



Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Das resiliente Gehirn



Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Resilienz

Schutz davor, im Falle späterer belastender Ereignisse negative Auswirkungen wie psychische Erkrankungen zu entwickeln

(Haas et al. 201 14; Feldman et al. 2013; Sroufe 2005; Grossmann und Grossmann 2008; Brisch2009)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Frühe Kindheit:
Sichere Bindung

Spätere Kindheit:
Fähigkeit zur Emotionsregulation, positiver Affekt, hohes Selbstbewusstsein, kompetente soziale Interaktionen, Hohe Lernfähigkeit

Adoleszenz:
Hohe emotionale, soziale, motorische und kognitive Kompetenz, hohe Resilienz

(Izard et al. 2001; McClelland et al. 2008; Checa et al. 2008; Denham et al. 2013; Heckman et al. 2014; Jones et al. 2015)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Das resiliente Gehirn

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Der Säugling

- … richtet seine Aufmerksamkeit vor allem auf soziale Reize und kommuniziert intuitiv

Die Eltern

- … passen ihr Verhalten intuitiv, d. h. ohne Absicht und Kontrolle, an die kindlichen Bedürfnisse an, wenn sie sich mit ihrem Kind verständigen

(Papousek 2014; Cierpka 2014)
Abb.: Ucar/pixelio.de

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Einfühlende Eltern-Kind-Interaktion

Oxytocin

⇩

Fürsorgliches elterliches Verhalten

(Papousek 2014; Cierpka 2014)

Abb.: Ucar/pixelio.de

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Annahmen über die Wirkung von Oxytocin:

- Oxytocin hemmt die Stressreaktion
- Oxytocin fördert die soziale Motivation
- Oxytocin verbessert die Wahrnehmung sozialer Reize
- Oxytocin fördert flexibles Denken, Lernen und Veränderung
- Oxytocin fördert Vertrauen

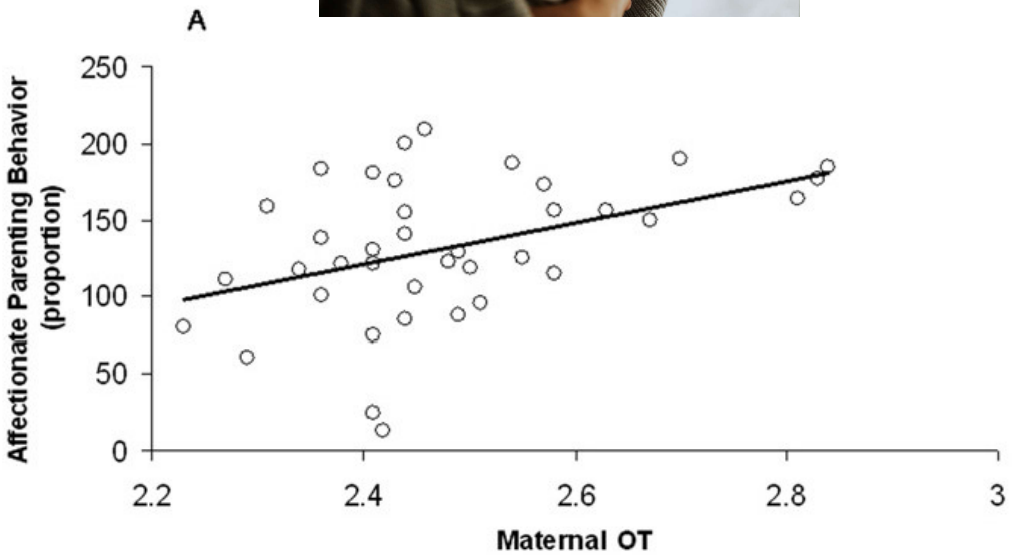
(für Übersichten s. z. B. Ma et al. 2016; Quintana und Guastella 2020)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Oxytocin and the Development of Parenting in Humans

Ilanit Gordon, Orna Zagoory-Sharon, James F. Leckman, and Ruth Feldman

Je höher die Oxytocinfreisetzung von Müttern im ersten Lebensjahr ihres Kindes, desto mehr neigen sie dazu, mit ihren Kindern in Ammensprache zu sprechen, positiven Affekt zu zeigen und ihre Kinder zärtlich zu berühren (Gordon et al. 2010)



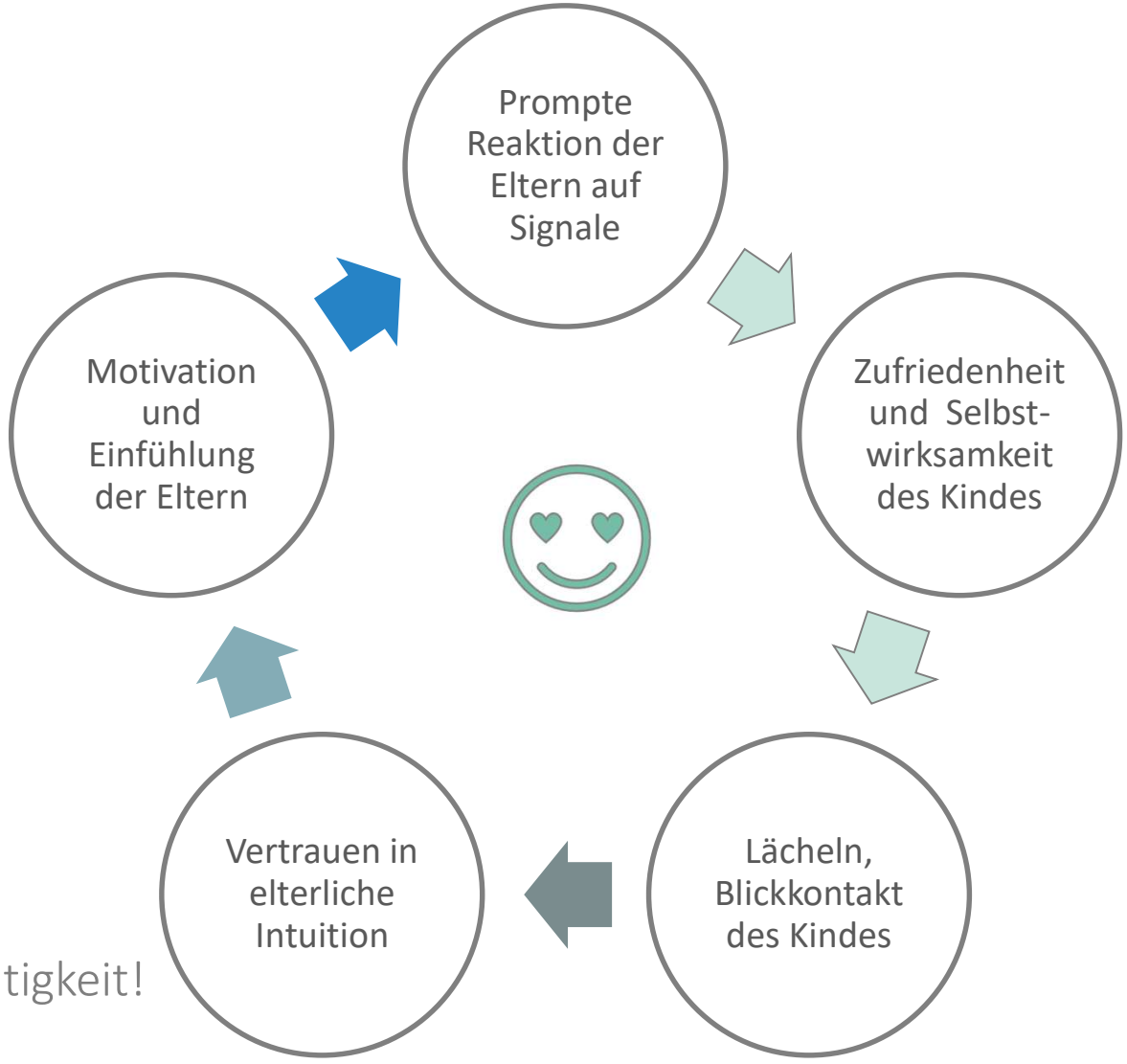
(Gordon et al. 2010)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Oxytocin,

Ruhe,

Entspannung



Engelskreise einer

positiven Gegenseitigkeit!

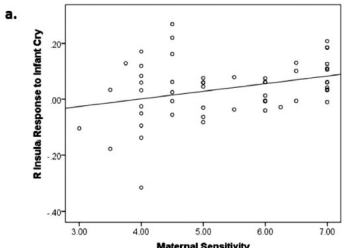
(Bild:Cute Baby:© JenkoAtaman, stock.adobe.com, 52021160)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Voraussetzungen für Engelskreise positiver Gegenseitigkeit:

- Anwesenheit bzw. Verfügbarkeit von Bindungspersonen
- Wenig Stress der Bindungspersonen

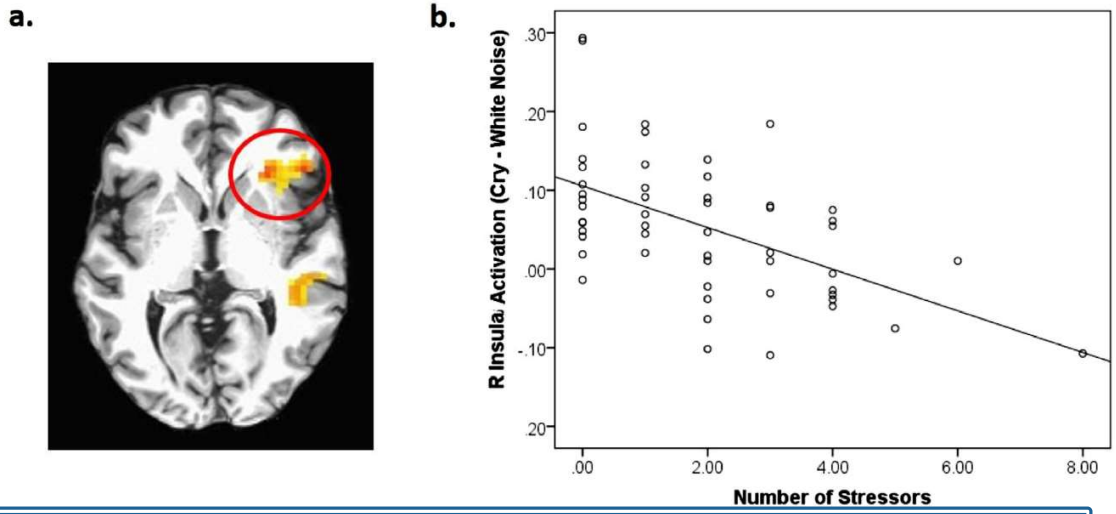
Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz



Stress der Eltern → geringe Feinfühligkeit

Table 2
Stress exposure variables.

Socioeconomic stress
Income-to-needs ratio
Financial stress
Food insecurity
Environmental stress
Substandard housing quality
Noise (Leq, dBA)
Crowding (ratio of occupants to number of rooms)
Psychosocial stress
Marital dissatisfaction (lower score reflects dissatisfaction)
Violence in the community
Troubles with authority
Total score of stress exposure



Sind Mütter Stress ausgesetzt (z. B. sozioökonomischer oder psychosozialer Stress), dann ist dies mit einer verminderten Antwort bestimmter Hirnbereiche auf kindliche Schreigeräusche assoziiert. Diese Hirnbereiche, zu denen z. B. die rechte Insula gehört, sind wichtig für die Verarbeitung emotionaler und sozialer Informationen. Eine reduzierte Aktivierung dieser Bereiche steht wiederum mit einer geringeren mütterlichen Feinfühligkeit in der Mutter-Kind-Interaktion in Verbindung (Kim et al. 2020)

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Voraussetzungen für Engelskreise positiver Gegenseitigkeit:

- Anwesenheit bzw. Verfügbarkeit von Bindungspersonen
- Wenig Stress der Bindungspersonen
- Vertrauen der Bindungspersonen in die eigenen Kompetenzen
- Psychische Ressourcen der Bindungspersonen

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

BABYS und KLEINKINDER benötigen:

- Eltern, die ihnen Ruhe und Sicherheit vermitteln, damit sie sich von Belastungen erholen und entspannt von der Umwelt lernen können.
- Entspannte Eltern, die versuchen, sich in die Kinder einzufühlen, deren Gefühle zu spiegeln, sie aufzufangen und in der Gefühlsregulation zu unterstützen - damit sich im Gehirn die für die emotionale Verarbeitung wichtigen Netzwerke stabilisieren können und sich gut funktionierende Stoffsysteme für Stressverarbeitung und Bindung entwickeln können.

GLIEDERUNG

- Das Gehirn verstehen
- Kinder sind unterschiedlich!
- Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz
- Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT PANDEMIE und KRIEG

Wie haben Kinder die Pandemie erleben, wie erleben sie die derzeitige Situation, die Bedrohung durch einen Krieg?

Konnten sie die Erfahrungen, die sie brauchen, in diesen Zeiten der Unsicherheit machen?

Und was müssen wir nun tun, wenn wir feststellen, dass dem nicht so ist?

Beginnen wir mit der PANDEMIE!

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

- In einer sicheren Bindung ist die Bindungsperson für das Kind ein sicherer Hafen, in dem es Schutz und Geborgenheit erfährt, wenn es belastet ist.
- Gleichzeitig ist sie eine sichere Basis, von der aus es ohne Ängste oder Stress seine Umwelt erkunden kann.

Sicherer Hafen

Das Miteinander in der sicheren Bindungsbeziehung fördert einen Zustand der Ruhe und der Entspannung, in dem das Kind gut explorieren und lernen kann.

Sichere Basis

(Ainsworth und Wittig (1969/2003); Grossmann und Grossmann 2008; Suess 2011)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

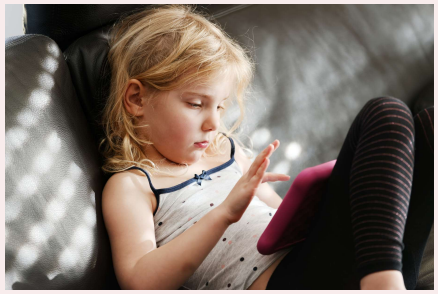
Was brauchen Kinder?

- Bindung
- Exploration

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wie haben Kinder die Pandemie erlebt?

- Gestresste Eltern
- Sofa



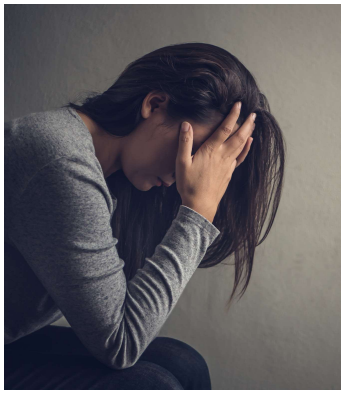
Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

- Die Kinder hatten gestresste Eltern

Eltern waren gestresst, weil

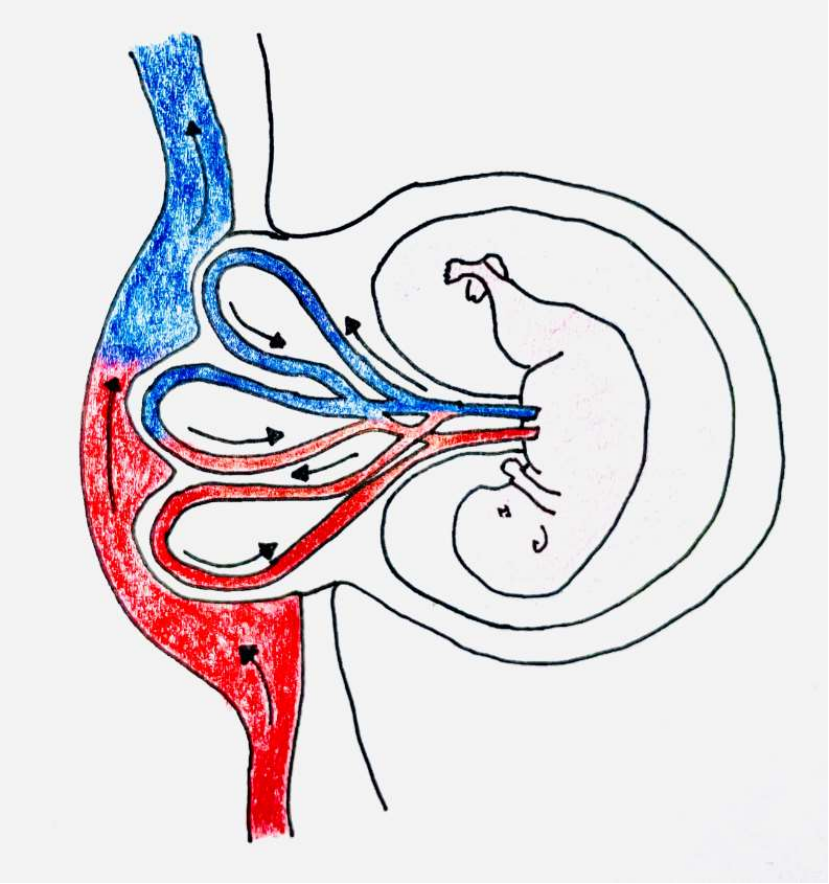
- sie sich sorgten, zu erkranken
- sie existenzielle Sorgen hatten
- sie mit dem Kind auf dem Schoß im Homeoffice arbeiten mussten
- auch das Homeschooling mit in den Tag wollte



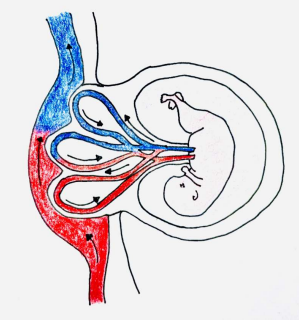
Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Stress in der Schwangerschaft

Stress



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

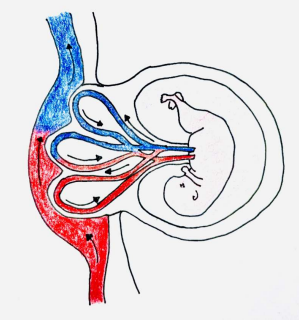


Vorgeburtliche Stresshormone

Stresshormone / Stressreaktion in der Kindheit

(z. B. Davis et al. 2005, 2011; Gutteling et al. 2005; Huizink et al. 2002; O'Connor et al. 2012; Tollenaar et al. 2011; Krontira et al. 2020)

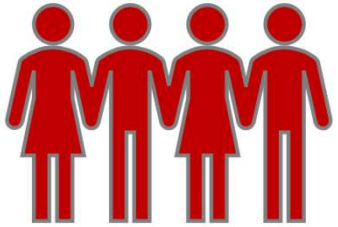
Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit



Vorgeburtliche Stresshormon-freisetzung

Epigenetik

Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)

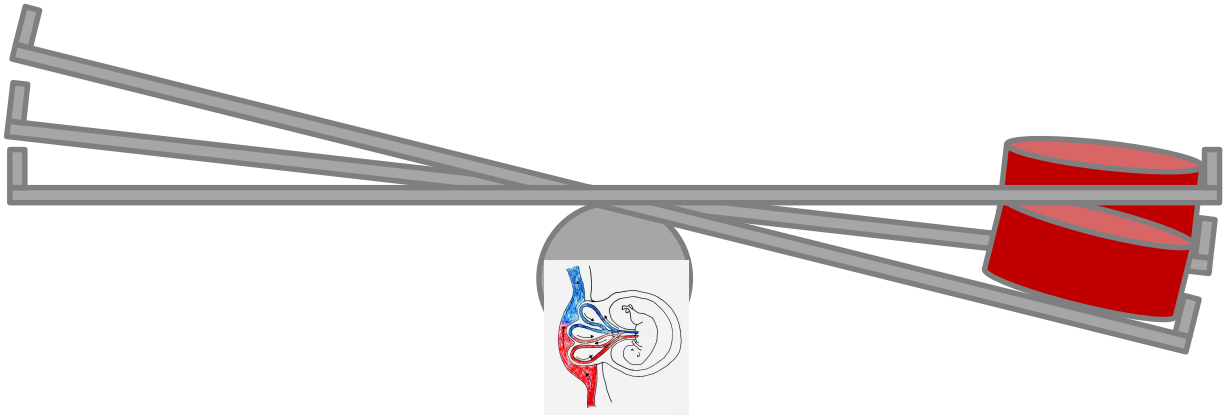


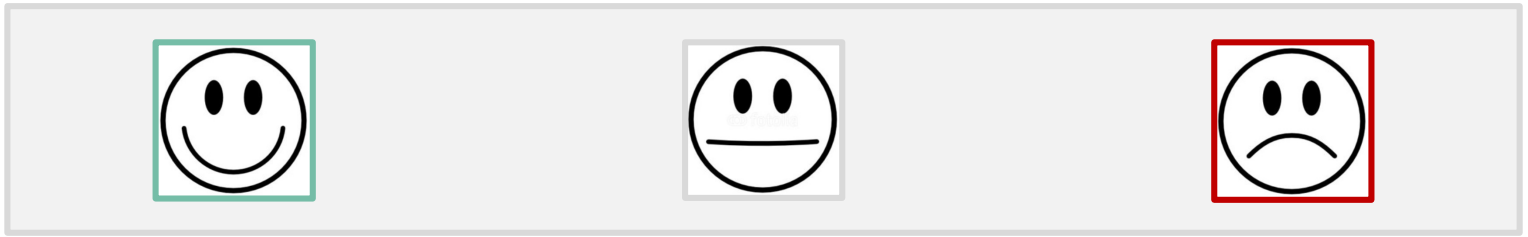
Spätere Stresshormone / Stressreaktion

(Für Übersichten s. Provencal und Binder 2015; Palma-Gudiel et al. 2015; Sosnowski et al. 2018, aber auch: Rijlaarsdam et al. 2015)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Stressbewältigung Cortisol, Noradrenalin





Schwieriges Temperament

(Z. B. de Weerth et al. 2003; Wurmser et al. 2006; Zhang et al. 2017; für eine systematische Übersicht s. Korja et al. 2017)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wichtig für die Arbeit mit Familien:

→ Haben Kinder aufgrund des Erlebens vorgeburtlichen Stresses ein schwieriges Temperament, dann kommt es mitunter zu Teufelskreisen der Interaktion.

→ Hier ist wichtig, dass die Eltern schnell Unterstützung erhalten und in ihrer Fähigkeit, mit dem belasteten Kind umzugehen, gestärkt werden (z. B. Schreiambulanzen).

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Stress in der frühen Kindheit des Kindes

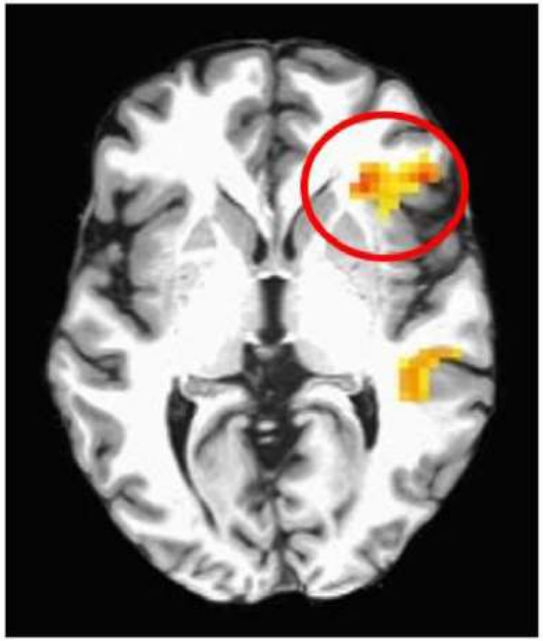
Stress

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Stress der Eltern → geringe Feinfühligkeit

Table 2
Stress exposure variables.

Socioeconomic stress
Income-to-needs ratio
Financial stress
Food insecurity
Environmental stress
Substandard housing quality
Noise (Leq, dBA)
Crowding (ratio of occupants to number of room:
Psychosocial stress
Marital dissatisfaction (lower score reflects dissat
Violence in the community
Troubles with authority
Total score of stress exposure



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Original Article

The Perfect Storm: Hidden Risk of Child Maltreatment During the Covid-19 Pandemic

Child Maltreatment
2021, Vol. 26(2) 139-151
© The Author(s) 2020
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/1077559520982066
journals.sagepub.com/home/cmx
SAGE

Christina M. Rodriguez[1], Shawna and Doris F. Pu[1]

Stress, Loneliness and Pandemic Perceived Parenting Changes

Logistic regression results appear in Table 1. Overall, financial concerns, loneliness, and worries were related to increased odds of parents reporting perceived changes in parenting. For example, financial concerns doubled the odds of verbal aggression; loneliness was associated with a 176% increase in the odds of neglecting their children; worries were associated with a 178% increase in the odds of more conflict and a 148% increase in the odds of hitting their children more often.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wichtig für die Arbeit mit Familien:

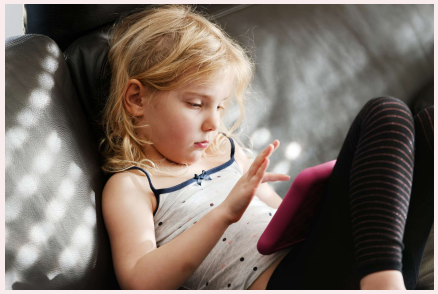
→ Chronischer Stress kann Eltern daran hindern, feinfühlig auf ihr Kind einzugehen und erhöht das Risiko für unangemessenes elterliches Verhalten.

→ Die Vermeidung bzw. Verminderung chronischen Stresses sollte deshalb eine hohe Priorität haben.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wie haben Kinder die Pandemie erlebt?

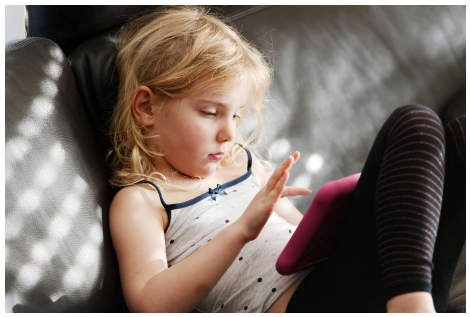
- Gestresste Eltern
- Sofa



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Weitere potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

- Die Kinder hatten gestresste Eltern
- Die Kinder haben kaum mit Gleichaltrigen gespielt



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Weitere potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

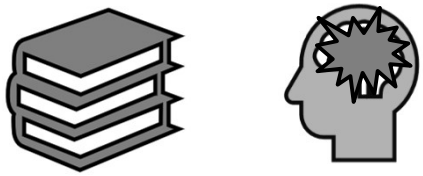
- Die Kinder hatten gestresste Eltern
- Die Kinder haben kaum mit Gleichaltrigen gespielt
- Die Kinder haben weniger Nähe erlebt
- Die Kinder sahen die Menschen maskiert

(Abb.: MS Office)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Weitere potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

- Die Kinder hatten gestresste Eltern
- Die Kinder haben kaum mit Gleichaltrigen gespielt
- Die Kinder haben weniger Nähe erlebt
- Die Kinder sahen die Menschen maskiert
- Die Kinder haben Lernstoff verpasst



(Abb.: MS Office)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Weitere potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

- Die Kinder hatten gestresste Eltern
- Die Kinder haben kaum mit Gleichaltrigen gespielt
- Die Kinder haben weniger Nähe erlebt
- Die Kinder sahen die Menschen maskiert
- Die Kinder haben Lernstoff verpasst
- Die Kinder waren selbst gestresst

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Potentiell problematische Merkmale der Pandemie-Situation:

- Die Kinder waren **selbst** gestresst

Kinder waren gestresst, weil…

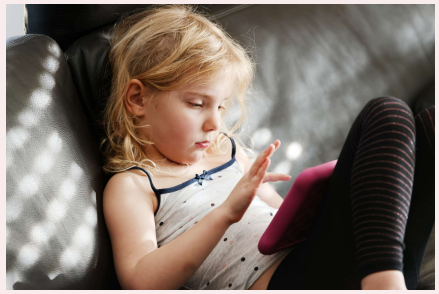
- ihre Eltern gestresst waren
- sie ständig Konflikte hatten
- sie sich sorgten, zu erkranken
- gewohnte Abläufe und vertraute Bezugspersonen nicht immer vorhanden waren
- sie ihren Stress nicht draußen, im Spiel, im Miteinander mit anderen abbauen konnten…

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Der Pandemiestress ist doch vorbei!

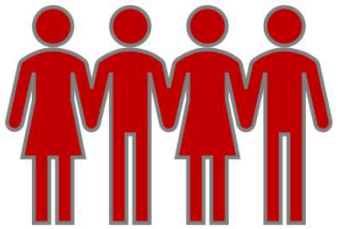
Familien sind tendenziell weiterhin gestresst…

- zum einen, weil in vielen Familien Teufelskreise einer sich aufrechterhaltenden problematischen Interaktion aufgetreten sind,
- zum anderen, weil nun auch die Sorgen aufgrund des Ukraine-Krieges hinzugekommen sind.



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Frühkindliche Stresshormone



Spätere Stresshormone / Stressreaktion

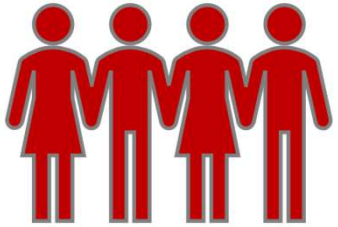
(z.B. Heim et al. 2000; McGowan et al. 2009; für Übersichten s. z. B. van IJzendoorn et al. 2011; Koss und Gunnar 2018; Strüber 2019)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Frühkindliche Stresshormone

Epigenetik

Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)



Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen

Verringerte Fähigkeit, Stresssituationen differenziert zu bewältigen

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wichtig für die Arbeit mit Familien:

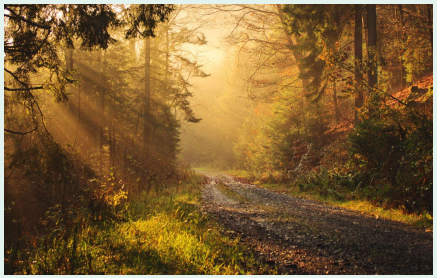
→ Erleben Kinder in der frühen Kindheit aufgrund von Pandemie und Krieg sehr viel Stress, dann kann dies ihr Risiko, später psychische Erkrankungen zu entwickeln, erhöhen.

→ Eine vorübergehende Belastung ist nicht problematisch, es sollte aber darauf geachtet werden, dass Kinder Gelegenheit zur Erholung haben.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Was brauchen Kinder?

- Stress reduzieren



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

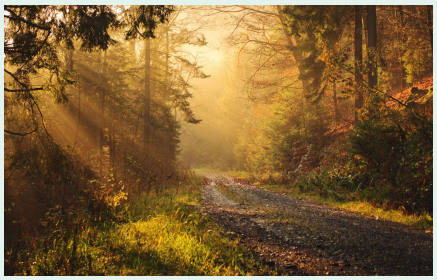
STRESS REDUZIEREN! ---- RUHEINSELN SCHAFFEN! ---- GEMEINSAM!

- Prioriätenlisten neu sortieren, Verschiebbares verschieben
- Uns vor Augen halten, dass diese Pandemie eine besondere Situation ist, in der eben nicht alle, weder wir selbst noch unsere Kinder so funktionieren wie immer
- Uns Bewegung verschaffen, evtl. mit Meditation Stresssystem unterstützen
- Nähe zum Stressabbau!

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Was brauchen Kinder?

- Stress reduzieren
- Nachholen: Rausgehen, Spielen, Berühren ☺



Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Oxytocin

↓

Hemmung Stresssystem

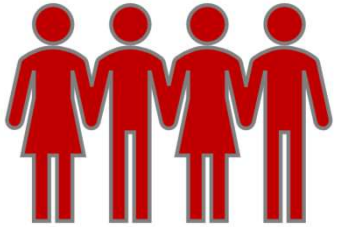
Vertrauen

↓

Vertrauensvolle Beziehung

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Epigenetik



Stresshormone während der Kindheit

Oxytocin während der Kindheit

Gene des Stresssystems werden langfristig an- oder abgeschaltet

Angemessene Stressreaktion

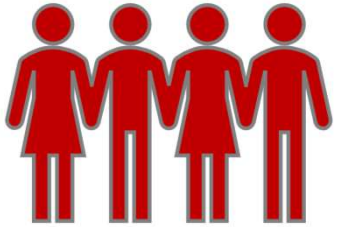
(z. B. Davis et al. 2005, 2011; Gutteling et al. 2005; Huizink et al. 2002; O'Connor et al. 2012; Tollenaar et al. 2011; Krontira et al. 2020)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Oxytocin während der Kindheit

Epigenetik

Gene des Stresssystems werden langfristig an- oder abgeschaltet



Angemessene Oxytocinfunktion

(z. B. Davis et al. 2005, 2011; Gutteling et al. 2005; Huizink et al. 2002; O'Connor et al. 2012; Tollenaar et al. 2011; Krontira et al. 2020)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Resilienz

Schutz davor, infolge späterer Konfrontation mit hohen Belastungen negative Auswirkungen wie psychische Erkrankungen zu entwickeln

Ressourcen

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Prävention und Intervention durch Förderung elterlicher Kompetenzen:

- Aufklärung über die Bedürfnisse des Kindes
- Unterstützung in der Erkennung und Interpretation der kindlichen Signale
- Ermutigung zur Suche nach Unterstützung
- Berührungen, z. B. Babymassage

 (für eine Übersicht s. Strüber 2019; Walter et al. 2021; Bild: MS Office)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wichtig für die Arbeit mit Familien:

→ Im Miteinander von Eltern und Kind wird Oxytocin ausgeschüttet. Dies fördert einen Zustand der Entspannung

→ Wenn Eltern ihr Kind regelmäßig trösten und für es da sind, kann dies auch langfristig – und auch im Anschluss an Zeiten des Stresses - die Fähigkeit des Kindes, mit Stress und hohen Anforderungen umzugehen, fördern.

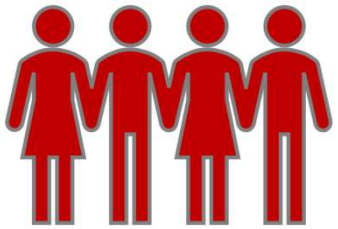
Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT KRIEG

- Kinder in Deutschland, die aus der Ferne auf die bedrohlichen Ereignisse in der Ukraine schauen.
- Kinder, die in der Ukraine lebten, der Kriegsgefahr unmittelbar ausgesetzt waren und anschließend Flucht und das Ankommen in einer fremden Kultur bewältigen mussten.

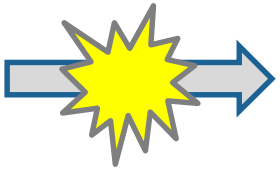
(Abb.: Mvs.gov.ua; (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ukrainian_refugees_from_2022,_crossing_into_Poland.jpg), https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit



Epigenetik

Frühkindliche Stresshormone

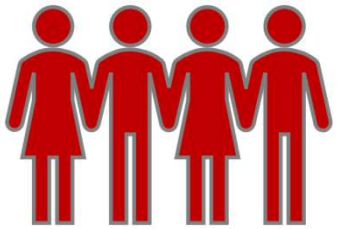


Spätere Stresshormone / Stressreaktion

Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)

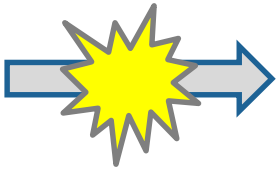
(z.B. Heim et al. 2000; McGowan et al. 2009; für Übersichten s. z. B. van IJzendoorn et al. 2011; Koss und Gunnar 2018; Strüber 2019)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit



Epigenetik

Frühkindliche Stresshormone



Cortisol-Überfunktion

Gene werden langfristig an- oder abgeschaltet (Programmierung)

Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Hypothesen:

Gefährliche und unvorhersehbare Umwelt

Cortisol-Überfunktion

Erhöhter Fokus auf Emotionen / Internalisierende Störungen

Nicht zu bewältigender anhaltender Stress

Cortisol-Unterfunktion

Verringerter Fokus auf Emotionen / Externalisierende Störungen

(für Übersichten s. Del Giudice et al. 2011; Strüber et al. 2014; Ellis und Del Giudice 2018; Koss und Gunnar 2018; Strüber 2019)

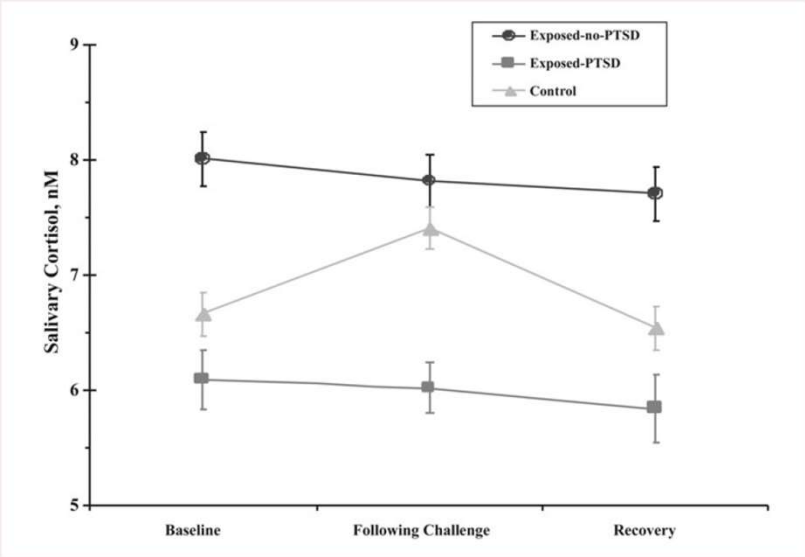
Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT KRIEG

- Kinder in Deutschland, die aus der Ferne auf die bedrohlichen Ereignisse in der Ukraine schauen.
- Kinder, die in der Ukraine lebten, der Kriegsgefahr unmittelbar ausgesetzt waren und anschließend Flucht und das Ankommen in einer fremden Kultur bewältigen mussten.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT KRIEG



Development and Psychopathology **25** (2013), 943–955
© Cambridge University Press 2013
doi:10.1017/S0954579413000291

Stress reactivity in war-exposed young children with and without posttraumatic stress disorder: Relations to maternal stress hormones, parenting, and child emotionality and regulation

RUTH FELDMAN, ADVA VENGROBER, MORANNE EIDELMAN-ROTHMAN, AND ORNA ZAGOORY-SHARON
Bar-Ilan University

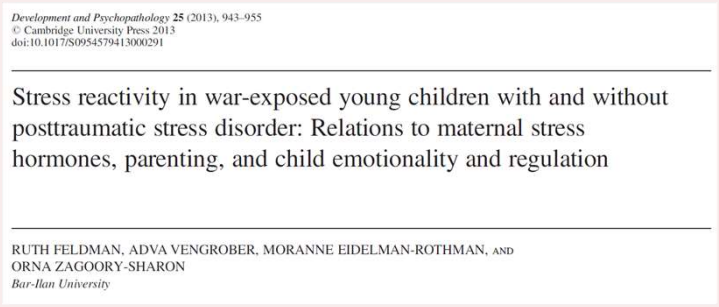
Bei 1,5 bis 5 Jahre alten Kindern, die in einem Kriegsgebiet aufwuchsen (Sderot, Israel, 10 km entfernt von der Gaza-Grenze) wurde die Stressreaktivität untersucht und mit der von Kontrollkindern verglichen, die nicht mit einem Krieg in Berührung gekommen waren.

Es zeigte sich, dass Kontrollkinder in einer Stresssituation mit einem adaptiven Anstieg der Cortisolfreisetzung und einer schnellen Verringerung reagierten. Die Kinder, die den Krieg erlebten, fielen in zwei Gruppen: Die erste Gruppe hatte eine erhöhte Cortisolfreisetzung, die auch nach Ende der Stresssituation kaum zur Ruhe kam. Die zweite Gruppe hatte eine durchgängig verringerte Cortisolfreisetzung. Diese Kinder fielen durch Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auf (Feldman et al. 2013)

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT KRIEG

Es wurde weiterhin deutlich, dass die Kinder, die den Krieg erlebten, eine negativere Emotionalität aufwiesen. Jedoch gab es auch Unterschiede: Die Kinder, die keine PTSD entwickelt hatten, fielen durch trostsuchendes Verhalten auf, die Kinder mit einer PTSD neigten zu Rückzug (Feldman et al. 2013).



Development and Psychopathology **25** (2013), 943–955
© Cambridge University Press 2013
doi:10.1017/S0954579413000291

Stress reactivity in war-exposed young children with and without posttraumatic stress disorder: Relations to maternal stress hormones, parenting, and child emotionality and regulation

RUTH FELDMAN, ADVA VENGROBER, MORANNE EIDELMAN-ROTHMAN, AND ORNA ZAGOORY-SHARON
Bar-Ilan University

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

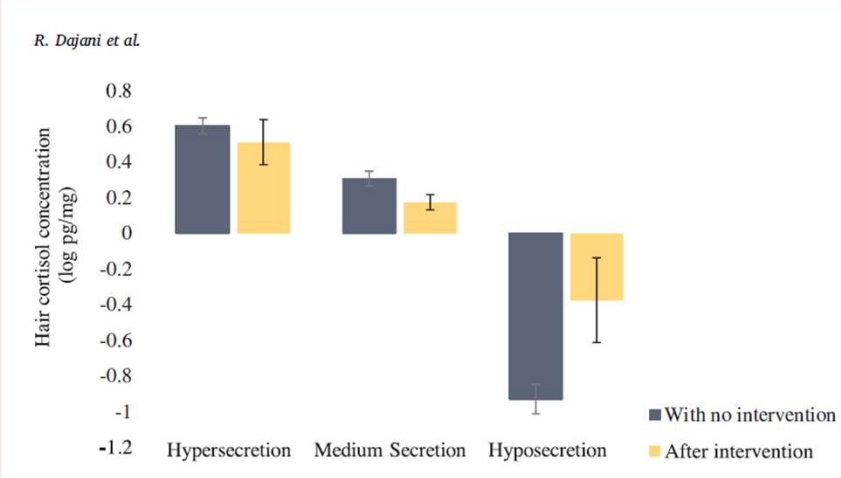
Wichtig für die Arbeit mit Familien:

→ Wenn Kinder, die erheblichen Stress erleben, die Nähe ihrer Eltern brauchen, sollten sie Gelegenheit haben, diese zu erfahren.

→ Eine schnelle Unterbringung in Institutionen mit dem Ziel des frühen Spracherwerbs muss nicht immer der richtige Weg sein.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

LEBENSWELT KRIEG



Hair cortisol concentrations in war-affected adolescents: A prospective intervention trial

Rana Dajani[a,b], Kristin Hadfield[c], Stan van Uum[d,e], Michael Greff[f,g], Catherine Panter-Brick[h,i,*]

[a] Department of Biology and Biotechnology, Hashemite University, Zarqa 13115 Jordan
[b] Radcliffe Institute for Advanced Study, Harvard University, 10 Garden Street, Cambridge, MA 02138, USA
[c] Department of Biological and Experimental Psychology, Fogg Building, Queen Mary University of London, London, E1 4NS, UK
[d] Division of Clinical Pharmacology, Department of Medicine, Schulich School of Medicine and Dentistry, Western University, 1151 Richmond Street, London, Ontario, N6A 3K7, Canada
[e] Division of Endocrinology and Metabolism, Department of Medicine, Schulich School of Medicine and Dentistry, Western University, 268 Grosvenor St., London, Ontario N6G 4L1, Canada
[f] Robarts Research Institute, Western University, 1151 Richmond St. N., London, Ontario, N6A 5B7, Canada
[g] Department of Paediatrics, Schulich School of Medicine & Dentistry, Western University, 800 Commissioners Rd. E., London, Ontario, N6C 2R6, Canada
[h] Department of Anthropology, Yale University, 10 Sachem Street, New Haven, CT 06511, USA
[i] Jackson Institute for Global Affairs, Yale University, 55 Hillhouse Avenue, New Haven, CT 06511, USA

In einer anderen Studie ergab sich bei 12 bis 18 Jahre alten jugendlichen Geflüchteten aus Syrien, dass diese im Vergleich mit nicht geflüchteten jordanischen Jugendlichen ebenfalls häufiger eine Cortisol-Überfunktion oder Cortisol-Unterfunktion aufwiesen. Es zeigte sich, dass eine Intervention, mit Hilfe derer eine bessere Stressbewältigung erreicht werden sollte die Cortisolfreisetzung normalisierte. Sie verringerte sich bei denen mit einer Überfunktion und erhöhte sich bei denen mit einer Unterfunktion (Dajani et al. 2018).

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

Wichtig für die Arbeit mit Familien:

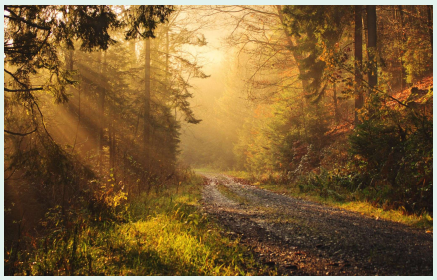
→ Auch für traumatisierte Kinder sollte eine Verringerung des Stresses im Fokus stehen.

→ Körperliche Nähe, aber auch das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien können ihnen helfen, sich von traumatisierenden Erfahrungen zu erholen.

Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

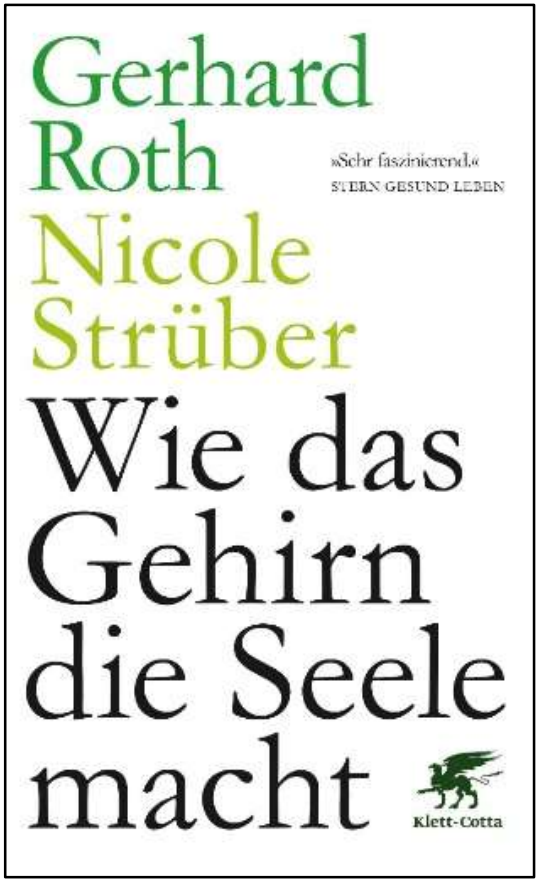
Was brauchen Kinder?

- Stress reduzieren
- Nachholen: Rausgehen, Spielen, Berühren ☺

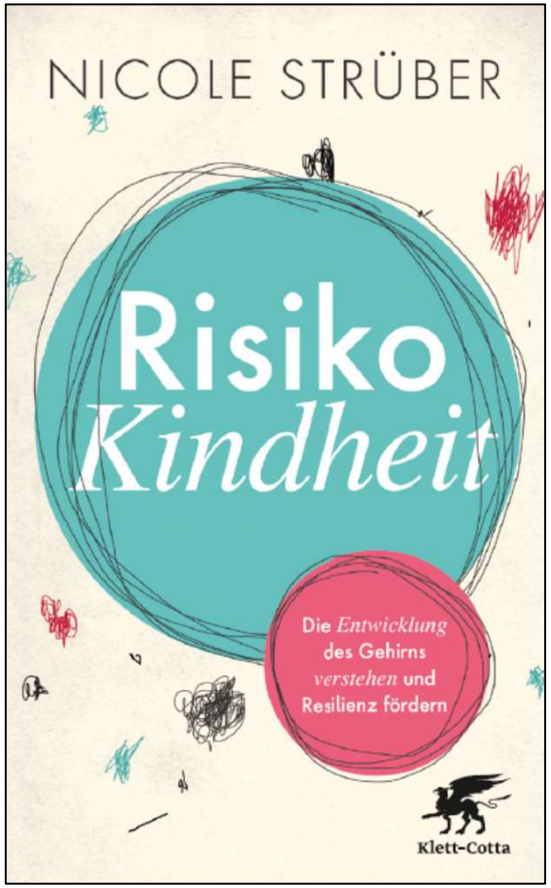


Kindheit 2020er: Pandemie, Krieg – Unsicherheit

- Jede Krise, die bewältigt wird, macht stärker. Gelingt es uns nun, unsere Kinder so zu unterstützen, dass sie gegebenenfalls verpasste Erfahrungen nachholen können und nicht durch erhöhten Bildungsdruck noch mehr emotionale und soziale Erfahrungen verpassen, dann werden sie die Zeiten der Unsicherheit psychisch unbeschadet überstehen. Und dies mit dem Wissen, dass Krisen überwindbar sind. Dieses Gefühl wird sie auch dann begleiten, wenn sie später auf eigenen Füßen stehend Krisen überwinden müssen. Sie sind gerüstet für Herausforderungen, stark, resilient.

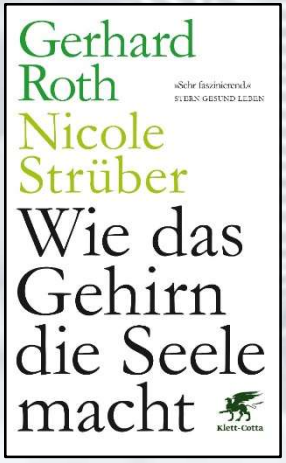
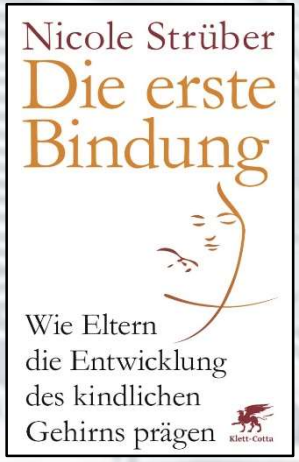
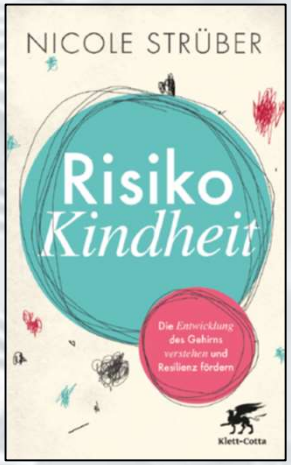

Gerhard
Roth
»Sehr faszinierend.«
STERN GESUND LEBEN
Nicole
Strüber
Wie das
Gehirn
die Seele
macht
Klett-Cotta

Nicole Strüber
Die erste
Bindung
Wie Eltern
die Entwicklung
des kindlichen
Gehirns prägen
Klett-Cotta


NICOLE STRÜBER
Risiko
Kindheit
Die Entwicklung
des Gehirns
verstehen und
Resilienz fördern
Klett-Cotta

Intuitive Kompetenz und kindliche Resilienz

Für Vorträge und Fortbildungen:

nicole.strueber@gmail.com

www.nicolestrueber.de