

Prävention psychischer Störungen

Bayerische Landeskammer der
Psychologischen Psychotherapeuten und der
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Eine
Herausforderung für
Psychotherapeuten

Als Gast:

Alexander Huber

**Prävention
Psychischer
Störungen**

**Pressekonferenz
19.3.2009**

Dr. Nikolaus Melcop

Statement

Bayerische Landeskammer der
Psychologischen Psychotherapeuten und der
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Gesundheitspolitische Forderungen der PTK

Gesundheitsreform: zentralen Stellenwert für Prävention psychischer Störungen

Präventionsprogramme: flächendeckend und für alle Lebensbereiche und Lebensalter

Prävention bei Kindern und Jugendlichen:

- Bedingungen für gesundes Aufwachsen
- Fähigkeiten für die Bewältigung psychischer Belastungen

Evaluation von Präventionsprogrammen:
unverzichtbar

Psychotherapie: Förderung erforderlich (Verhinderung von Verschlechterungen und Chronifizierungen)

Prävention psychischer
Störungen bei Kindern
und Jugendlichen

Pressekonferenz
19.3.2009

Peter Lehndorfer

Bayerische Landeskammer der
Psychologischen Psychotherapeuten und der
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Prävention psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen

Ausgangslage

- Die meisten psychischen Störungen beginnen im Kindes- und Jugendalter (Costello 2005)
- Sie führen zu Beeinträchtigungen in vielfältigen Lebensbereichen (soziale Beziehung, psychosoziale Anpassung, kognitiv-emotionale Entwicklung, negative Bildungskarrieren, ...)
- Insbesondere externalisierende Störungen weisen eine starke Tendenz zur Chronifizierung auf (Esser 2002)
- Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen im Kindesalter sind ein wichtiger Prädiktor für psychische Störungen im Jugend- und Erwachsenenalter (Costello 2005)

Ausgangslage

Bei ca. 21% der Kinder und Jugendlichen gibt es Hinweise auf psychische Auffälligkeiten (KIGGS 2006); ca. 7% leiden unter psychischen Störungen mit Krankheitswert (Ihle, Esser 2002)

- Depression 5,4%: Bei jüngeren Kindern sind Jungen etwas häufiger betroffen, ab 11 Jahren gleicht sich die Geschlechtsverteilung an.
- Angst 10%: Ängste sind bei älteren Kindern geringfügig häufiger, die Geschlechtsverteilung ist ausgewogen.
- ADHS 2,2%: Hier sind jüngere Kinder deutlich häufiger betroffen als ältere und Jungen deutlich häufiger betroffen als Mädchen.
- Störungen des Sozialverhaltens 7,6%: Hier sind (je nach Altersgruppe) 80% bis 90% aggressiv und 50% dissozial auffällig, bei den jüngeren Kindern sind Jungen häufiger betroffen.

Prävention psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen

Risikogruppen kennen und unterstützen

- **KiGGS 2006: Kinder aus sozial benachteiligten Familien mit häufigen Konflikten in der Familie tragen das höchste Risiko für die Entwicklung psychischer Auffälligkeiten und Störungen**
- **Durch bessere Vernetzung von Gesundheitssystem und Jugendhilfe bereits während der Schwangerschaft sowie vor und nach der Geburt Risikofamilien rechtzeitig erkennen und niederschwellig qualifiziert unterstützen**
- **Psychotherapeutische Hilfen sind Bestandteil indizierter Prävention (z.B. bei psychisch kranken Elternteilen, bei der Diagnose von frühen Bindungsstörungen oder bei psychosozialen Auffälligkeiten der Kinder und Jugendlichen)**

Prävention psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen

Beispiele:

- **Prävention von Bindungsstörungen, die Eltern-Kind-Beziehung fördern, Kompetenz der Eltern stärken, Schutzfaktoren aktivieren (z.B. „SAfE“, „Triple P“, „Freiheit in Grenzen“, Säuglingsambulanzen)**
- **Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen und Emotionsregulation (z.B. „Lars und Lisa“)**
- **Prävention in Schule: Sucht- und Gewaltprävention (z.B. „Kinder stark machen“, „Faustlos“)**

Prävention psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen

**Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten können ihren Beitrag
leisten, wenn die strukturellen
Bedingungen geschaffen werden
(Präventionsgesetz, Psychotherapie-
Richtlinien, Stärkung der Jugendhilfe statt
Abbau)**

**Prävention
Psychischer
Störungen**

**Pressekonferenz
19.3.2009**

**Angelika
Wagner-Link**

Statement

Bayerische Landeskammer der
Psychologischen Psychotherapeuten und der
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Psychische Störungen haben höchste gesellschaftliche Relevanz

- sie sind für 15 bis 20 Prozent der gesamten krankheitsinduzierten Belastungen verantwortlich
- es gibt mehr Frühberentungen wegen psychischer Störungen als aufgrund körperlicher Schäden
- Depressionen zählen zu den fünf weltweit wichtigsten Ursachen von Beeinträchtigungen und vorzeitiger Sterblichkeit
- Jedes Jahr sterben mehr Deutsche durch Suizid als bei Autounfällen oder durch Mord
- Psychische Erkrankungen sind Deutschlands unsichtbare Todesursachen

Zwei Gesundheitsmodelle

	Risikofaktoren Modell	Salutogenetisches Modell
Ausgangsfrage	Was macht den Menschen krank?	Was erhält den Menschen gesund?
Gesundheitskonzept	Zwei Pole (entweder – oder)	Kontinuum
Strategie bei der Heilung	Behandlung der Krankheitssymptome	Stärkung und Ausbau der Ressourcen
Strategie bei der Prävention	„weg vom Risikofaktor	„hin zu einem stabilen System“

Risikofaktoren

- Angst um Verlust des Arbeitsplatzes
- Hohe Flexibilitätsanforderungen
- Hohe Leistungsanforderungen
- Stress
- Gratifikationskrisen
- Inkomplette Familien
- Partnerschaftsprobleme
- Vereinzelung
- Gender
- Zugehörigkeit zu einer sozialen Randgruppe
- Vulnerabilität
- Lebensstil
- Fehlende Kompetenzen

Präventionsstrategien

- Verhaltensprävention
- Verhältnisprävention
- Risikofaktoren reduzieren
- Risikogruppen identifizieren
- Schutzfaktoren aufbauen und unterstützen
- Soziale Unterstützung fördern
- Lebens- und soziale Kompetenzen stärken
- Transfer in den Alltag

Schutzfaktoren

- Positives Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Internale Kontrolle
- Stimmungsmanagement
- Köhärenzerleben
- Resilienz
- Lebenskompetenz
- Soziale Unterstützung

Konsequenzen

- psychischen Leiden vorzubeugen ist genauso wichtig wie körperliche Krankheiten frühzeitig zu erkennen
- psychische Erkrankungen sind vielfach gravierender als körperliche Erkrankungen, sie beeinflussen massiv den beruflichen und familiären Alltag
- es gibt vielfache Wechselwirkungen zwischen psychischer und physischer Gesundheit

Wieso die Huberbuam?

Huberbuam in der Antarktis: Irre Expedition bei minus 46 Grad

Die vier coolsten Kletterer der Welt



Stephan Siegrist

Thomas Huber

Max Heibel

Alexander Huber

Ma? Haben Sie Lust auf noch mehr Kälte? Dann wir lassen gleich heute Abend den Föhnstrahl strömen! Um 22.33 Uhr beginnt Stern TV auf RTL. Dort gibt's den exklusiven Filmstreifen von der Expedition zu sehen. Zusätzlich Infos finden Sie außerdem auch im Internet bei huberbuam.de



Berlin. Die vier sind in der Antarktis, in Queen Maud Land. Bayerns Kletter Stars, die Huberbuam, sind hier auf einer neuen Expedition unterwegs. Hangsteigen in der größten Dickenerdbecke der Welt, so lautet das neue Ziel. Thomas und Alexander Huber haben sich dafür mit dem Schweizer Stephan Siegrist und dem Engländer Max Heibel zusammengeschlossen. Ihre Mission: Erstbesteigen sie den Wahrstein-Berg (Waldhufer, 5650 Meter) und Direktor („Wildhufer“, 5711 Meter) Gletscher, kalt und beherausgenannt durch die Geschichte.

Kennlich wollten die Kletterer Gletscher Durchschneidung mit kleinen Kletterpartien auf. Hilfen sind ihnen aber schnell an den Fingern. Jede Expedition

gen an Leben und Fingern haben die Huberbuam überlebt. Absoluter. Die neuen Bergsteiger stellen. Auch Handschuhe sind unverzichtbar. Dicke Daunen- oder Fellschuhe sind meist nicht mehr geeignet. Mit Schweißgeiseln sind sie nicht, sonst überhitzt kann Probleme für uns, wenn wir hier im absoluten Linnal. Da wird es heißer sein. Meiner, ein Neoter wird unangenehm.

Waldhufer. Die Expedition fand während des australischen Sommers statt. Also in der schlimmsten Hitze der Kälte. Thomas erzählt: „Obwohl, während der Sommermonate in der Antarktis Polarnat herrscht, die Sonne aber nie wirklich untergeht, ist es sehr, sehr kalt. Die Sonne ist in der Regel nicht zu sehen. Sie scheint nur durch die Wolken zu kommen, meist da durch Platz vorüberfliegen und wieder die Sonne wieder. Die Kälte schneidet auch in der Welt der Hosen zittern ein. Kletterer da notwendig im Schatten, kann es es gleich vergessen.“ Aber eines Vorteil hat die Sonne: „Die Hosen werden wärmer sein

einer Tag stehen – die Sonne geht ja nicht unter.“

Aber sie sind auch nicht. Alexander erzählt: „Wir wissen, dass uns die Kälte arg misshandeln wird. Aber ganz stehen die war schmerzen, so will uns das vorgeht hatten.“ Weil die Huberbuam aber harte Hände sind, haben sie sich trotzdem durch die Kälte gekämpft und trotzdem diese neue Höhen erklommen. Sie konnten die Kälte, Kälte und Sonne of Silence. Danach rufen sie – eingeeicht und glücklich – die Höhenlinie an.

Mittlerweile sind die Bergsteiger wieder gesund wieder angekommen – und Siegrist erinnert sich: „Es war die schlaueste, aber auch härteste und schwierigste Erfahrung von Berg, die ich je gemacht habe. Es war einfach unglaublich. Manchmal frage ich mich schon, was da da eigentlich verborgen hat.“

Alexander schwärmt davon von der Landschaft: „Du selbst bist nicht in dieser Welt gewohnt. Du bist nicht aus der Welt, sondern die absolute Schönheit, die

wenn wir langsam völlig still und orientierungslos in unserer Zeit im ungelassenen waren. Keine der Schönheiten bei dir als Menschheit der Unendlichkeit der Landschaft nicht weiter als ein verschwindend kleiner dunkler Punkt.“

Absoluter. Thomas allerdings den Acht Stunden Flug von Kapstadt in die Antarktis. Der Flug mit der neuesten Maschine war schon schlimm. Erst sollte der Wind in Kapstadt nicht abblenden. Wir haben bereits die ersten Lichter, die die Erde der Maschine reaktivieren, aber unsere Maschine ablegt. Doch das war nichts im Vergleich zu Lande. Die Antarktis ist ein riesiges Paradies. Die Antarktis ist ein riesiges Paradies. Die Antarktis ist ein riesiges Paradies. Nach einer vierwöchigen Kältezeit langem Schichtarbeit mit starken Abwechslungen von der Hochleistung. Kann man Finger irgendwas und irgendwas zum Stricken. Das war schon fertig.“ Was? Wenn es nicht fertig geworden wäre, wäre es ja nicht mit der Huberbuam gewesen.

Alexander Siegrist

Wieso Alexander Huber ?

- einer der „coolsten Kletterer der Welt“
- extrem willensstark
- zielstrebig
- erfolgreich
- höchst belastbar
- durchsetzungsfähig
- stabile Herkunftsfamilie
- beruflich hochqualifiziert

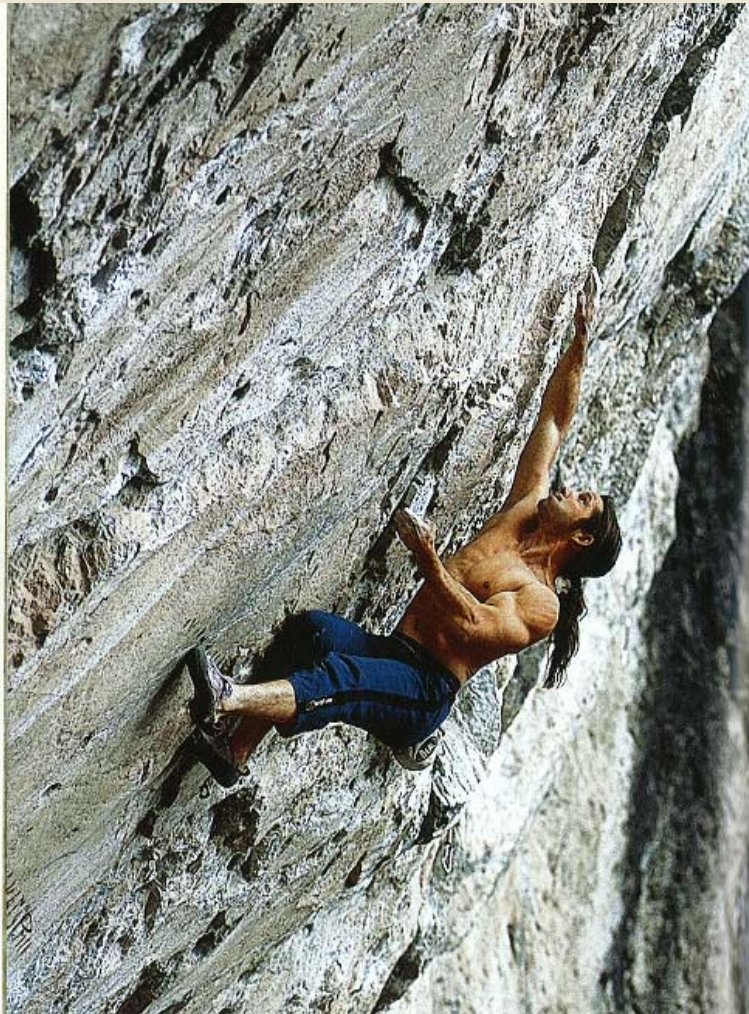
Psychische Krise

Unser Alltagsverständnis:

echte Männer, gestandene Frauen ...

Haben so etwas nicht
Machen es mit sich selbst aus
Beißen die Zähne zusammen

Aber: „Der Berg in mir“



Psychische Krisen treffen nicht nur „schwache“ Menschen

- Kapitel 23: „Der Weg zu mir selbst zurück“
- gescheiterte Expedition, Verletzung, Krankheit
- ausgebrannt und fertig mit der Welt
- Ängste, Rückzug, Depression
- Diagnose: F41.2 Angst und depressive Störung, gemischt
- Hilfe und Neuorientierung

Was zeigt uns Alexander Huber

- man muss sich auch psychischen Krisen stellen
- man muss sie ernst nehmen
- professionelle Hilfe ist sinnvoll
- präventive Maßnahmen nutzen