



<https://lehrergesundheit-schilf.de/kifako>



Prof. Dr. Marcus Eckert

Kinder- und Familienkonferenz

Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen



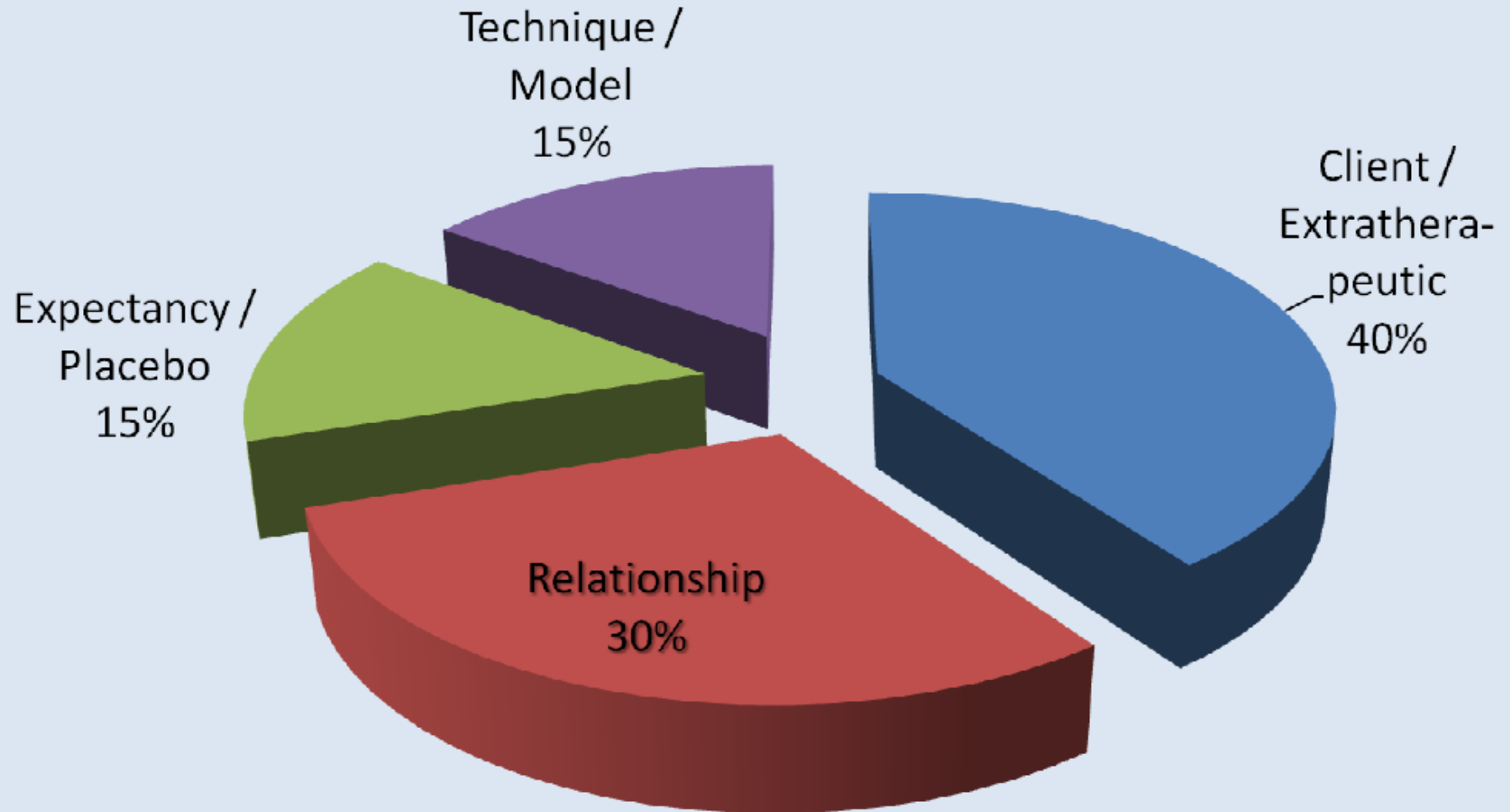
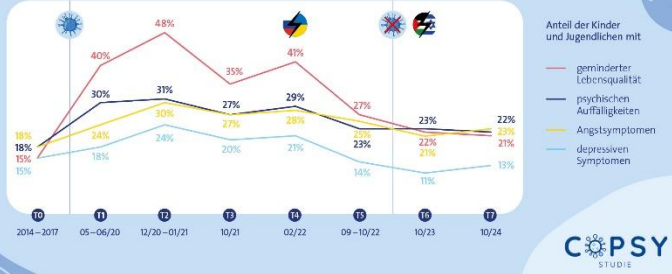
- **GHR Lehrer (2003 – 2010)**
- **Klinischer Psychologe**
- **Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Leuphana Universität Lüneburg**
- **Mitbegründer und Geschäftsführer Institut LernGesundheit**
- **Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen**
- **Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie**

- **Verheiratet und 2 Kinder**



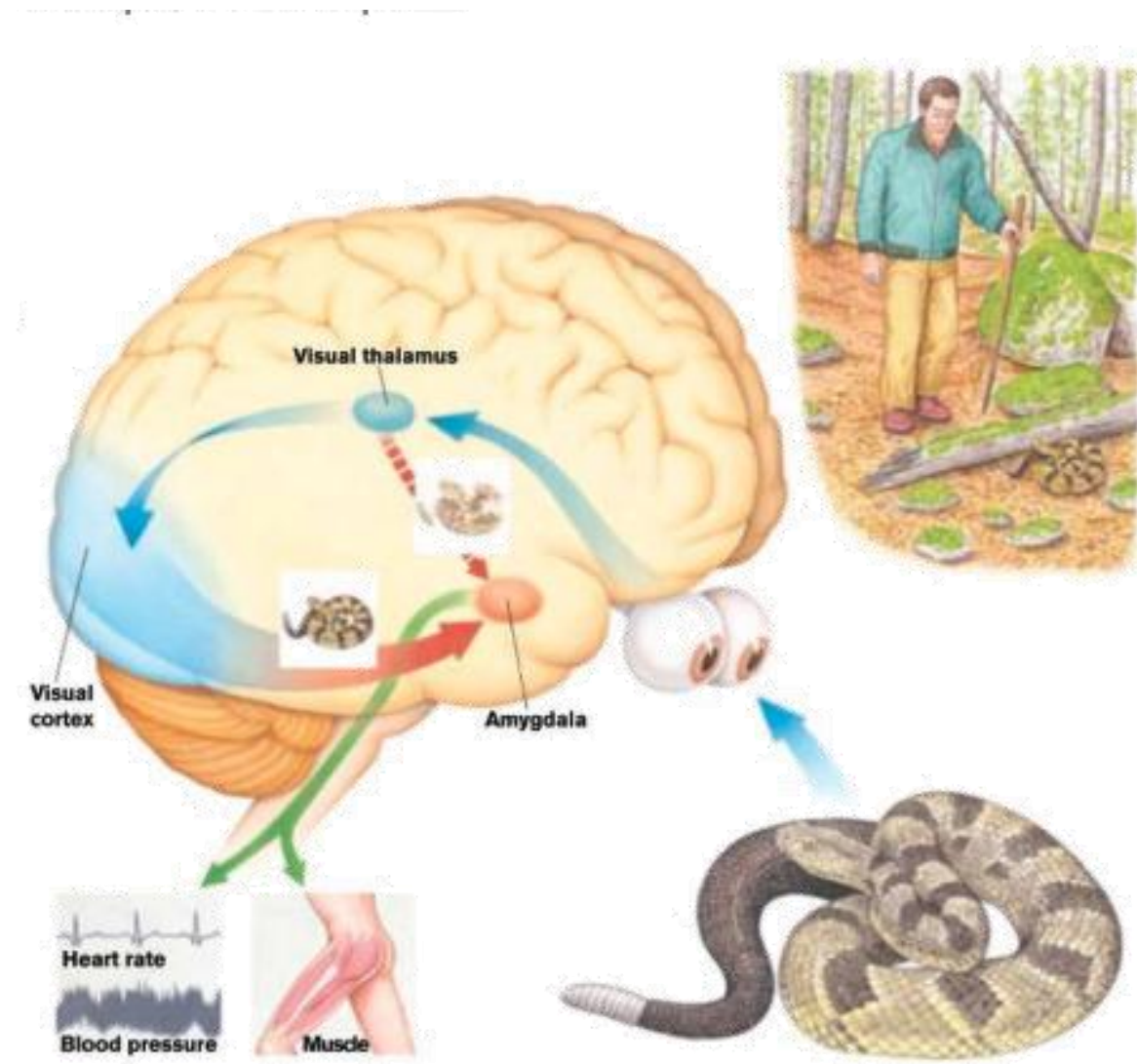
Beschäftigen mit Angst und Depression – Warum?

COPSY-Studie – Ergebnisse Psychische Gesundheit im Verlauf



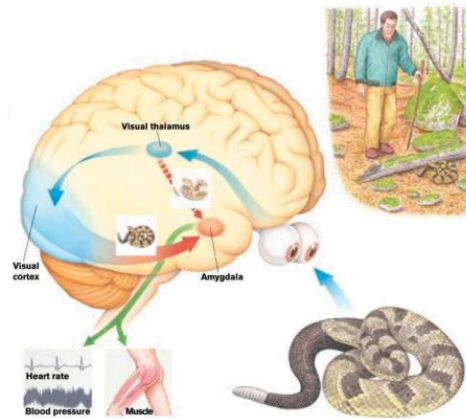


Stressgeschehen





Stressgeschehen



Bewertung



Stressor



Reaktion





Aufmerksamkeit und Erleben

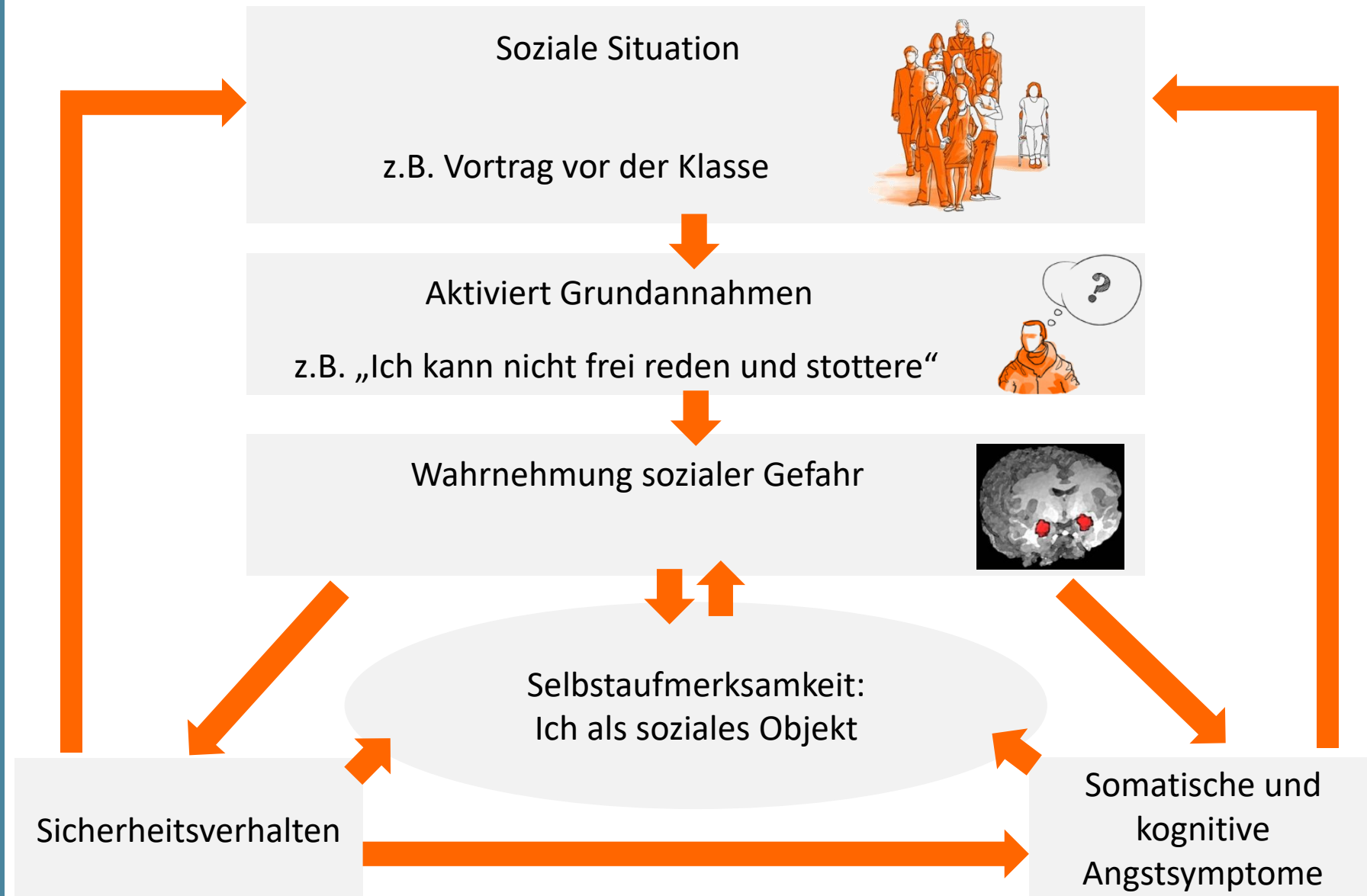


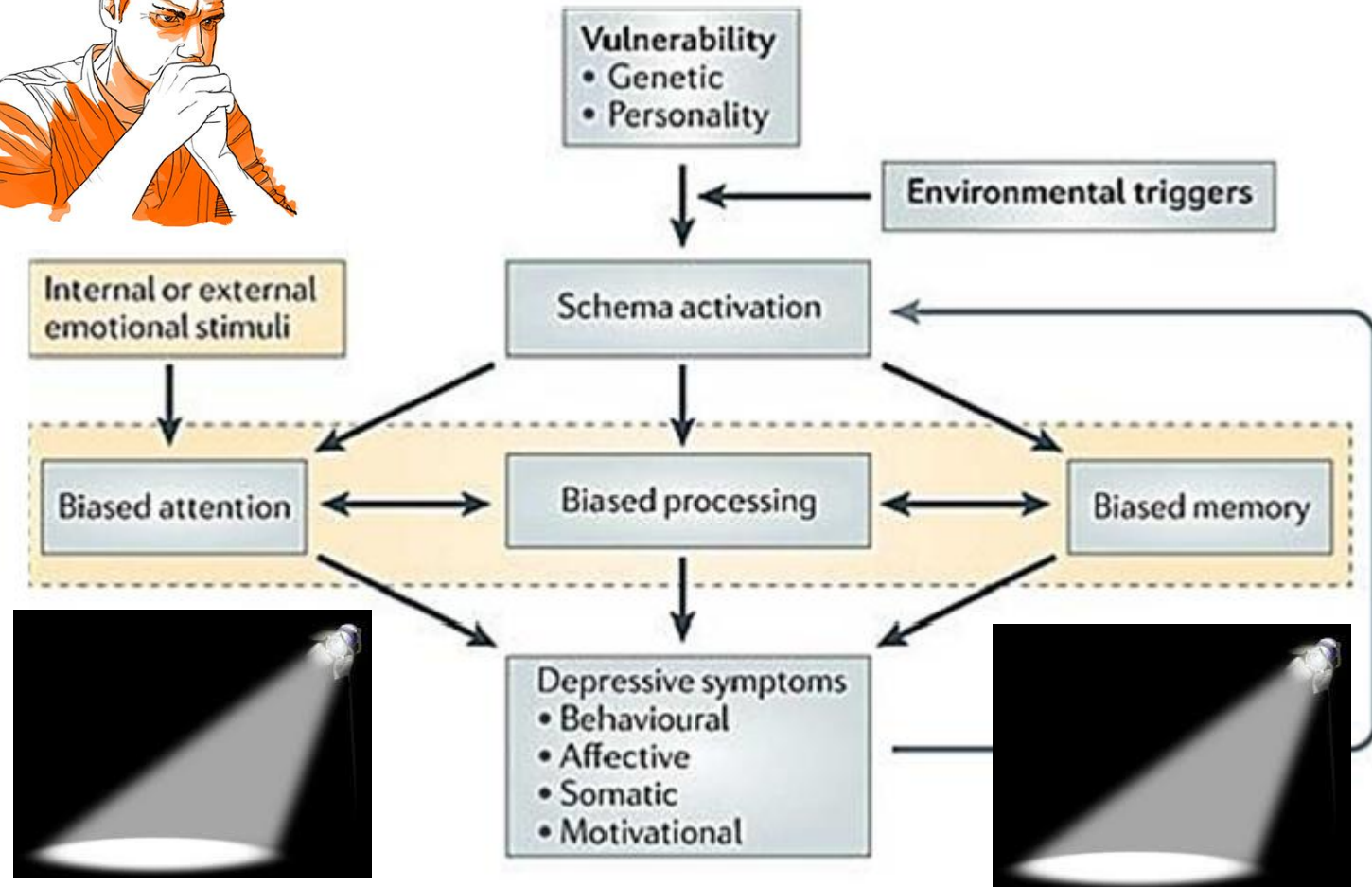
„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. ***Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen?*** (Die Welt, 26.01.2021)



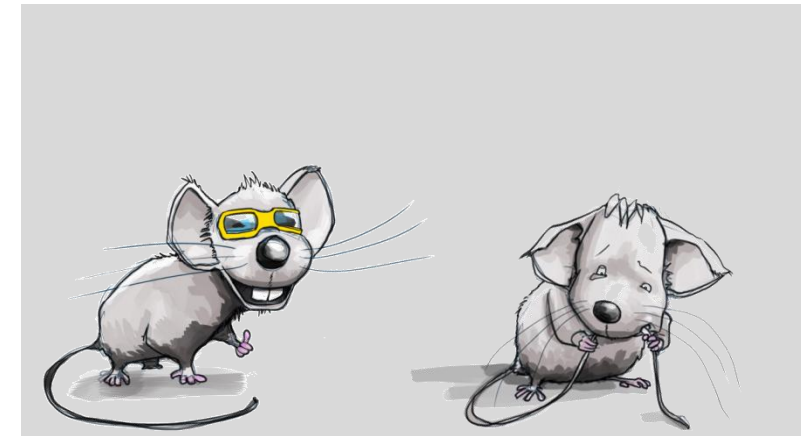
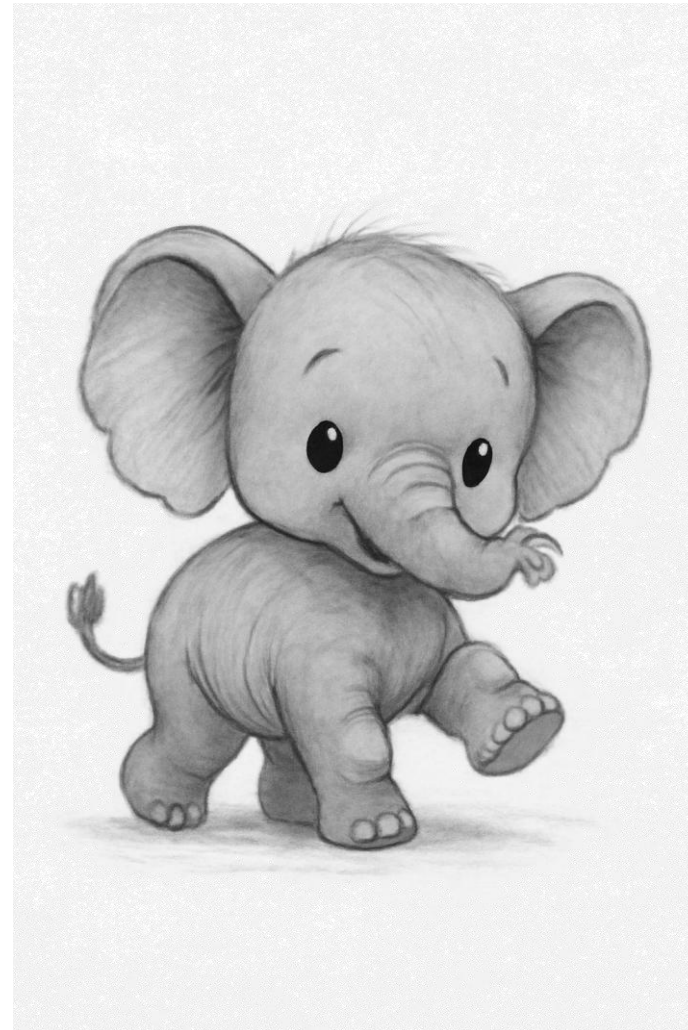
Soziale Angst (Soziale Phobie/ Bewertungsangst)







Erlernte Hilflosigkeit

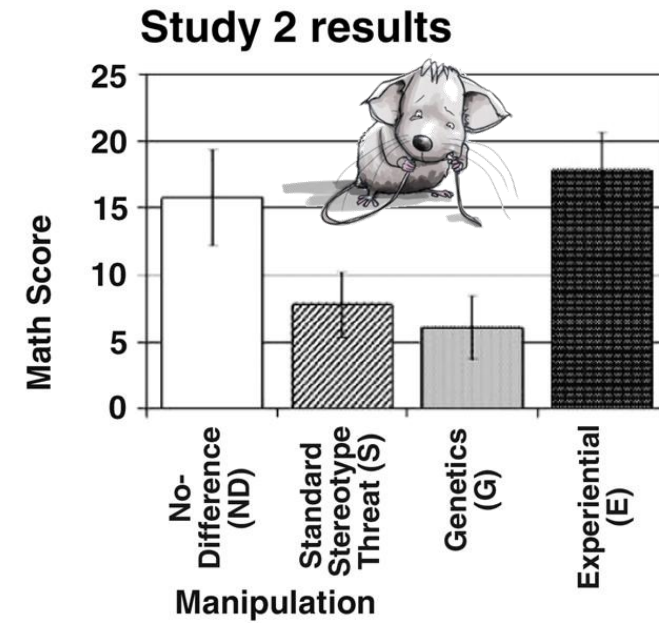
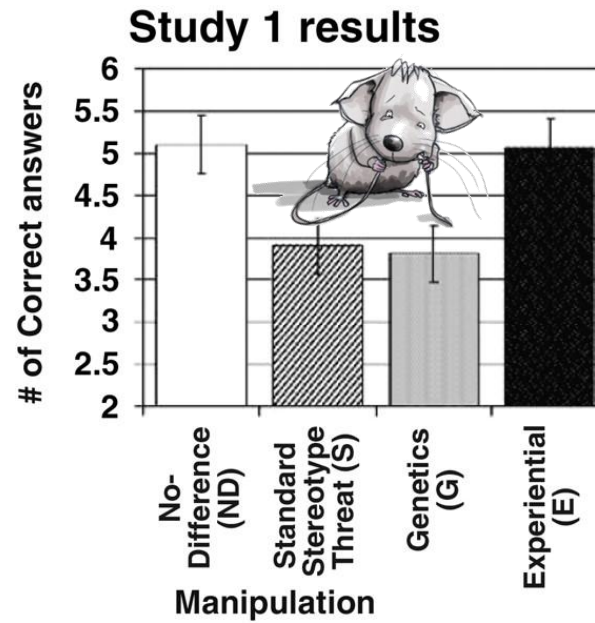
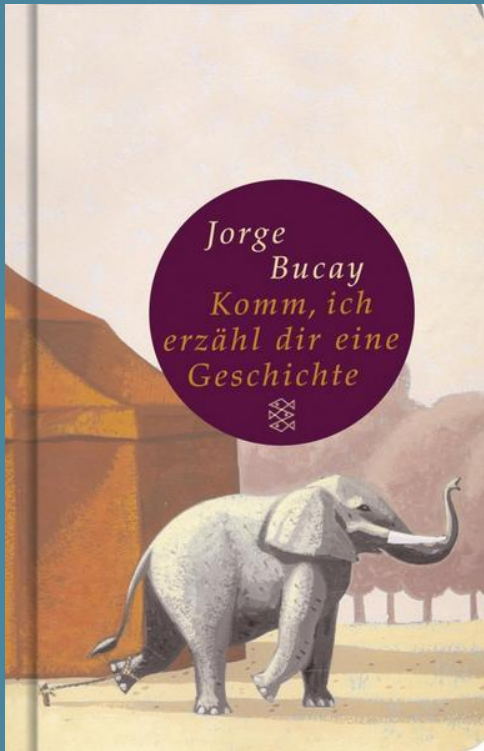


Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.





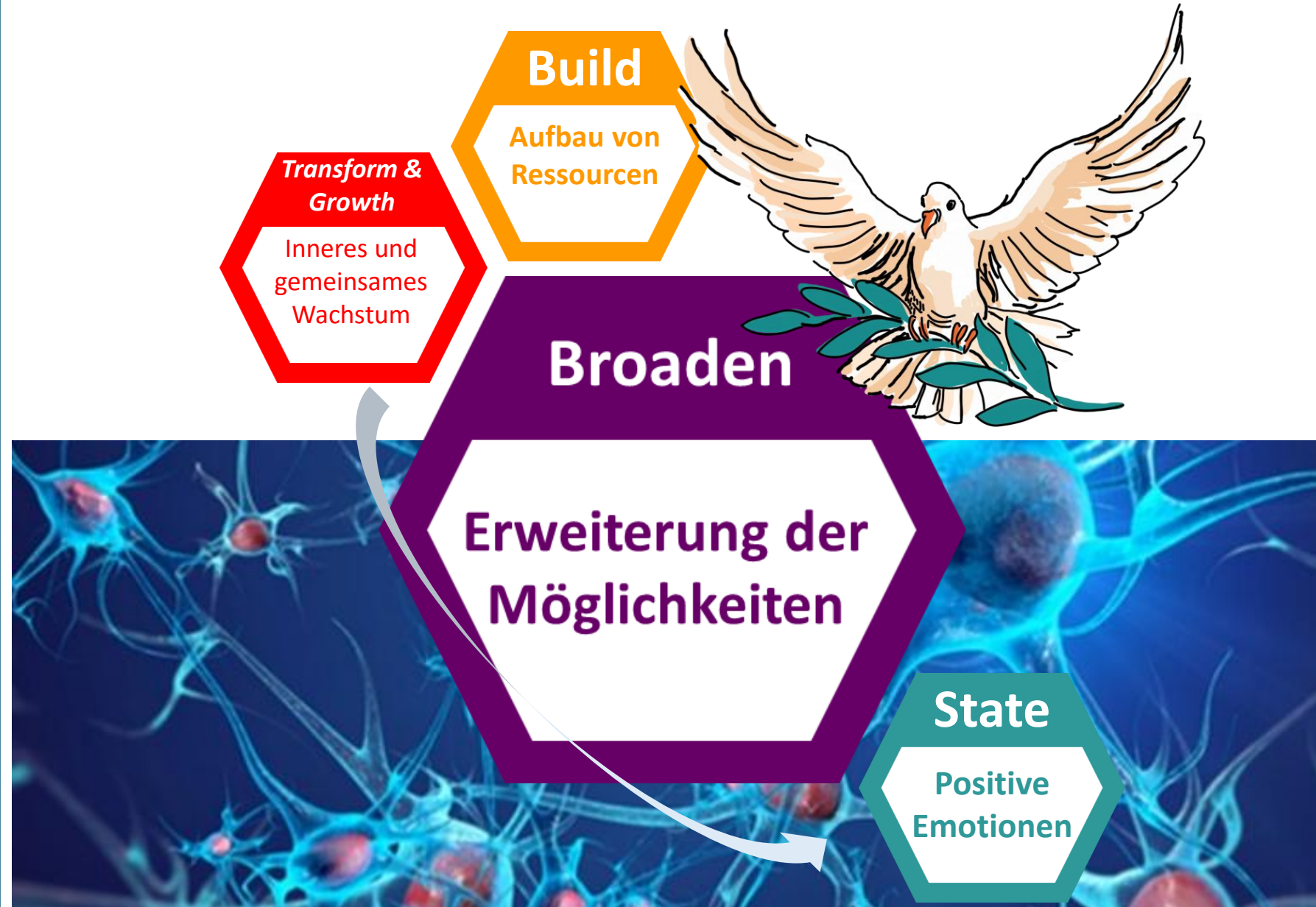
Erlernte Hilflosigkeit



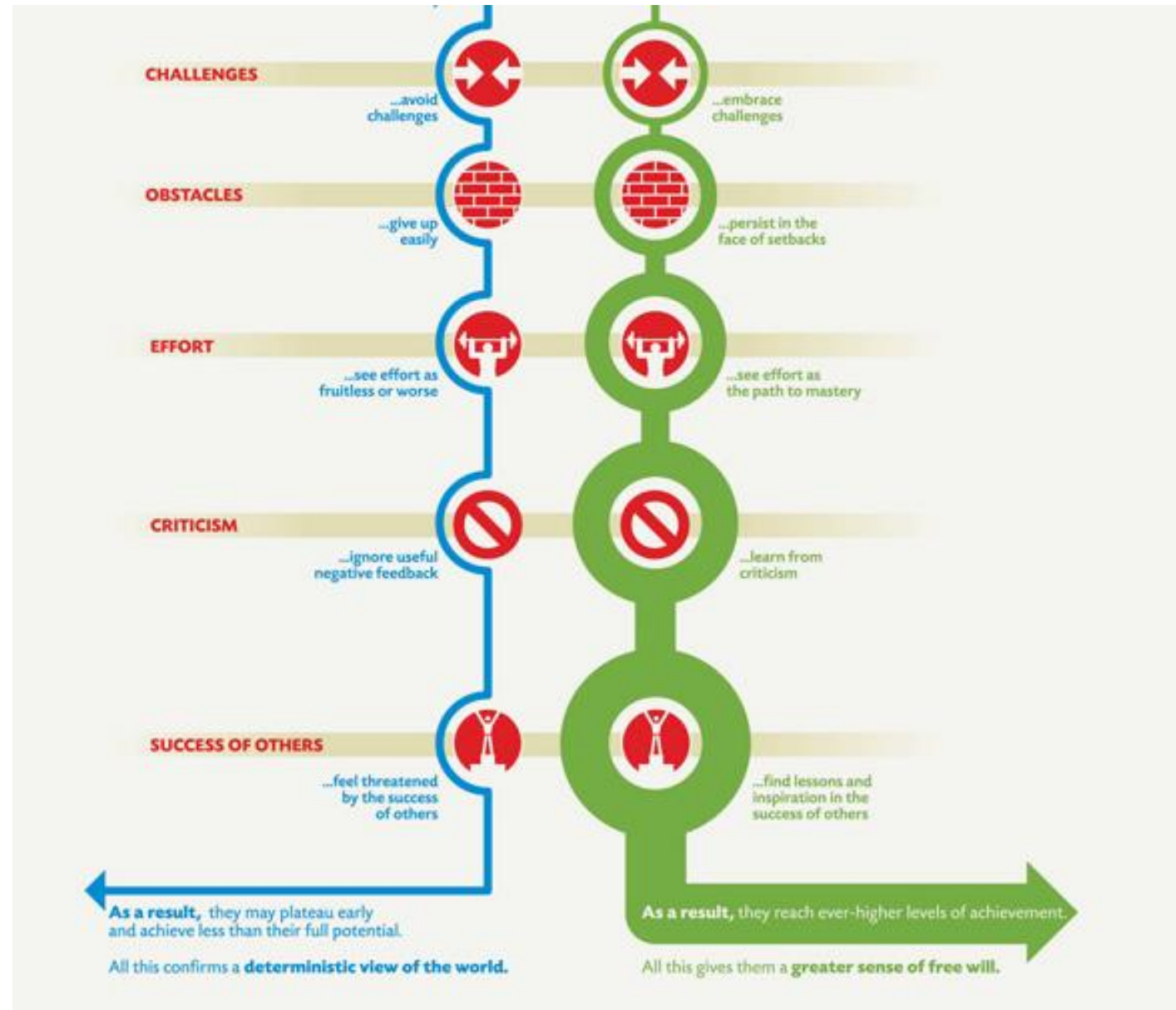
Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541.



Broaden-and-Build-Theory (Fredrickson, 2001)









Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

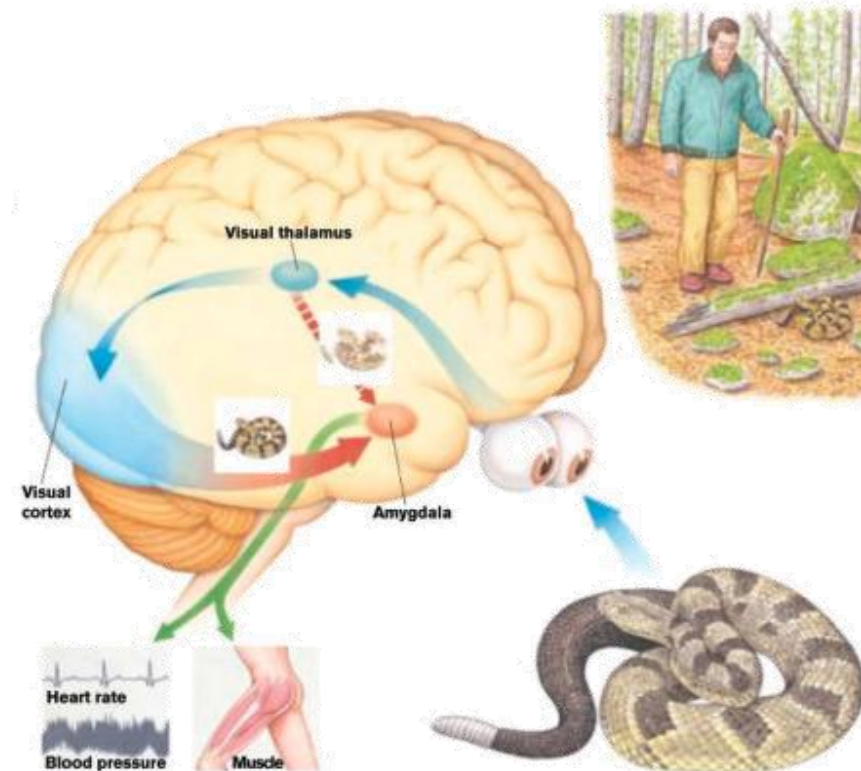


Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner





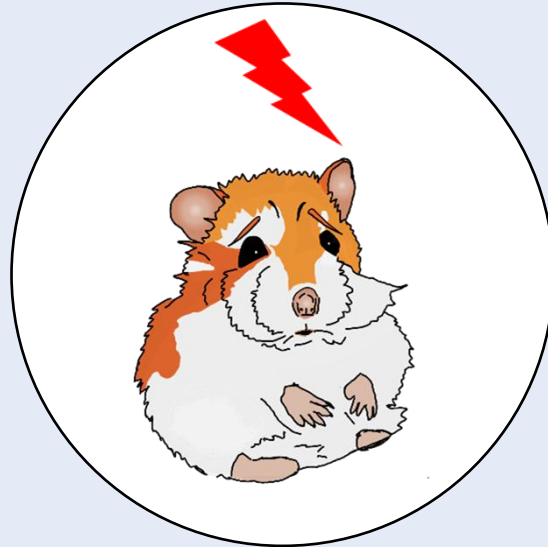
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





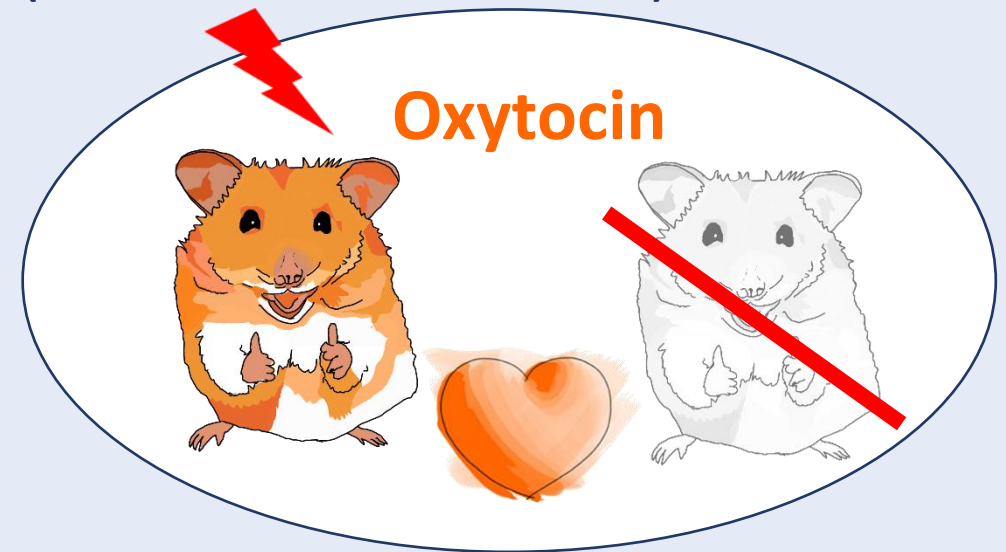
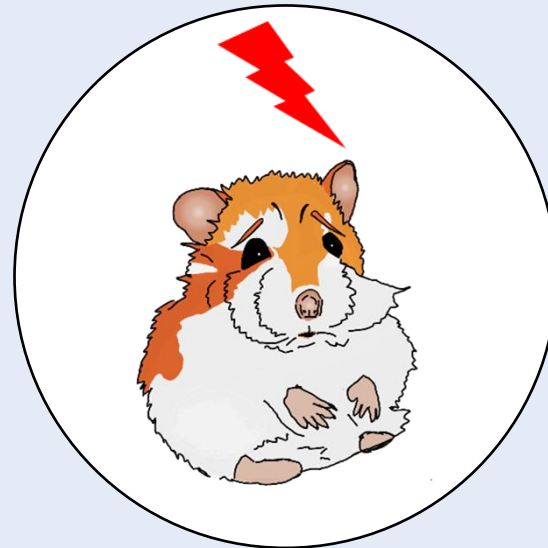
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)





Quellen von Oxytocin

- Hautkontakt
- sich verlieben
- Gemeinschaft
- Beziehungserleben (Vertrauen)
- Soziale Synchronizität

Oxytocin

Exkurs: Stress und Wundheilung

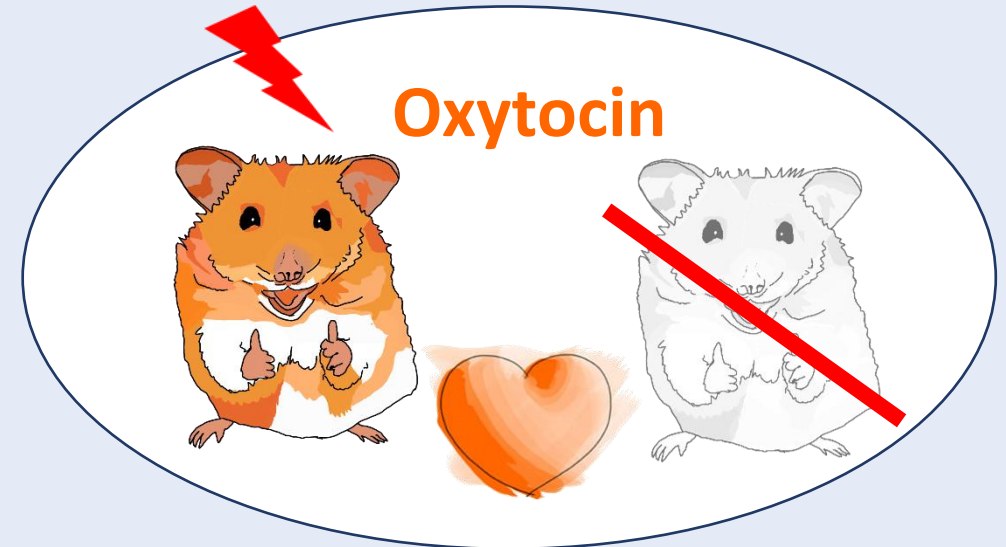
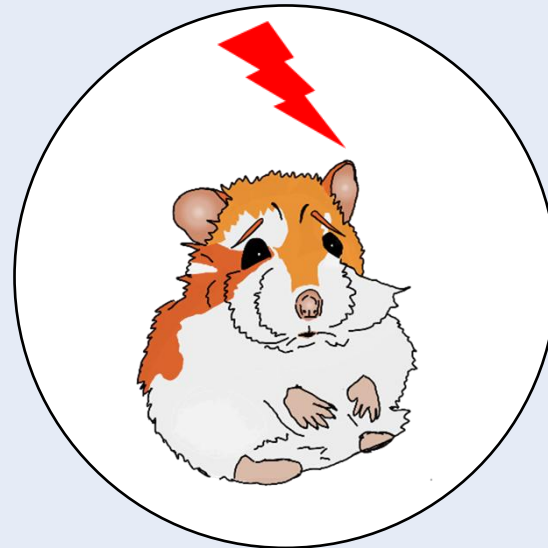
Belastungen (Kiecolt-Glaser et al., 2005)

24% Verzögerung bei Caregivern

40% Verzögerung bei Prüfungen

60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner

Auch bei Goldhamstern (Detillion et al., 2004)



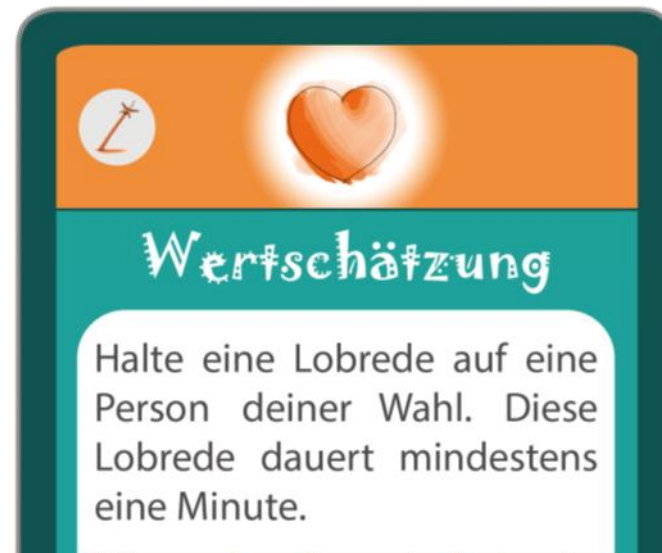
Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.

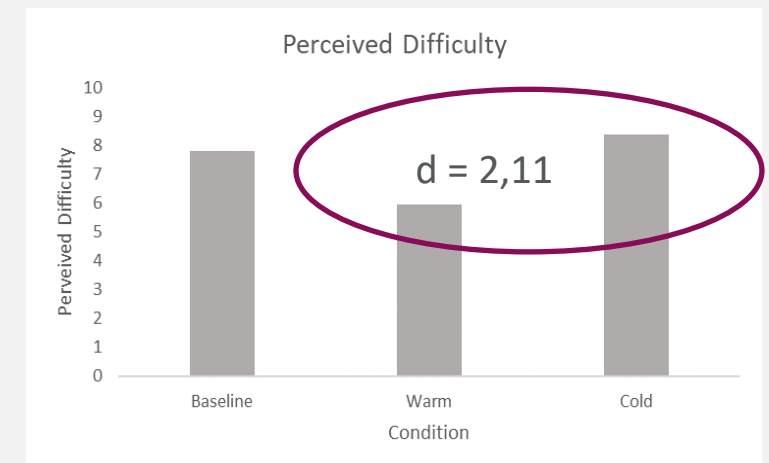
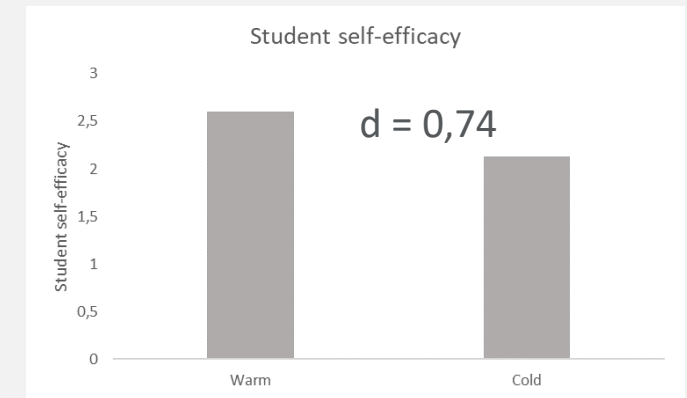


Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
 - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
 - Kompetenz

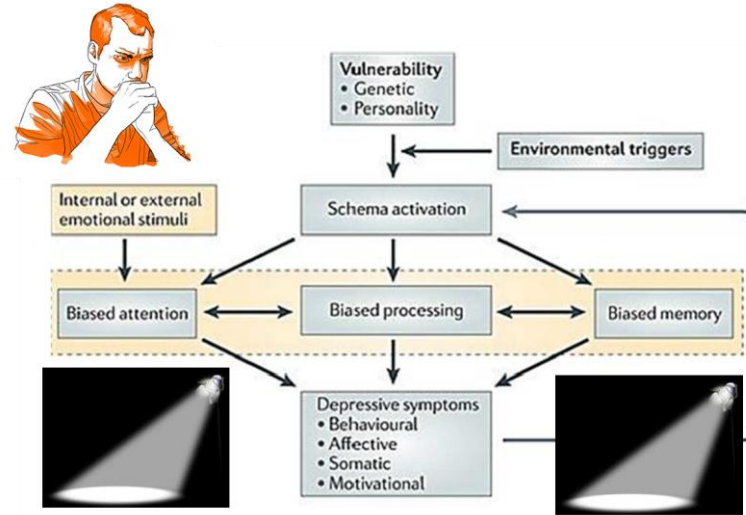
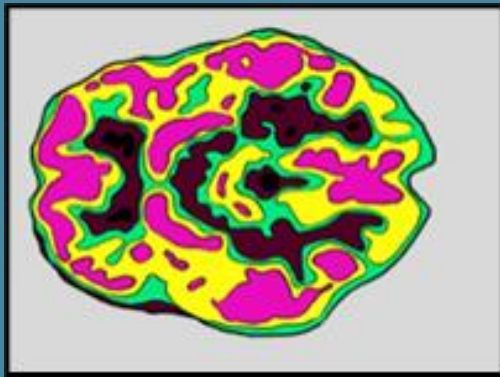
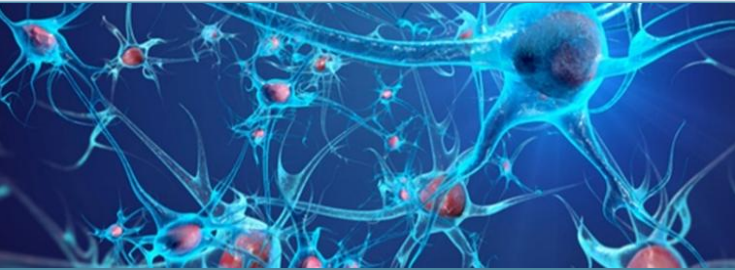


Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)



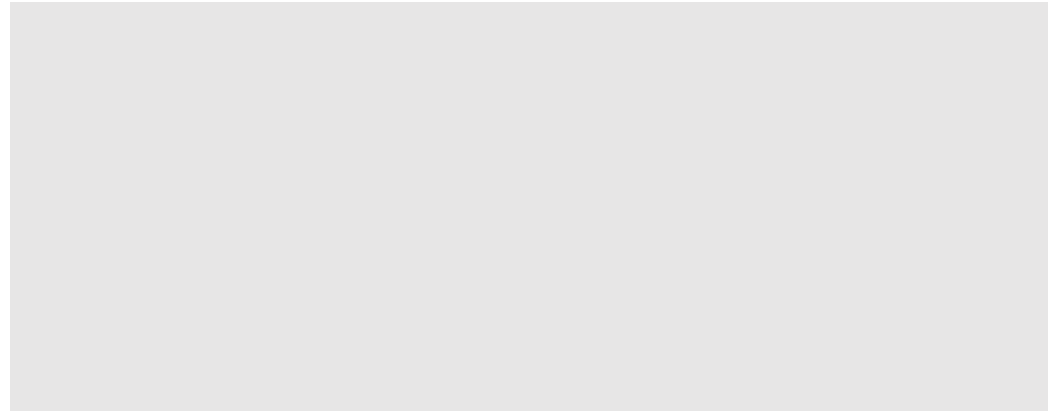
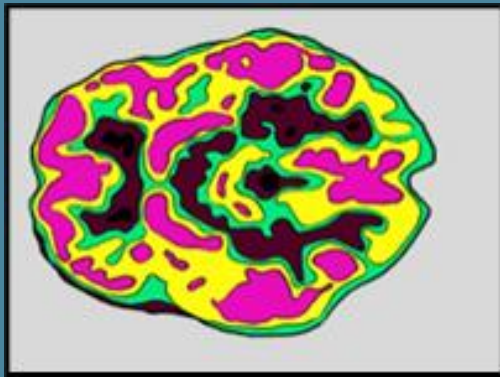
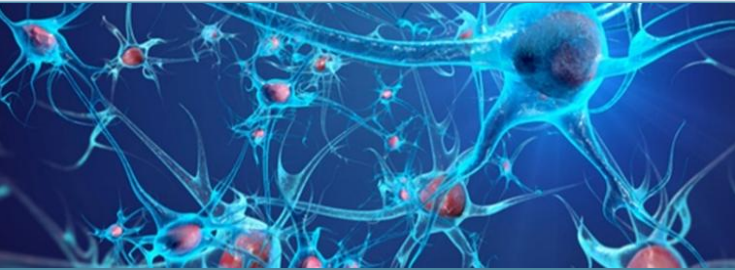


Depression und Angst Automatische Aufmerksamkeitslenkung





Aufmerksamkeitssteuerung









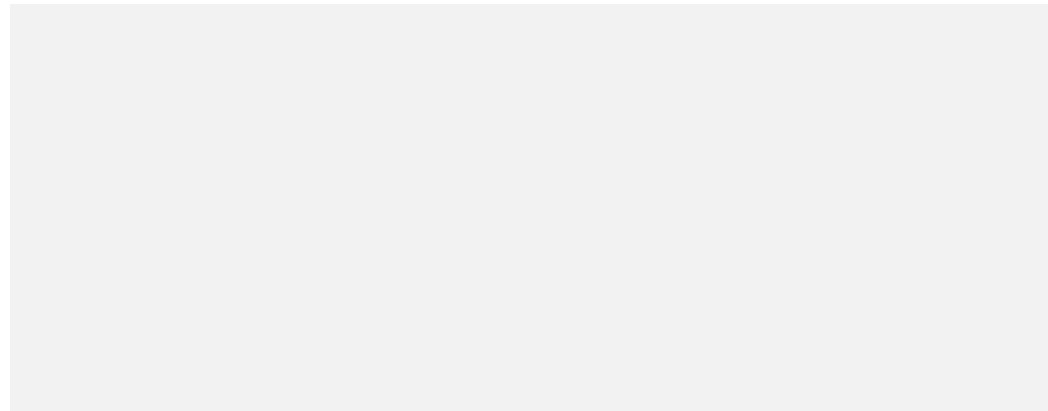




Growth Institut

www.growth-institut.de

Aufmerksamkeitssteuerung





Rot



Grün



Blau



Rot



Gelb



Blau



Grün



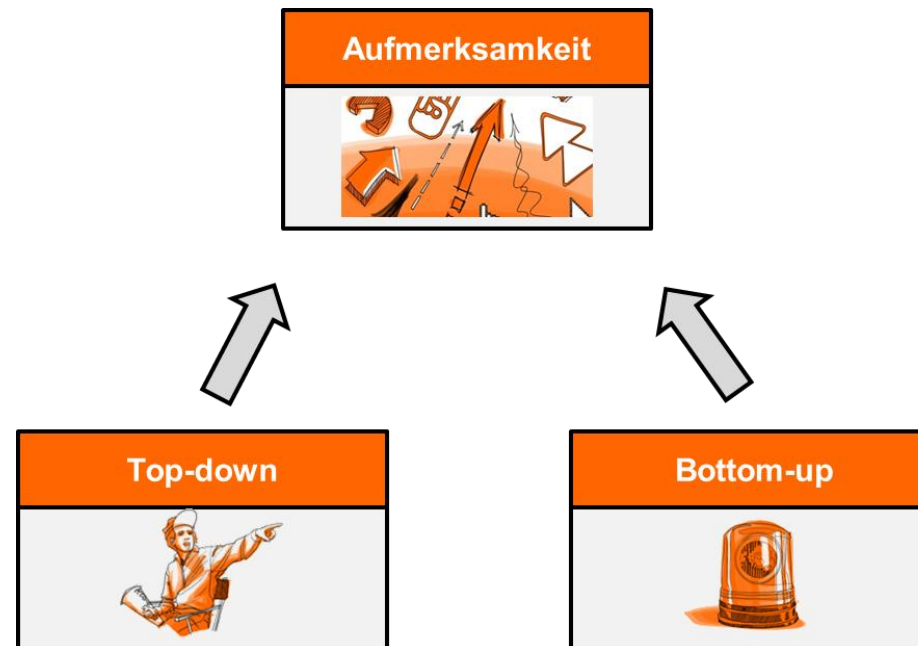
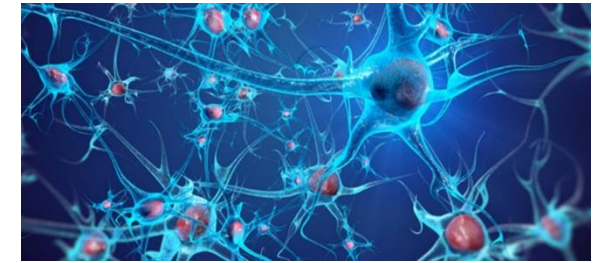
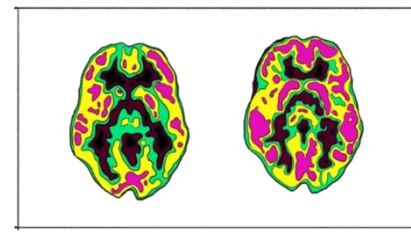
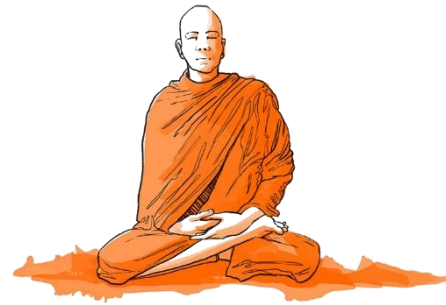
Growth Institut

www.growth-institut.de

Aufmerksamkeitssteuerung

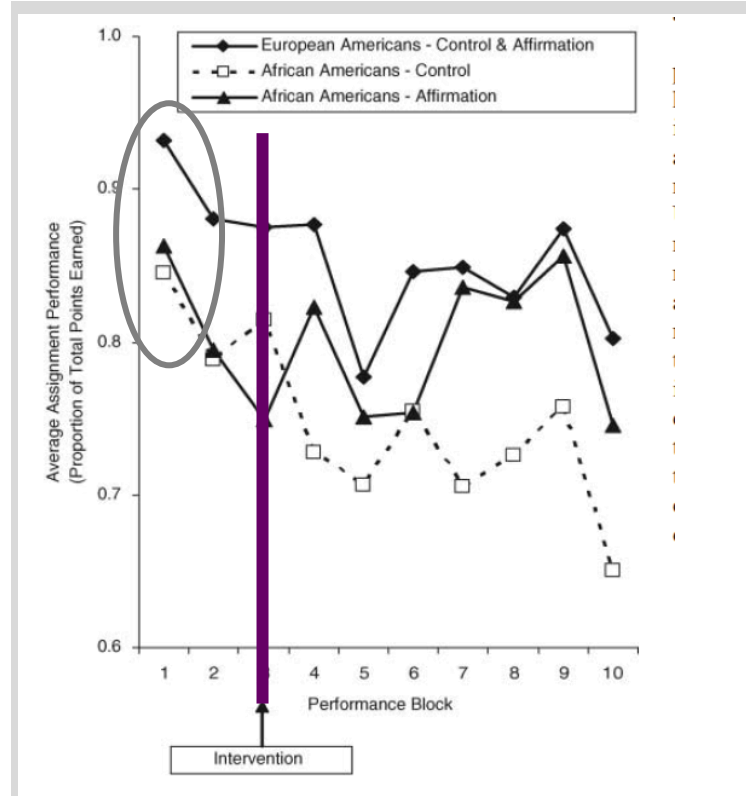
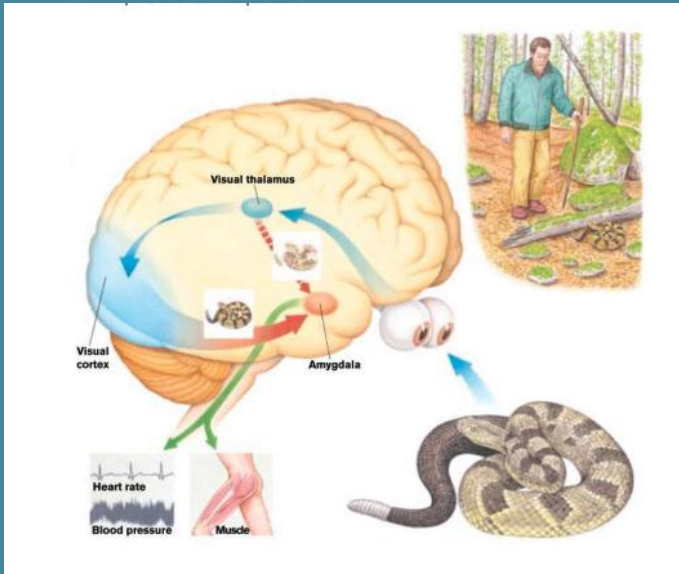


Aufmerksamkeitssteuerung

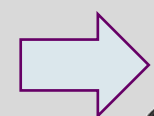
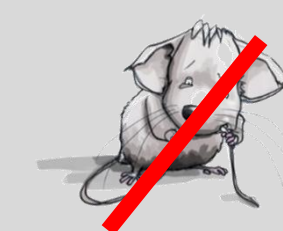
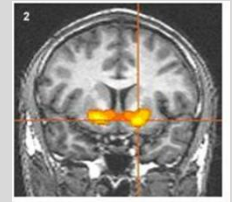
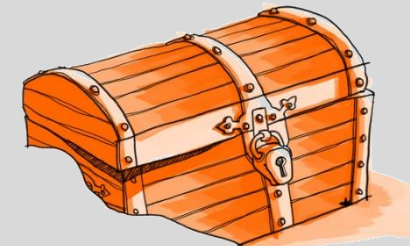




Angststörungen Racial achievement gap



Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?





Angststörungen Wertorientiertes Handeln

