Glücksmomente und Stolpersteine Resilienz: Was Kinder stärkt und schützt

Bildung evangelisch 19.11.2021

Rainer Schwing
Diplom-Psychologe

www.praxis-institut.de/sued/praxis-impulse







Systemische Konzepte: Selbstwert



GesundheitsThe forschung

Microbiome forschung



Neurobiologie

- 1. Resilienz Eine Annäherung
- Liebe, Neugier, Spiel,
 Wie Kinder lernen und stark werden
- 3. Was schützt in Krisen
- 4. Was wir tun können: Anregungen für die Praxis
- 5. Ein Blick aus dem Fenster:
 Das Microbiom und die vier Kernfaktoren für Gesundheit

Resilienz

Kauai-Studie (Hawaii), Emmi Werner (von 1955-1995)

- ▶ Untersuchte 698 Kinder
- Prospektive Studie
- ➤ 30% wuchsen in Risikoverhältnissen auf: chronische Armut, elterliche Psychopathologie, hohe Konfliktbelastung, etc.
- ▶ Davon entwickelte sich ein Drittel zu stabilen, zuversichtlichen leistungsfähigen, fürsorglichen Erwachsenen.
- Beispiel: "Frau Resilienz"



Resilienz

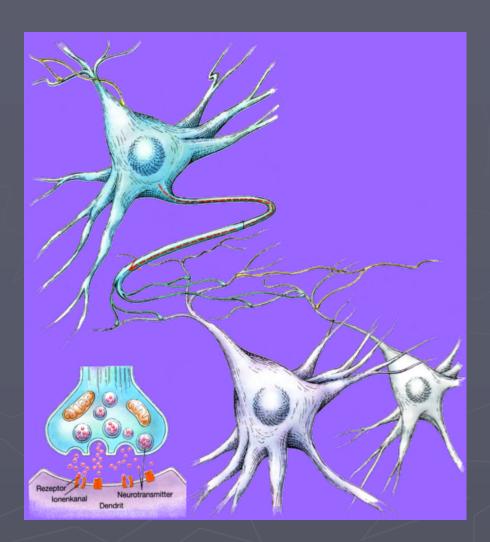
3 Dimensionen in der Forschung

- die positive, gesunde Entwicklung trotz hohem Risikostatus (z.B. chronische Armut, elterliche Psychopathologie, hohe Konfliktbelastung)
- Bewältigung von Krisen unter starken Stressbedingungen (z.B. elterliche Trennung und Scheidung, Wiederheirat eines Elternteils, Krankheit)
- ▶ Die schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen (z.B. Tod eines Elternteils, Gewalterfahrungen, Naturkatastrophen)

- 1. Resilienz Eine Annäherung
- Liebe, Neugier, Spiel,
 Wie Kinder lernen und stark werden
- 3. Was schützt in Krisen
- 4. Was wir tun können: Anregungen für die Praxis
- 5. Ein Blick aus dem Fenster:
 Das Microbiom und die vier Kernfaktoren für Gesundheit

Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

- Reagibilität: Langzeitpotenzierung
- Neue Synapsen
- Neue Dendriten
- Neue Neuronen adulte Neurogenese z.B. im Hippocampus
- neuronale Schaltkreise



Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

Erfahrung:

- Taxifahrer in London
- Jugendliche und ihre Daumen

Zeit:

- 5 Tage: Klavier üben spezifischer Bereich im motor. Kortex vergrößert (2-3X)
- Cross-modale Plastizität:
 5 Tage: maskierte freiwillige Vpen lernen Braille
 Visueller Kortex verarbeitet akustischen und taktilen input (Alvaro Pascual Leone)

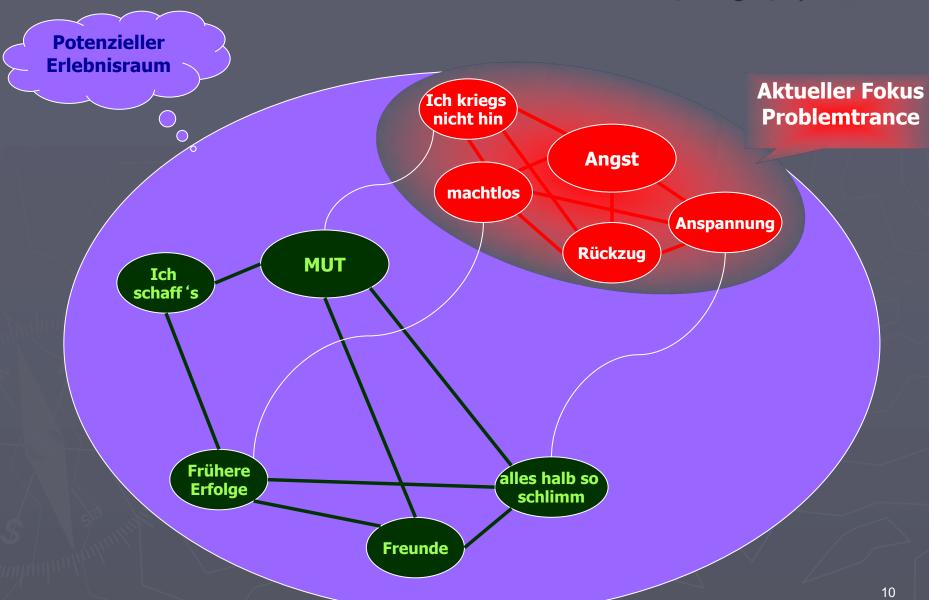
Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

Achte auf Deine Gedanken, denn Deine G<u>edanken werden zu Worten.</u>

Achte auf Deine Worte, denn Deine Worte werden zu Taten.

Achte auf Deine Taten, denn Deine Taten werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn Deine Gewohnheiten werden zum Schicksal.



Potenzieller Erlebnisraum Aktueller Fokus Ich kriegs Problemtrance nicht hin **Angst** machtlos **Anspannung** Rückzug **MUT Ich** schaff 's Resiliente Menschen fokussieren eher auf

> Lösungen statt Problemen, auf Chancen statt Hindernissen, auf Stärken statt Schwächen.



"Die Einspeicherung in das Langzeitgedächtnis geschieht dann besonders gut, wenn die Inhalte wichtig sind, wenn sie emotional geladen sind und wenn sie oft wiederholt werden."

Jaak Panksepp:

emotionale Systeme



CARE Bindung: fürsorgliche Liebe

> SEEKING Neugier, Erkundung

> PLAY Freude / Spiel

RAGE Wut, Behauptung

► LUST Lust, Sexualität

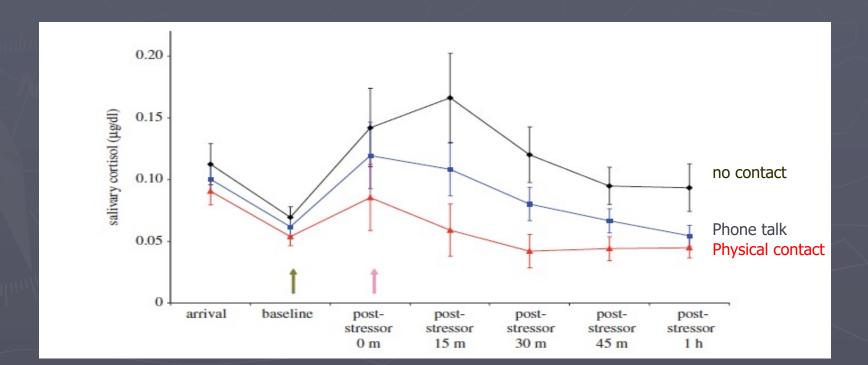
> PANIC / SEPARATION DISTRESS

Panik durch Trennung



Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

- 1. Hände halten verringert neurobiologischen Stress (Coan et.al. 2006)
 speziell bei vertrauter und guter Beziehung
- 2. Mit Bindungsperson reden reduziert Stress (cortisol, oxytocin) (Seltzer 2010 University of Wisconsin-Madison)



Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Das gilt auch für Arbeitnehmer:
Unterstützung und Ermutigung durch Vorgesetzte
reduziert burnout, Krankheitsrate, Ausfälle
(Hanebuth u.a. 2010, Bertelsmann Stiftung)

.... und für NBA Basketball Spieler:
häufiger Körperkontakt verbessert
Kooperation und Leistung

(Kraus, Huang, & Keltner 2010 University of California, Berkeley)

Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Bei Paaren: wenn sie sich in der Partnerschaft geliebt fühlen

- Haben sie weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Weniger Zwölffingerdarm Geschwüre
- Bessere Überlebensraten bei Brustkrebs
- weniger Infektionen, Magen-Darm-Probleme, verringertes Schmerzempfinden, verbesserte Wundheilung

(Medalie u.a. 1976, 1992, Reynolds u.a. 1994, Levenson u.a. 1993)

Liebe ist ein biologisches Bedürfnis

Männer:

Rauchen, Bluthochdruck, Stress?

Kein Problem!

..... wenn Ihre Frau Sie liebt (und Sie das mitkriegen!)

Frauen:

Sorgen Sie sich nicht, wenn Ihr Mann Sie liebt (und das zeigen kann, und Sie es bemerken!)

Sie bleiben gesünder; Und wenn Sie mal krank werden, überstehen Sie es besser!



Daniel Aldrich Building Resilience

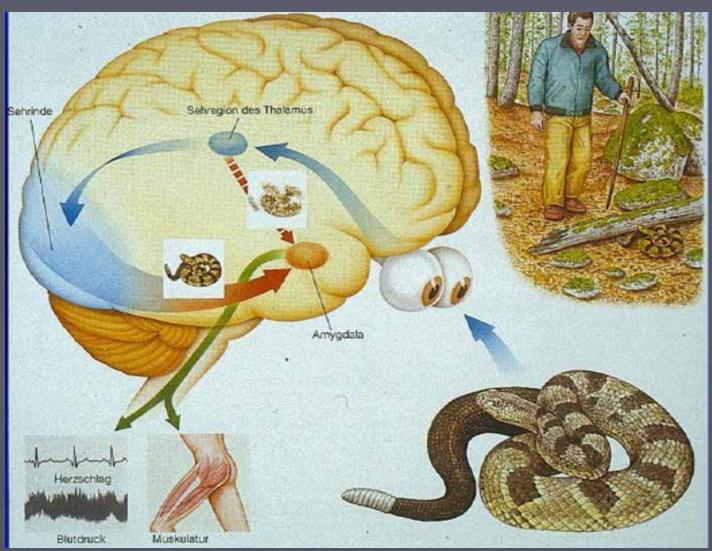
Government representative, nongovernmental organization (NGO), or authority figure **Linking Social Capital** (across vertical gradients) Bonding Social Capital (within **Bridging** networks) Social Capital (between networks) Network A Network B

Liebe, Neugier, Spiel.....

2012 Social Capital in Post-disaster Recovery

Erdbeben Tokyo 1923 Erdbeben Kobe 1995 Tsunami Südostasien 2004. Hurrikan Katrina New Orleans 2005.

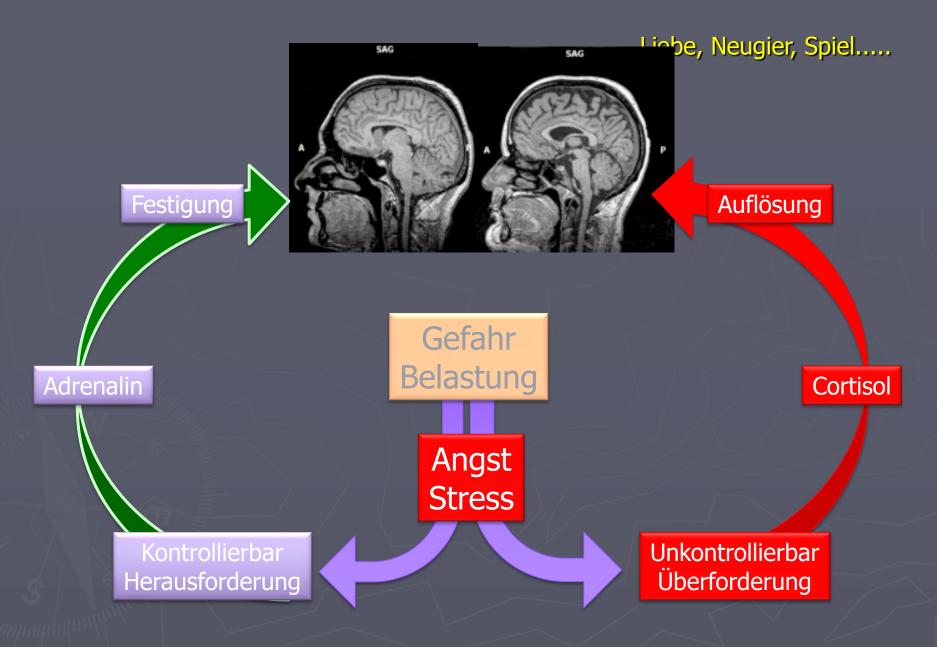
19



Ledoux 1996

High road

low road



Selbstwirksamkeit

subjektive Kompetenzüberzeugung,

eine schwierige Aufgabe auch bei Widerständen erfolgreich lösen zu können. (n. Schwerdtfeger)

Selbstwirksamkeit

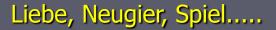
Selbstwirksame Lehrer

- geringere Cortisolausschüttung am Morgen.
- weniger Herzbeschwerden
- weniger Beschwerdedruck.
- psychobiologisch gesünder!

(Schwerdtfeger u. Schönhofen 2006, 2008, Uni Mainz)



Virginia Satir Selbstwert und Kommunikation Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe Leben lernen 18 pfeiffer





"Ich gelangte zu der Überzeugung, dass der entscheidende Faktor für das was, sich in einem Menschen abspielt, die Vorstellung vom eigenen Wert ist, die jeder mit sich herumträgt

- also sein Pott."

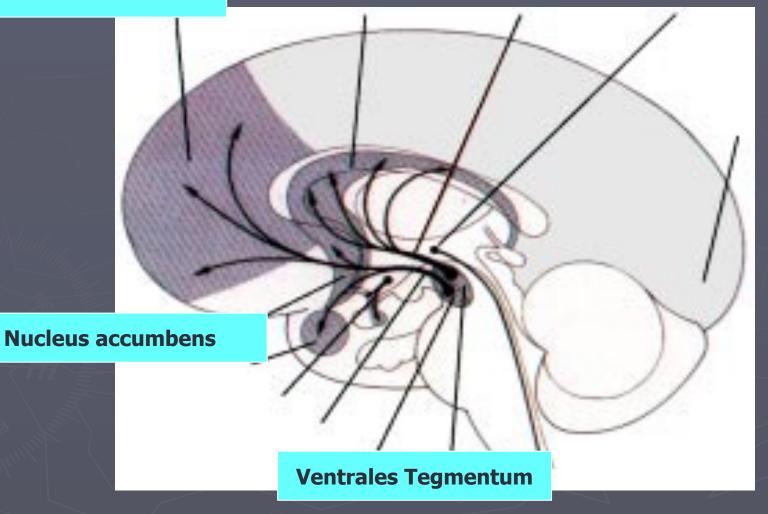


Virginia Satir, 1972

SEEKING Neugier, Erkundung

Liebe, Neugier, Spiel.....

Präfrontaler Kortex



SEEKINGNeugier, Erkundung

Präfrontaler Kortex Nucleus accumbens Ventrales Tegmentum

Dopamin und Lernen

- Dopamin-System wird aktiviert wenn etwas überraschendes Neues geschieht; auch durch schöne Musik, freundliche Blicke, nette Worte.
- ▶ führt zu Ausschüttung von Opioiden im Nucleus accumbens.
- erleichtert die synaptische Bahnung im präfrontalen Cortex (Spitzer 2007)
- verstärkt die Neurogenese (Stammzellen-Teilung) in subventriculärer Zone und Hippocampus (Höglinger u.a. 2004)

- 1. Resilienz Eine Annäherung
- Liebe, Neugier, Spiel,
 Wie Kinder lernen und stark werden
- 3. Was schützt in Krisen: Resilienz genauer betrachtet
- 4. Was wir tun können: Anregungen für die Praxis
- 5. Ein Blick aus dem Fenster:
 Das Microbiom und die vier Kernfaktoren für Gesundheit

Resilienz

Kauai-Studie (Hawaii), Emmi Werner (von 1955-1995)

- ▶ Untersuchte 698 Kinder
- Prospektive Studie
- ➤ 30% wuchsen in Risikoverhältnissen auf: chronische Armut, elterliche Psychopathologie, hohe Konfliktbelastung, etc.
- ▶ Davon entwickelte sich ein Drittel zu stabilen, zuversichtlichen leistungsfähigen, fürsorglichen Erwachsenen.



Resilienz

Einige Resilienzfaktoren

- > Stabile emotionale Beziehungen zu einer Bezugsperson;
- Soziale Unterstützung und Akzeptanz durch Personen außerhalb der Familie (Lieblingslehrer, Nachbarn, Freunde, Trainer, Eltern von Freunden, etc.)
- ► Emotional positives, unterstützendes, und normorientiertes Erziehungsklima;
- Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
- dosierte soziale Verantwortlichkeiten und Leistungsforderungen;
- Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstwerterleben;
- ► Erfahrung von Sinnhaftigkeit, Struktur und Bedeutung in der eigenen Entwicklung.

Resilienz

Rutter et al. (1979) untersuchten die Rolle der Schule für die Entwicklung von Schülern (bei 11, 14 und 16 Jahren)

- Schulen in unterprivilegierten Gegenden: große Unterschiede hinsichtlich Delinquenz, Verhaltensstörungen, Schulbesuch und Schulleistung (Delinquenz variierte bis 1:3).
- "Schulen, die Selbstwertentwicklung anregen und sozialen wie Leistungserfolg fördern, reduzieren die Wahrscheinlichkeit emotionaler und Verhaltensstörungen.

Maughan (1989) Rutter (1994) beschrieben Merkmale "guter" Schulen.

- ▶ Binnendifferenzierung, Variation von Lehrinhalten und Lehrformen
- ▶ Lern-Angebote mit Relevanz für Lebensbewältigung, für die Ziele der Schüler
- Prinzip der individuellen Bestleistung: erreichbare Ziele setzen, die Erfolge vermitteln und den kindlichen Selbstwert stützen
- Aktivitäten, die anderen Menschen in Not helfen

Resilienz

Erworben ? Vererbt?

- Temperament spielt eine Rolle, und Aussehen.....
- ➤ Temperament ist zu 42 57% genetisch bedingt klingt viel, aber was bedeutet das?
- Orchideen-Kinder und Löwenzahnkinder Gene für Neurotizismus und Aggressionsbereitschaft sind identifiziert
- ▶ Aber: wachsen solche genetisch gefährdeten Kinder in liebevollen Umgebungen auf,
 - sind sie weniger verhaltensauffällig
 - haben sie mehr Spaß an der Schule

 - sind sie sozial besser integriert als die "robusteren Kinder" aus guten Verhältnissen!
- Epigenetik: Welche Gene werden aktiv?

- 1. Resilienz Eine Annäherung
- Liebe, Neugier, Spiel,
 Wie Kinder lernen und stark werden
- 3. Was schützt in Krisen: Resilienz genauer betrachtet
- 4. Was wir tun können: Anregungen für die Praxis
- 5. Ein Blick aus dem Fenster:
 Das Microbiom und die vier Kernfaktoren für Gesundheit

1. schöne Momente groß machen

Vorfreude

Auskosten

dankbar sein

2. Zeit mit Freunden und Familie

3. Dankbarkeit



4. anderen helfen

Anderen helfen

..... Verbessert die Stimmung

Und erhält gesund

Kanadische Studie (Schreier, u.a. 2013)

Jugendliche, wurden nach Zufall einer Gruppe zugeteilt, die in Grundschulen anderen Schülern halfen.

Bereits nach zwei Monaten (!!!)
bessere Cholesterin-Werte,
bessere Interleukin-6 Werte (Entzündungsmarker)
einen geringeren Body-Mass-Index

alles Prädiktoren für Herz-Kreislauferkrankungen!

40

Anderen helfen

..... Erinnern Sie sich:

Wann haben Sie jemandem verziehen, der sie gekränkt hatte?

Wann haben Sie auf jemanden Rücksicht genommen?

Wann haben Sie jemandem etwas geschenkt, der es nötig hatte?

Wann haben Sie jemanden aufgemuntert, der einen schlechten Tag hatte?

..... An positive eigene Handlungen zu denken,

- erhöht den Serotonin-Level und aktiviert den PFC
- erleichtert das Ändern schlechter Gewohnheiten

5. Zuversicht in die Zukunft

Et Rheinisch Jrundjesetz

Et es wie et es.

Et kütt wie et kütt.

Et hätt noch emmer joot jejange.

5. Zuversicht in die Zukunft

Fokus auf

Gegenwart: wofür kann ich dankbar sein?

Zukunft: (BPS: Best possible self), was könnte positives aus

dieser Krise entstehen?

→ Positive Affekte und soziale Verbundenheit

Dennis A; Ogden J; Hepper EG (2020) Evaluating the impact of a time orientation intervention on well-42 being during the COVID-19 lockdown: past, present or future? Journal of Positive Psychology

5. Zuversicht in die Zukunft

Oliver Tüscher (Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) Mainz) Wir haben einen Faktor gefunden, der die Resilienz besonders stärkte: *positive appraisal style*, die Fähigkeit, eine Situation neu zu bewerten und ihr etwas Gutes abzugewinnen. (Studie mit 16.000 Prob. 4/4.2020)

Kalisch R, Müller MB, Tüscher O (2015) A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. Behav Brain Sci 38

Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhlmann, L. M., Engen, H., Köber, G., et al. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown.. *Translational psychiatry*, 11 (1), 67.

5. Zuversicht in die Zukunft

Harald Welzer

Philosophisches Radio WDR 5, 20.11.2020

die Ökologie-Wissenschaft zeichnet ein düsteres Bild der Zukunft, keine Zukunft auf die man sich freut, das erzeugt eine Schwerkraft der Gegenwart.

Tomorrow's gonna suck...

Kramer AC, Neubauer AB, Stoffel M, Voss A, Ditzen B. Tomorrow's gonna suck: Today's stress anticipation predicts tomorrow's post-awakening cortisol increase. Psychoneuroendocrinology. 2019 Aug;106:38-46

Er setzt dagegen: Imagineering Jörg Metelmann, Harald Welzer, Fischer 2020

5. Zuversicht in die Zukunft

Harald Welzer

Uns ist eine utopische, optimistische Zukunftsbebilderung abhandengekommen.

In der Literatur, auch in den Narrativen der Sozialwissenschaften herrschen Dystopie-Bilder der Zukunft vor.

Wir brauchen aber Utopien und optimistische Entwürfe um die Kraft zu entwickeln, uns gemeinsam auf den Weg zu machen.

5. Zuversicht in die Zukunft

Harald Welzer

Philosophisches Radio WDR 5, 20.11.2020

Nicht nörgeln sondern ein positiver Trotzkopf werden.

Aus Ärger über das, was nicht gefällt trotzig einen anderen Weg einschlagen.

Wie das Ehepaar, das aus Ärger über Atom Strom das Elektrizitätswerk Schönau gründete und heute alternative Energien verkauft.

5. Zuversicht in die Zukunft

Future crunch

https://futurecrun.ch/blog/99-good-news-2020

There's been so much loss, grief and heartbreak in 2020 that it feels almost wrong to be compiling our traditional annual list of good news.

Things can and do fall apart, and this year it felt like they really did. Amazing as it may seem however, there were also big wins for conservation, living standards, peace, safety and human rights, clean energy, and yes, even global health. The reason you didn't hear about them is because good news doesn't sell advertisements or generate clicks, and that was more true in 2020 than ever before.

5. Zuversicht in die Zukunft

Future crunch

https://futurecrun.ch/blog/99-good-news-2020

Progress isn't a straight line and it doesn't happen by magic.

It depends on people who, even during the darkest of times, believe that it's possible to make the world a better place and who are willing to roll up their sleeves to do the work, even when the cameras aren't watching.

These are their stories, and off the back of a horrible year, we think it's more important than ever to celebrate them. We hope you agree.

6. Den Moment genießen

7. In Bewegung bleiben



shinrin yoku Waldbaden Unsere Herausforderung

Liebe, Neugier, Spiel.....

Kleine Ideen

https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-10/corona-krise-solidaritaet-hilfe-mitmenschen

Freunden kostenlose Zoom-Kurse anbieten, frei nach Fähigkeiten und Talent: Fremdsprachen gehen immer, aber genauso gut ist Häkeln oder Ukulele-Spielen für Anfängerinnen und Anfänger.

Gemeinsam kochen per Zoom-Call. Sich vorher auf ein Rezept einigen, gemeinsam losschnippeln. Und hinterher vergleichen, bei wem das Ergebnis dem Rezeptfoto am nächsten kommt.

Boten und Lieferanten mehr Trinkgeld geben. Überhaupt: mehr Trinkgeld geben

Sich mit älteren Nachbarn zum Spazieren verabreden und nach Geschichten aus dem Kiez fragen.

Kleine Ideen

An Kulturveranstaltungen online teilnehmen, um die Künstler und Künstlerinnen zu unterstützen.

sich auf der Plattform Corona School registrieren und kostenlose Nachhilfe für Homeschoolinggeplagte Schülerinnen und Schüler anbieten.

Quarantänehelfer werden – einfach registrieren lassen und erfahren, welche Hilfsangebote in der eigenen Nachbarschaft gebraucht werden, vom Gassi gehen bis Einkaufshilfe

Einfach mal freundlicher sein: Man weiß nie, in was für einer Situation der andere gerade steckt.

Kleine Ideen

Mit Geflüchteten sprechen. Denn viele verlieren durch die reduzierten Kontakte ihre Deutschkenntnisse.

Alle sieben Sekunden wird in einem deutschen Krankenhaus eine Bluttransfusion benötigt. Blut spenden kann man in Krankenhäusern oder beim Deutschen Roten Kreuz.

Sich etwas Besonderes für jemanden überlegen, der gerade nicht Geburtstag feiern kann: eine Videobotschaft aus dem Freundeskreis, alle Backzutaten für einen Kuchen in einem Paket – und dazu am besten einen Haufen Konfetti mit dem Locher basteln.

Unsere Herausforderung

Liebe, Neugier, Spiel.....

Kleine Ideen

Mit älteren Menschen telefonieren, zum Beispiel über <u>Silbernetz</u>, die <u>Deutsche Gesellschaft für Seniorenberatung</u> oder <u>Retla e.V.</u>

Haben Sie zu Hause auch noch irgendwo Kunstpostkarten? Beim letzten Museumsbesuch gekauft und seitdem vergessen? Schnappen Sie sich die Karten und schicken Sie sie los. Über Post und Kunst freuen sich alle.

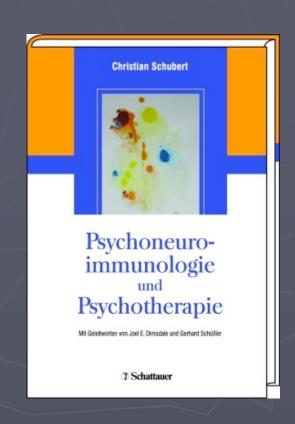
Jemandem, der lange arbeitet, einfach mal eine Suppe kochen und vor die Tür stellen, denn nichts wärmt so sehr wie eine warme Suppe.

- 1. Resilienz Eine Annäherung
- Liebe, Neugier, Spiel,
 Wie Kinder lernen und stark werden
- 3. Was schützt in Krisen: Resilienz genauer betrachtet
- 4. Was wir tun können: Anregungen für die Praxis
- 5. Ein Blick aus dem Fenster:
 Das Microbiom und die vier Kernfaktoren für Gesundheit



Psychoneuroimmunologie

- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Bindungen
- Positive Gefühle
 - Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und Stolz





Prof. Dr. Christian Schubert
Psychoneuroimmunologie

"Wenn ich alle Erkenntnisse zusammen fasse, läuft es auf eines heraus:

Menschliche Beziehungen"

Psychoneuroimmunologie Einige Befunde



- Wundheilung
 40% verzögert bei Stress
 60% bei feindseliger Partnerinteraktion
 25% besser bei emotionaler Kommunikation
- Chronischer Stress:
 erhöht IL6-Werte (Interleukin6) → chronische Entzündung
 z.B. Angehörige, die dementen Menschen pflegen
 4fach stärkerer IL6-Anstieg → höhere Krankheitsrate

Microbiome





Microbiome

- Über 100 Billionen (10¹⁴) Organismen
- Über 500 Arten bis jetzt identifiziert
- 90% der Zellen in unserem Körper sind Mikroben!
- 100 mal mehr Mikroben DNA als menschliche DNA
- Unsere Flora ist ein integraler Teil unserer genetischen Ausstattung und unserer Evolution.
- ohne sie wären wir nicht lebensfähig.

Quelle: Coyle, MD, Walter J., Studying the human microbiome. Current Gastroenterology Reports 10/4(2008)



Das Microbiom hat Einfluß

- ... auf Angst, Depression und Stressverarbeitung Untersuchungen an Mäusen Foster, J. A., and McVey Neufeld, K. A. (5/2013). Gutbrain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends Neurosci*. 36, 305–312.
- ... auf Fettleibigkeit, Diabetes 2 (Diversität: Le Chatelier Nature 5/2013)
- ... auf Alzheimer Risiko (Bhattacharjee u.a. Front Cell Neurosci. 9/2013)
- ... auf Darmkrebs (Zackular u.a. (mBIO, 11/2013)
- .. auf Arteriosklerose, Asthma, Arthritis,
- There's a rainforest in our guts, and we're just beginning to explore it. (Veronique Greenwood in TIME 29.8.2013)

Das Microbiom hat Einfluß

• ... auf unser Essverhalten

Body and soul

 Das nächste Mal, wenn Sie etwas

aus dem Bauch raus entscheiden

Das Microbiom im Boden hat Einfluß

```
... auf Klima
... auf Erträge in der Landwirtschaft
... auf Pflanzengesundheit
... auf Menschengesundheit
```

Blum WEH, Zechmeister-Boltenstern S, Keiblinger KM. Does Soil Contribute to the Human Gut Microbiome? Microorganisms. 2019 Aug 23;7(9):287.

Bodenbiologie:Folien von Prof. Dr. Zechmeister-Boltenstern (2017)

Liebe, Neugier, Spiel.....

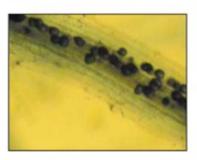
Böden mit hoher Diversität

- sind resilient gegen Störungen
- zeigen einen effizienten Nährstoffumsatz
- sind stabil in ihren Bodenfunktionen.
- erhöhen die Pflanzenbiodiversität
- unterstützen hohe Pflanzenproduktivität
- erhöhen die Verbreitung seltener Pflanzenarten

Wardle et al., Science (2004)



Rare plants



Arbuscular Mycorrhiza

Die vier Dimensionen von Gesundheit und Wohlbefinden

Liebe, Neugier, Spiel.....



Ernährung v.a. pflanzlich

Stressmanagement Meditation

Soziale Netzwerke

Bewegung Kraft

Die Lutherschule in Bremerhaven-Lehe

Liebe, Neugier, Spiel.....





In Bremerhaven kommt der Tod am frühesten - der fatale Zusam...

B5 Reportage

News & Politics

Pause

Share Podcast:







Als die Mauer fiel, starben die Menschen in Ostdeutschland im Durchschnitt mehrere Jahre früher als im Westen. Heute ist die Lebenserwartung nahezu gleich. Dafür besteht ein großer Unterschied, ob jemand in Bremerhaven oder München sein Leben verbracht hat. In der bayerischen Landeshauptstadt werden Männer mit durchschnittlich 81,2 Jahren bundesweit am ältesten, in Bremerhaven sterben sie mit im Schnitt nur 75,8 Jahren am frühesten.

Ausschlaggebend ist die hohe Armut in der Stadt an der Nordsee, wie Mirjam Steger bei ihren Recherchen herausgefunden hat.

https://hubhopper.com/episode/in-bremerhaven-kommt-der-tod-am-fruhesten-der-fatale-zusammenhang-von-armut-und-lebenserwartung-1621016500

Die Lutherschule in Bremerhaven-Lehe

https://www.gesundheitsamt.bremen.de/gesundheitsfachkraefte-an-schulen-gefas-22434

Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS)

Mit Beginn des Schuljahres 2018/2019 startete des Modellprojekt Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS) im Land Bremen.

Es handelte sich dabei zunächst um ein Modellprojekt, das bis Ende 2020 im Rahmen des Präventionsgesetzes gemeinsam von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und den Gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen finanziert wurde. 4.0

Derzeit erfolgt die Finanzierung und Ausweitung des Projektes auf weitere Grundschulen in Bremen durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz.

Projektziele Methoden Themen Gesundheitsfachkräfte und beteiligte Grundschulen

Bremen Non

Stephanie Janiesch (Mobil: 0176 42362842) a stephanie janiesch@gesundheitsamt.bremen.de

- Grundschule an der Wigmodistraße, Wigmodistraße 37, 28779 Bremen
- Tami-Oelfken-Schule, Lüssumer Ring 55, 28777 Bremen

Bremen West

Claudia Kwirand (Mobil: 0172 9643531) ac claudia.kwirand@gesundheitsamt.bremen.de

- · Grundschule am Halmer Weg, Halmerweg 71, 28237 Bremen
- · Schule an der Fischerhuder Str., Fischerhuder Str. 20, 28237 Bremen

Bremen Ost

Maria Zywica (Mobil: 0162 4199047) a maria.zywica@gesundheitsamt.bremen.de

- · Grundschule am Ellenerbrokweg, Ellenerbrokweg 28, 28325 Bremen
- . Grundschule an der Paul-Singer Straße, Paul-Singer-Straße 160, 28329 Bremen

Sara-Kristin Lüdemann (Mobil: 0176 42363198) 🖾 sara-kristin.luedemann@gesundheitsamt.bremen.de

- Grundschule am Ellenerbrokweg, Ellenerbrokweg 28, 28325 Bremen
- Schule an der Düsseldorfer Str., Düsseldorfer Str. 2a, 28327 Bremen.

Bremen Süd

Katharina Nussbaum (Mobil: 0173 1833864) Matharina.nussbaum@gesundheitsamt.bremen.de

- · Grundschule Delfter Straße, Delfter Straße 10, 28259 Bremen
- Schule an der Stichnathstraße, Max-Jahn-Weg 13, 28277 Bremen

Morten Lavin (Mobil: 0172 42363197) am morten.lavin@gesundheitsamt.bremen.de

- Grundschule Rechtenflether Strasse, Rechtenflether Straße 24, 28197 Bremen
- · Schule an der Robinsbaje, Robinsbaje 10, 28259 Bremen

Bremerhaven

Anna Werft (Mobil: 0172 2630993) anna.werft@gesundheitsamt.bremen.de

- Lutherschule, Dionysiusstraße 52, 27576 Bremerhaven
- Astrid-Lindgren-Schule, Frenssenstraße 49, 27576 Bremerhaven



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Bücher, die ich als Praktiker spannend fand

- Berndt, Chr. (2014) Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. München: DTB
- Furman, Ben. (2012) Ich schaff's. Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Heidelberg: Carl Auer
- Furman, Ben. (2013) Gut Gemacht! Programm für Eltern und andere Erzieher. Heidelberg: Carl Auer
- ► Hüther, G. (2001). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 5. A. 2005
- Spitzer, M. (2007) Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. München: Elsevier
- Schubert, C. (Hrsg.) (2011) Psychoneuroimmunologie
 Stuttgart: Schattauer