Perspektive Thurgau

Damit sind Sie gut beraten

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Von Anfang an stark.
Einen gesundheitsförderlichen Alltag mit klein(st)en Kindern gestalten

2.Netzwerktreffen Stadt Frauenfeld
Mittwoch, 21. November 2018

Referentin: Doris Grauwiler

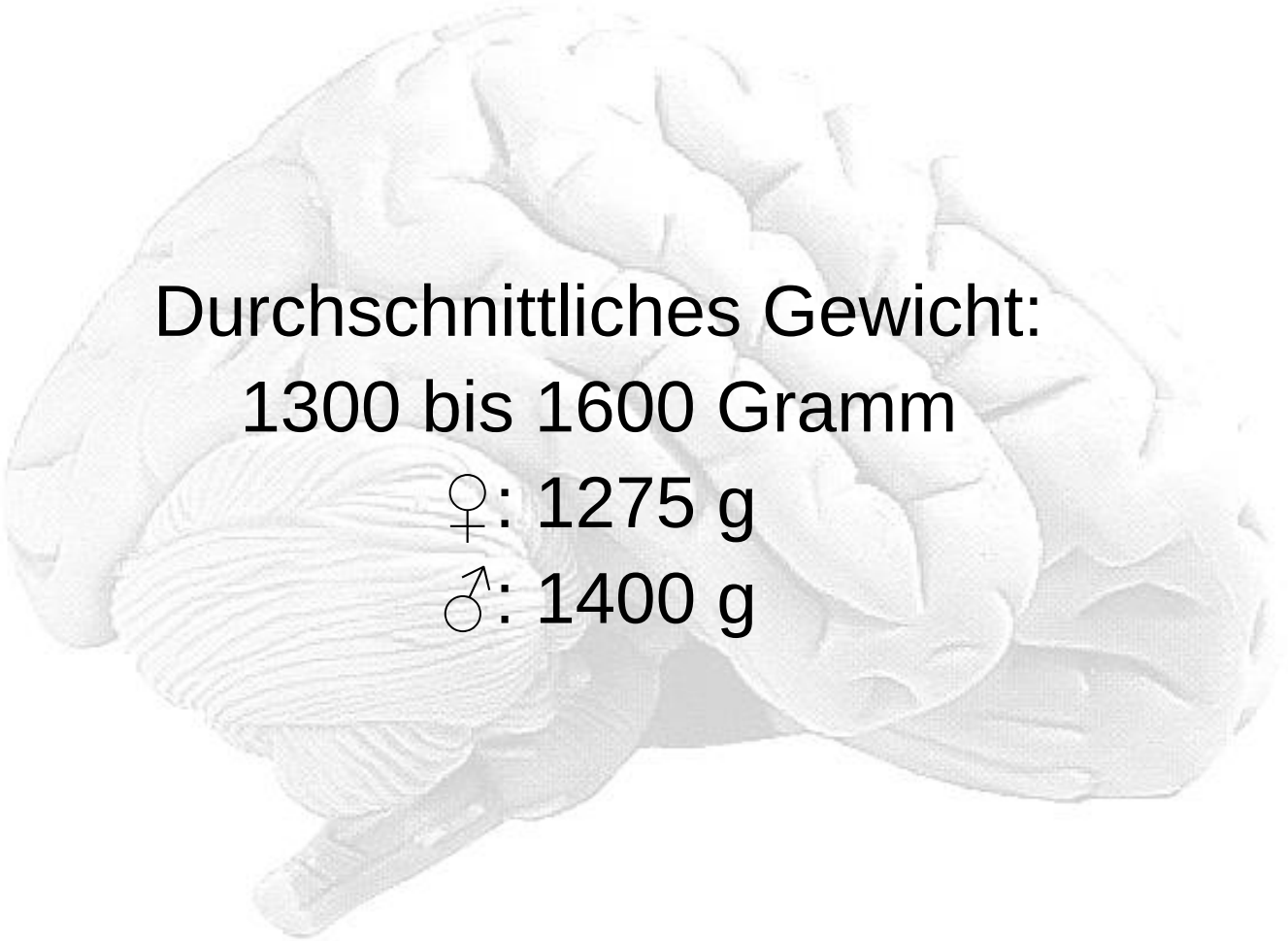
Das dürfen Sie erwarten:

- Einstimmung
- Begriffsklärung
  - Gesundheit
  - Gehirnentwicklung
  - Neuronaler Schaltkreis
- Das limbische System
- Gesundheitsförderlicher Alltag mit klein(st)en Kindern

EINSTIMMUNG

Das Gehirn …

ein Produkt von Millionen Jahren Evolution!



Durchschnittliches Gewicht:

1300 bis 1600 Gramm

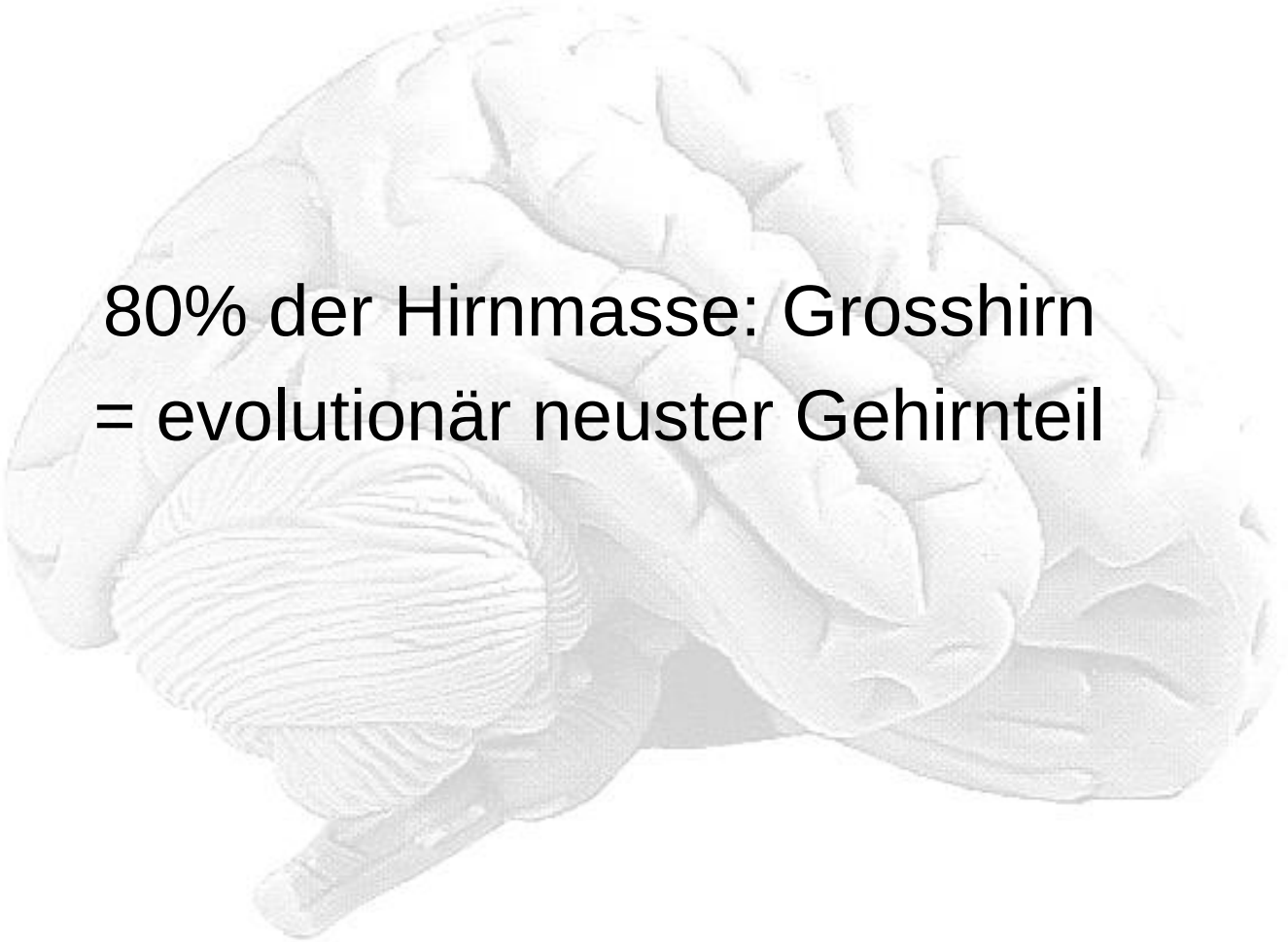
♀: 1275 g

♂: 1400 g

100 Milliarden Neuronen.

Jedes Neuron ist mit bis zu zehntausend Synapsen mit anderen Neuronen verbunden.

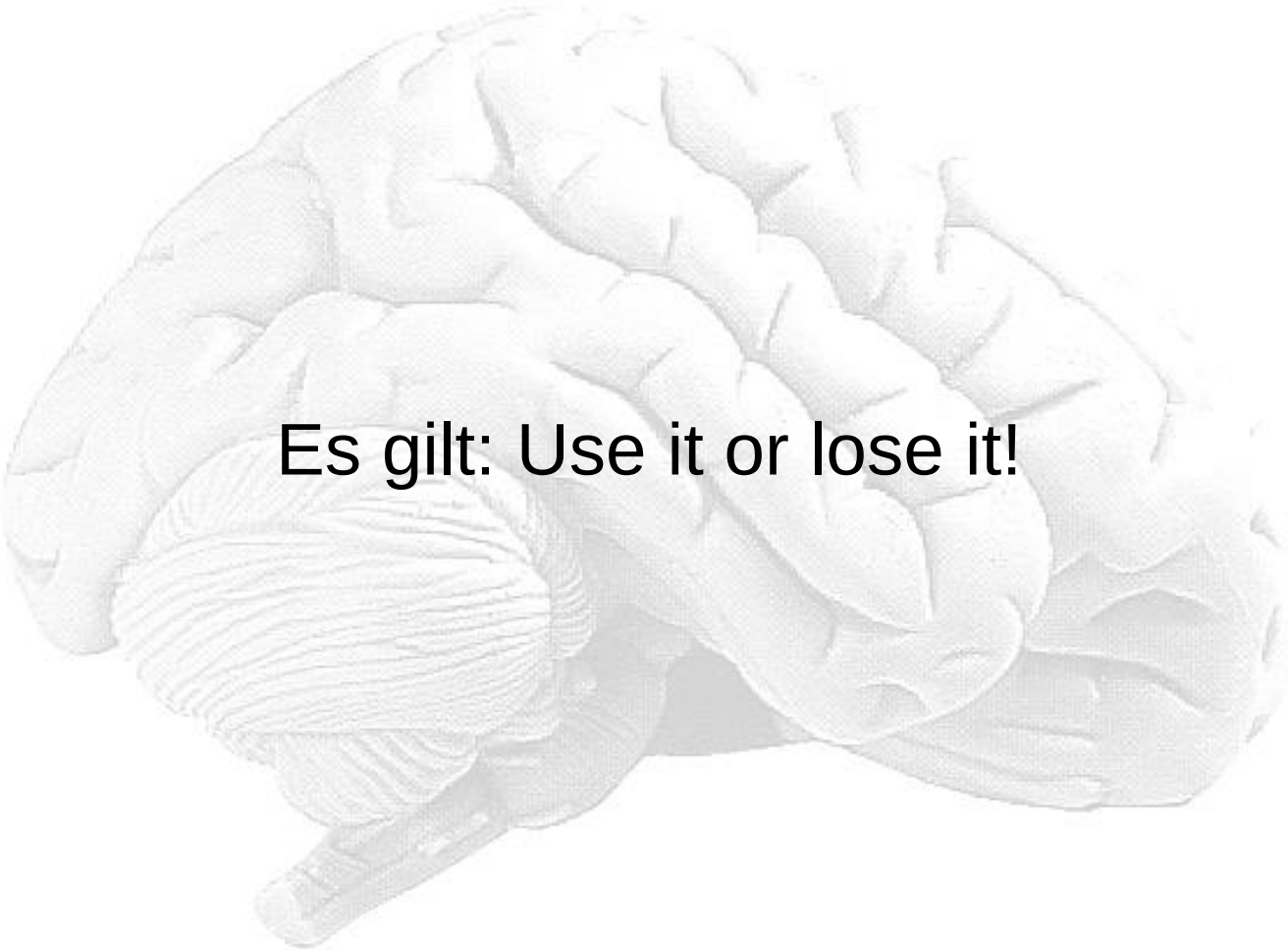
Zwei bis drei Millionen Nervenfasern verbinden unsere Sinne mit dem Gehirn. Jede dieser Nervenfasern „befeuert“ mit bis zu 300 Impulsen pro Sekunde unser Gehirn.



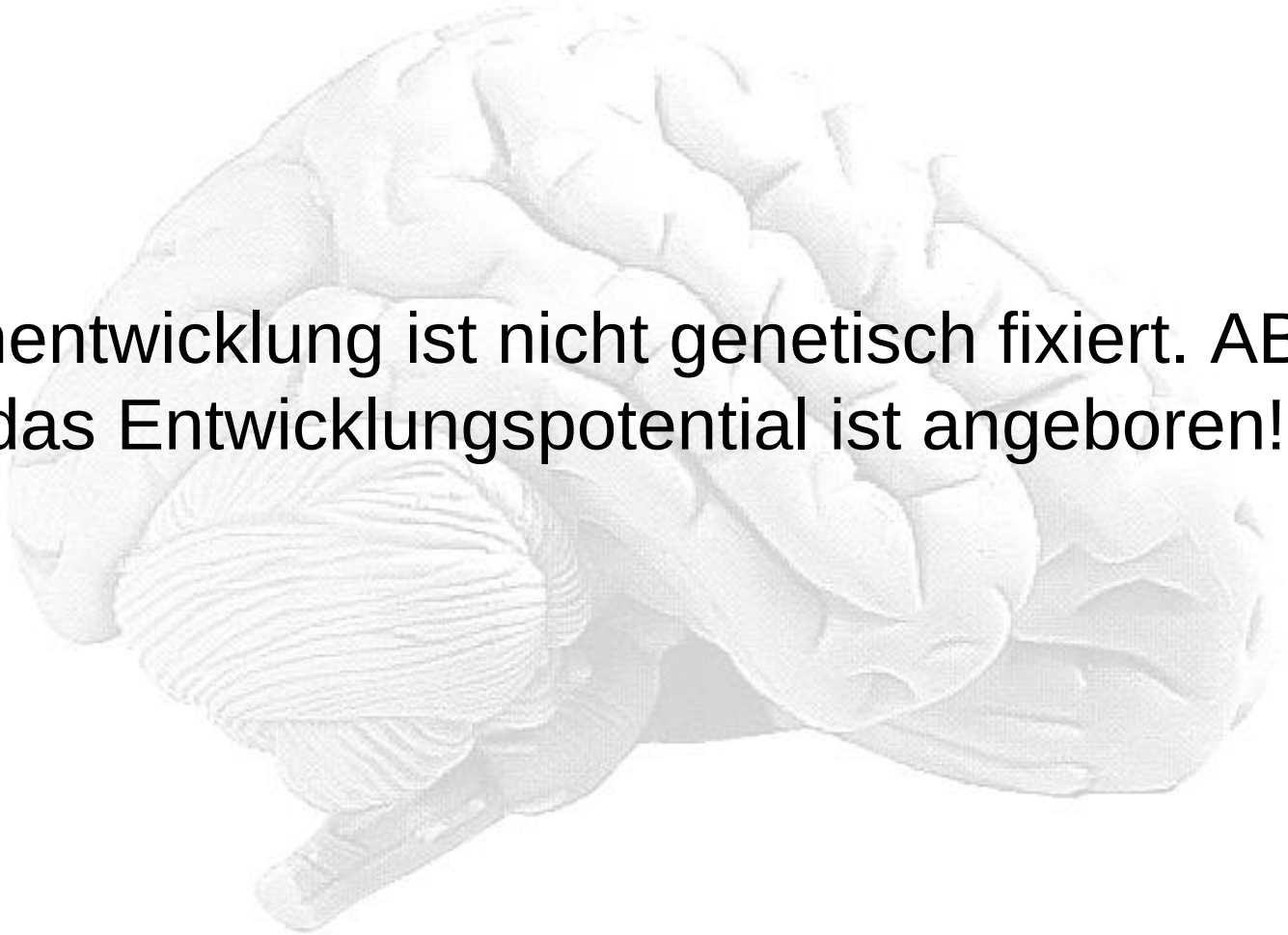
80% der Hirnmasse: Grosshirn

= evolutionär neuster Gehirnteil

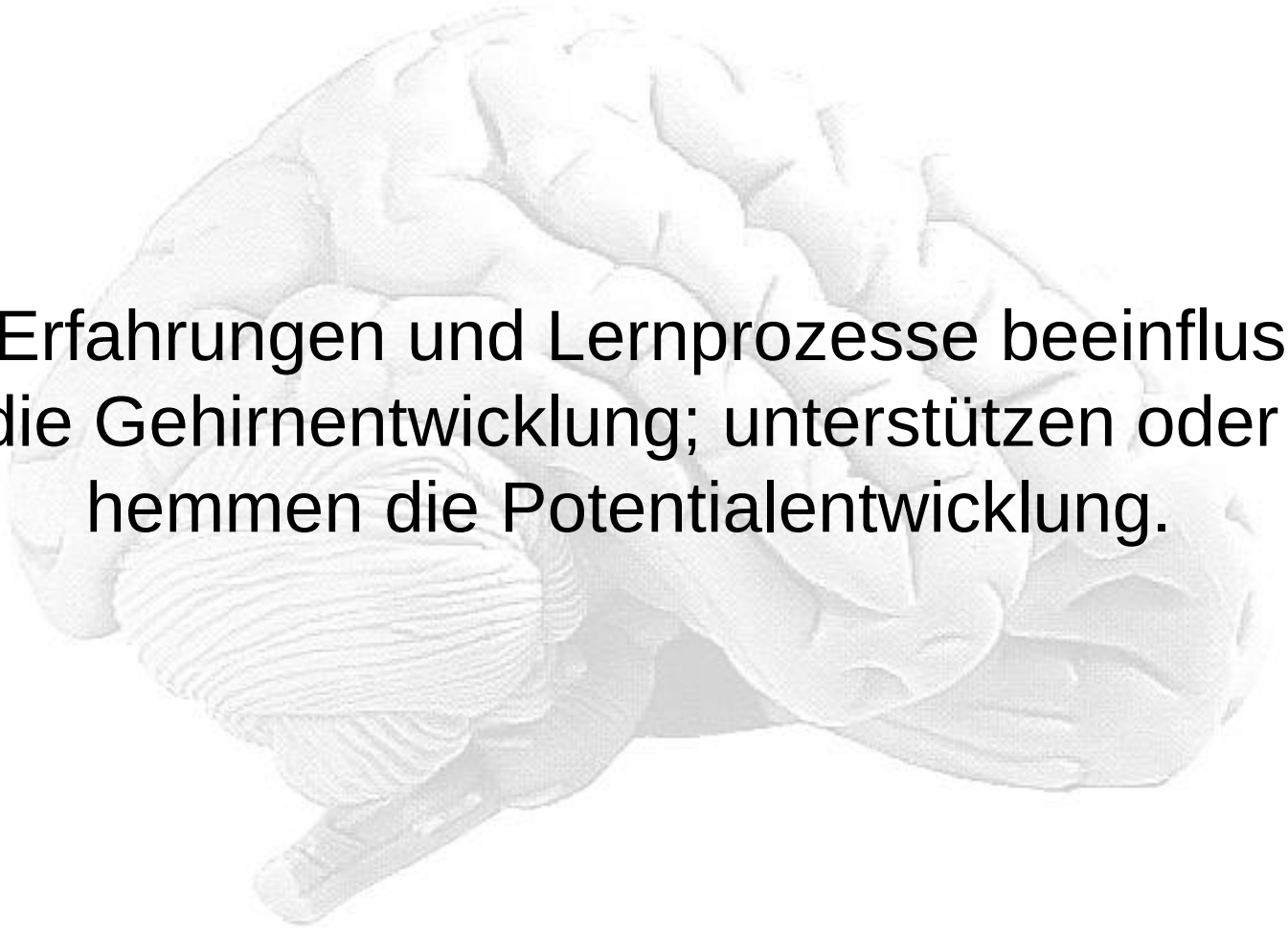
Das limbische System
= evolutionär alter Gehirnteil



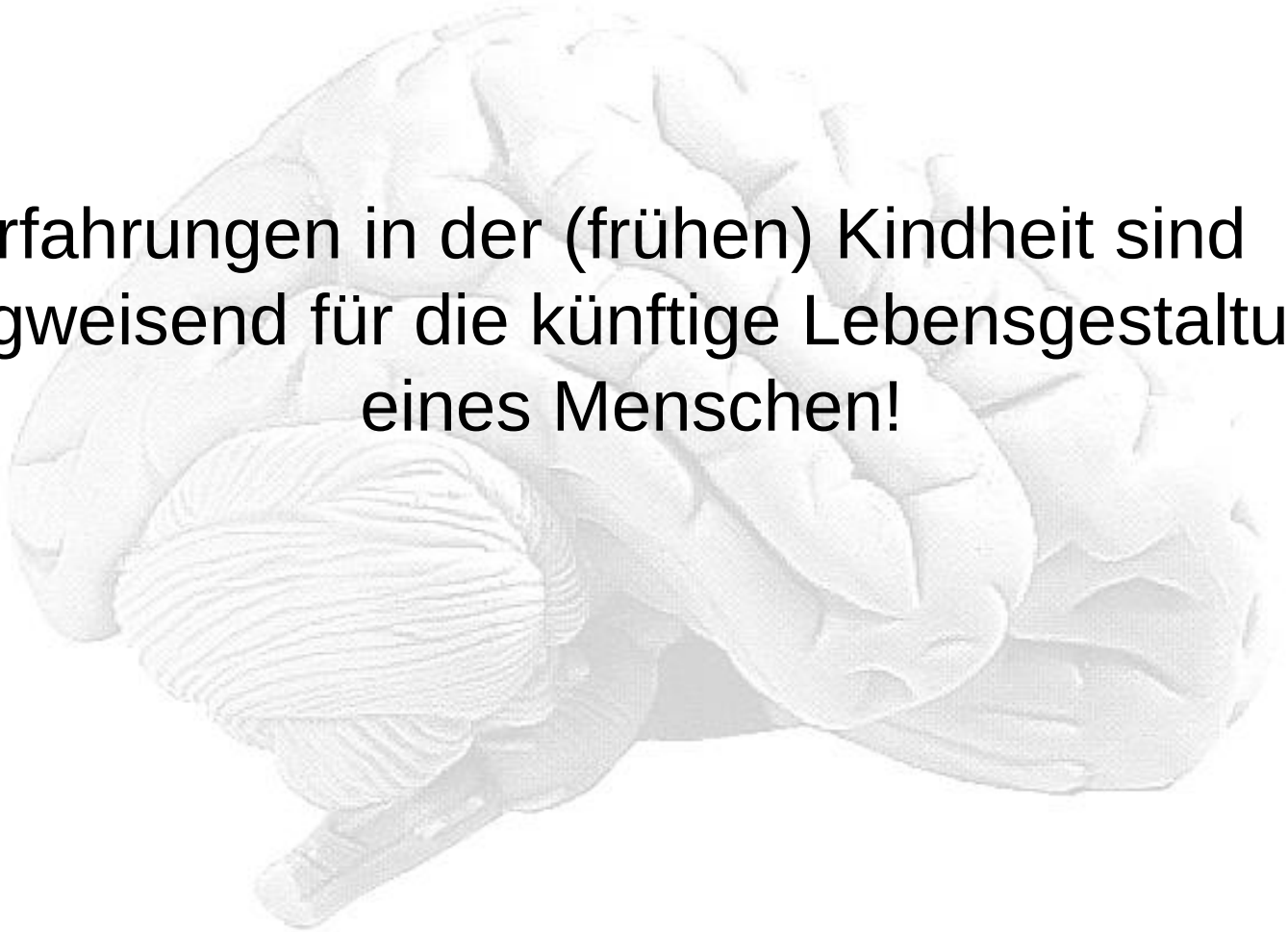
Es gilt: Use it or lose it!



Gehirnentwicklung ist nicht genetisch fixiert. ABER das Entwicklungspotential ist angeboren!



Frühe Erfahrungen und Lernprozesse beeinflussen die Gehirnentwicklung; unterstützen oder hemmen die Potentialentwicklung.



Erfahrungen in der (frühen) Kindheit sind wegweisend für die künftige Lebensgestaltung eines Menschen!

BEGRIFFSKLÄRUNG

GESUNDHEIT

Gesundheit

WHO (1946/48):

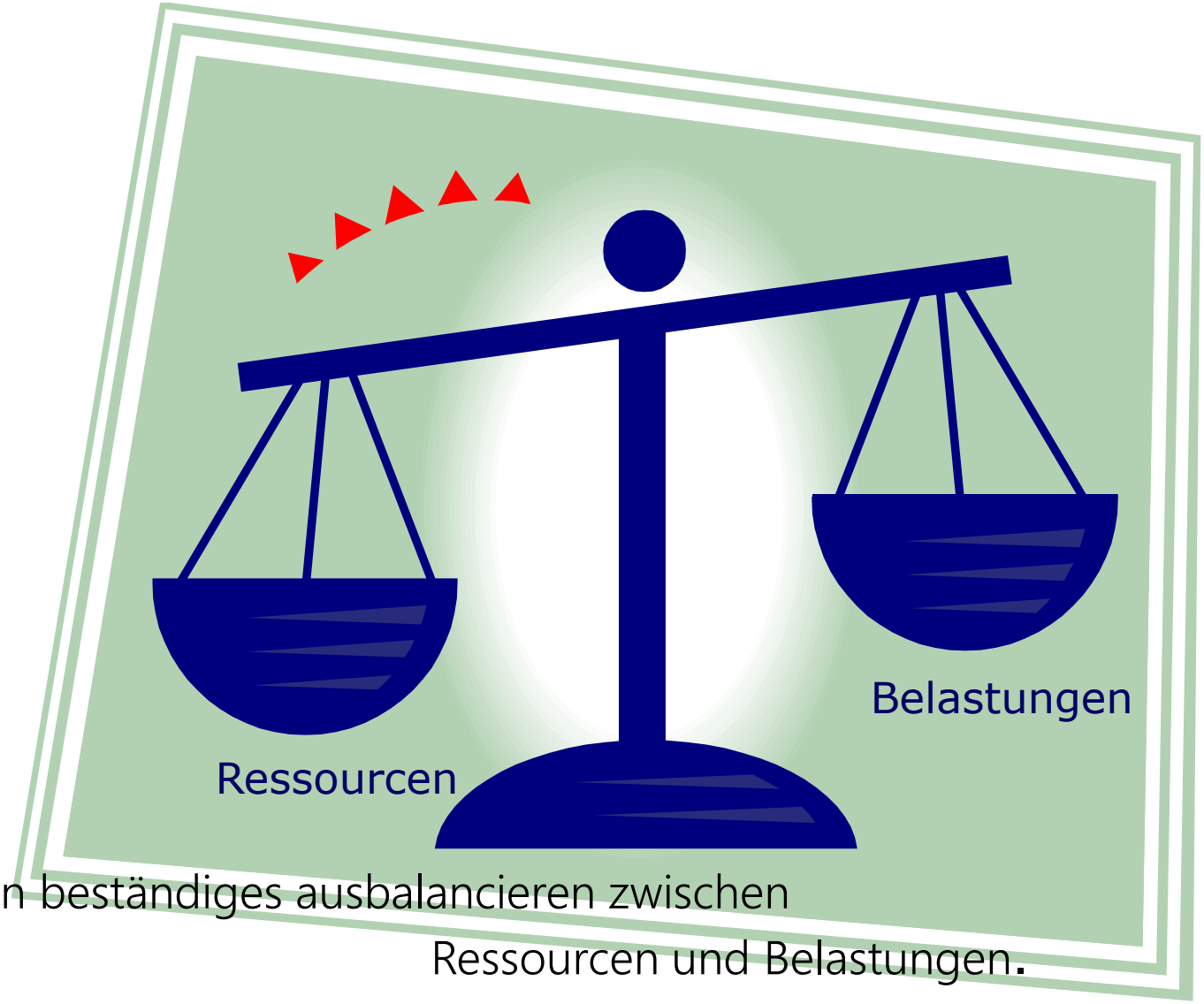
Gesundheit ist ein Zustand von vollständigem körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden und nicht lediglich die Abwesenheit von Leiden und Krankheit.

Gesundheit (WHO 1986)

- Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitsgefühl
- angemessene Kommunikationsfähigkeit
- Handlungskompetenz
- die Fähigkeit zum kompetenten Umgang mit Stresssituationen und Konflikten
- Eigenaktivität und –verantwortung
- realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten

- gute soziale und kulturelle Bedingungen
- ein positives Familienklima
- verständnisvolle Bezugspersonen
- gute Einbindung in soziale Netze

Gesundheit



… ein beständiges ausbalancieren zwischen Ressourcen und Belastungen.

Kohärenz

lat. *cohaerere* zusammenhängen

- Allgemeine Bezeichnung für den inneren oder äusseren Zusammenhang oder Zusammenhalt von etwas.
- „Etwas“ wird vom Menschen als kohärent empfunden (psychologische Kohärenz), wenn es logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar ist.

Kohärenzgefühl*

Das Mass für das Vertrauen

- in die eigene Fähigkeit/die eigene Kraft, Entwicklungsaufgaben, Lebensgegebenheiten und anspruchsvolle sowie belastende Alltäglichkeiten angemessen zu bewältigen
- darin, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.

*zusammengefasst durch Doris Grauwiler, August2007

BEGRIFFSKLÄRUNG

GEHIRNENTWICKLUNG
NEURONALER SCHALTKREIS
DAS LIMBISCHE SYSTEM

Gehirnentwicklung

- Erlebnisabhängiger Prozess
  - Erleben aktiviert bestimmte Pfade im Gehirn → bereits bestehenden Verbindungen werden gestärkt und neue erzeugt
- Qualität der Aktivierung beeinflusst unmittelbar, wie innerhalb des Gehirns Verbindungen hergestellt werden
- Was ein Mensch in seinen ersten Lebensjahren erlebt, ist für die Art, wie die Entwicklung der Grundstrukturen des Gehirns organisiert wird, besonders wichtig

Neuronaler Schaltkreis

- Es überleben in unserem Gehirn nur Hirnzellen, die sich zu neuronalen Schaltkreisen verschalten und die genutzt werden.
- Es gilt: *Use it or lose it!*
- Ein Teil der neuronalen Verschaltungen sind bei der Geburt vorhanden, andere werden durch Erfahrung neu geschaffen, vom ersten Lebenstag an.
- Wiederholte Erfahrungen, die immer wieder den gleichen Schaltkreis aktivieren, führen zu einem Lerneffekt
  - Es finden Enkodierungen im Gehirn statt, welche die Architektur des Gehirns und damit die sozial emotionalen Entwicklung des Individuums bedeutend mitbestimmt.

BEGRIFFSKLÄRUNG

DAS LIMBISCHE SYSTEM

Das limbische System

- „niederes“ / altes Hirnareal
  - Hippocampus
  - Fornix
  - Mammillarkörper
  - Gyrus Cinguli
  - Amygdala
  - Hypothalamus
- schon zum Zeitpunkt der Geburt funktionsfähig
- Strukturierung beginnt ab Zeitpunkt der Geburt durch Erfahrungen und Lernprozesse

Das limbische System

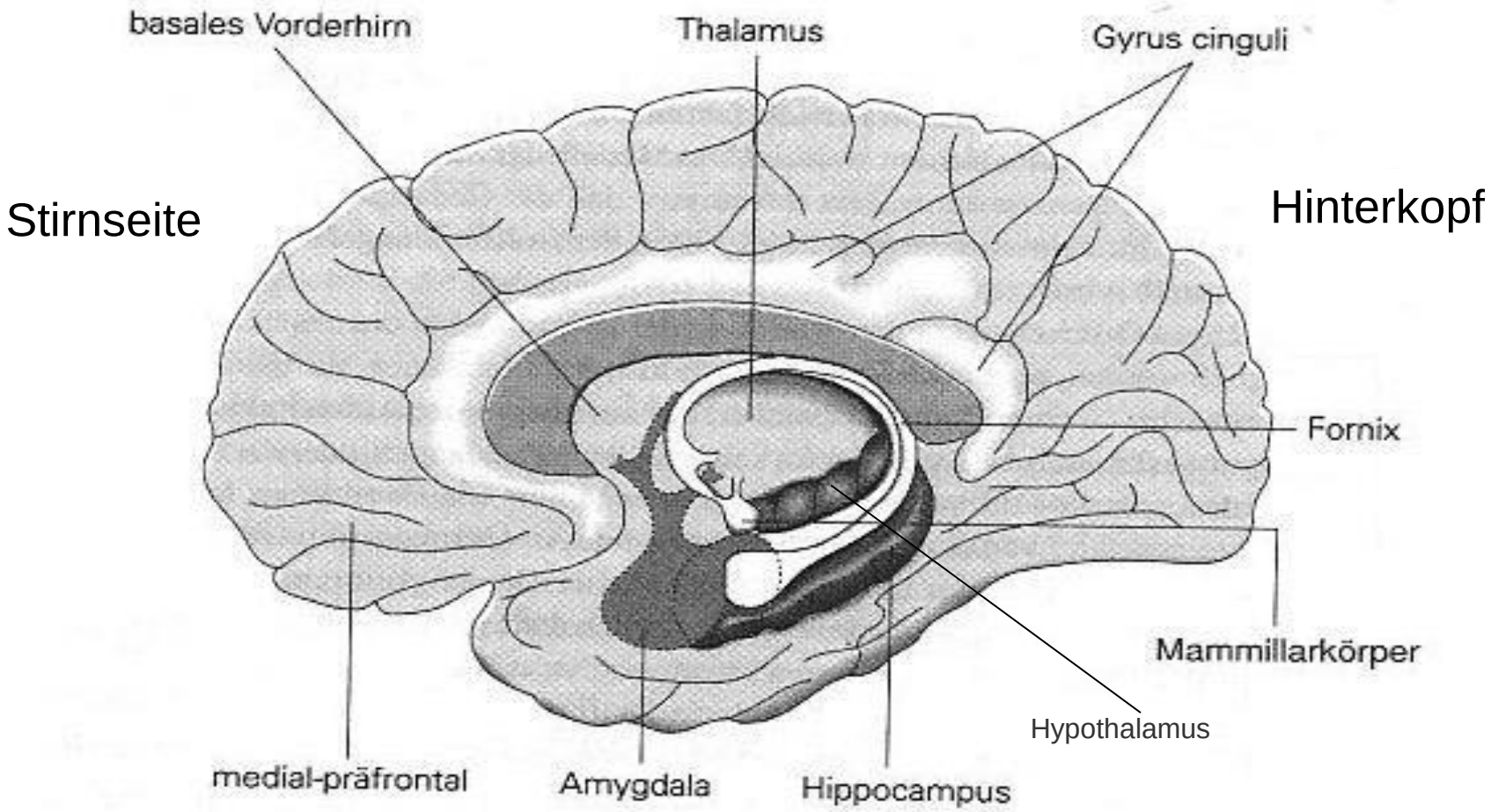


Abbildung 1: Lokalisation der wichtigsten Strukturen des limbischen Systems

(Bildquelle: Grawe, 2004, S. 76)

Die Art und Weise, wie das limbische System zum Zeitpunkt der Geburt zur Verfügung steht weist darauf hin, dass das neugeborene Kind auf körperliche und seelische Erfahrungen angewiesen ist: ohne Erfahrungen, kann sich das limbische System nicht organisieren.

Ein Kind lernt von Anfang an!

GESUNDHEITSFÖRDERLICHER ALLTAG MIT KLEIN(ST)EN KINDER

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention

Grundverschieden ist der Zeitbegriff, ist das Raumverständnis, das Denken und Fühlen von Erwachsenen zu dem von Kindern.
Grundverschieden das Bedürfnis nach Sicherheit, Zuverlässigkeit und Beständigkeit.

Textquelle: pro juventute Elternbrief/extra Nr. 1

Erfahrungen in der (frühen) Kindheit sind wegweisend für die künftige Lebensgestaltung eines Menschen!

Wichtigster (Lern)Ort für ein kleines Kind ist die Familie und/oder ein vertrautes soziales System.

- Zuverlässigkeit
- Belastungsbalance
- Beteiligung

Zuverlässigkeit

- Rasche Reaktion auf «Hilferufe»
- Wiederholung
- Rituale
- …

Zusammenhänge begreifen, Einsichten gewinnen und die Welt verstehen können

Belastungsbalance

- Altersentsprechendes Spielzeug
- Anstiftung und Begleitung:
  Spiel, Sport, …
- Essen/Nahrungsaufnahme
-…

Vertrauen darauf etwas zu können, allein oder mit Hilfe/Unterstützung von aussen

Beteiligung

- Handlungen kurz kommentieren
- Vertrauen entgegenbringen
- Werte, Grundhaltungen vermitteln
- (bspw. zu Natur, Umwelt, Politik), Spiritualität

etc.

Vertrauen/Überzeugung entwickeln, dass das Leben einen Sinn hat, dass Anstrengungen sich lohnen und sinnvoll sind

Herzlichen Dank für eure wertvolle Aufmerksamkeit!

Perspektive Thurgau
Gesundheitsförderung und Prävention