



FernUni.ch

südhang



u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Wie bewältigen Sie psychischen Stress bei Jugendlichen?

Prof. Dr. Leila Maria Soravia

26. Juni 2022

Stress

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



Stress bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (*Stressoren*) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen (*Stressreaktion*), die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung (*Stressverstärker*).

Kaluza, 2004

Physiologische Stressreaktion

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

Wahrnehmung
Bewertung

Akuter Stress

Aktivierung des
Herz-
Kreislaufsystems

Freisetzung von
Stresshormonen
im Gehirn

Freisetzung der
Stresshormone
Cortisol
Adrenalin
Noradrenalin

u.a. Beeinflussung des
Immunsystems

Chronischer Stress: Körper in
andauernder Alarmbereitschaft

- Tumorbildung, Herzinfarkt,
Schlaganfall
- Depressionen, Erschöpfung,
Angststörungen,
Abhängigkeitserkrankungen,...

Ehlert, 2016

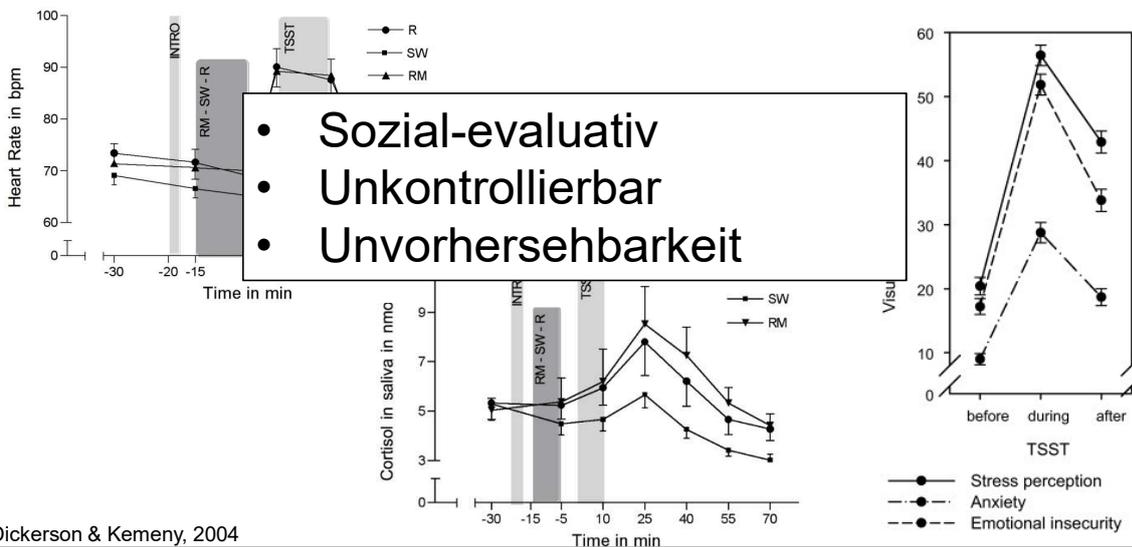
Lässt sich Stress zuverlässig auslösen?

Standardisierter Stresstest: Trier Social Stress Test (TSST)

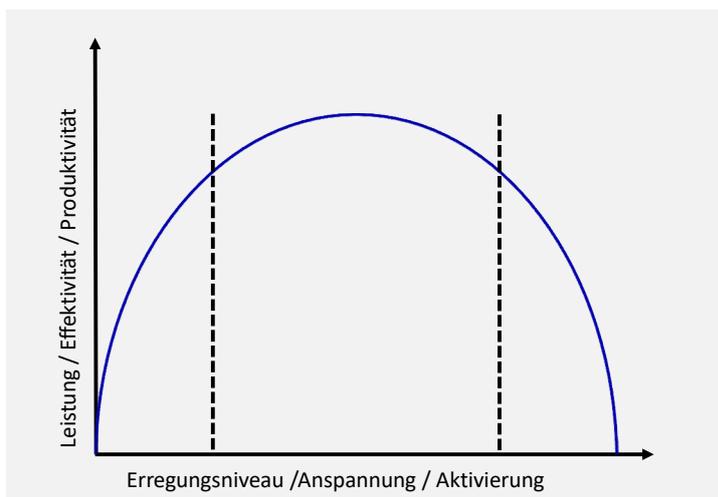
Bewerbungsgespräch (5 Min.)
Kopfrechnen (5 Min.)

Kirchbaum et al., 1993; Dickerson & Kemeny, 2004

Psychologische & physiologische Reaktion auf Stresstest



Stress, Cortisol & Leistung



Stress:

Wahrnehmung, Erwartung, Sterblichkeit



43% erhöhtes Mortalitäts-risiko

182'000 Todesfälle

Keller, et al. (2012), Health Psychology

Neubewertung von Stress und der physiologischen Stressreaktion



Herzrate

Atmung

Jamieson, et al. (2012), J of Exp Psych





Herzrate →

Blutgefäße 

Jamieson, et al. (2012), J of Exp Psych



Stress  **Stress**

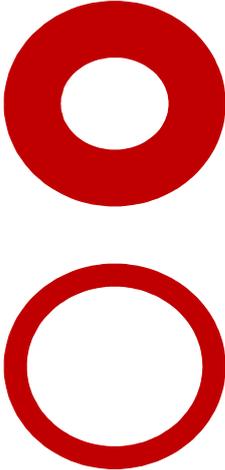


Herzrate ↑

Blutgefäße 

Jamieson, et al. (2012), J of Exp Psych

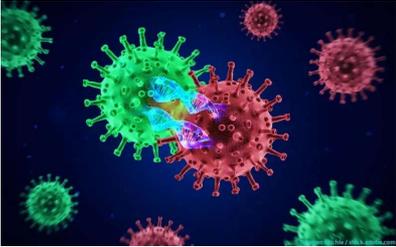
u^b
UNIVERSITÄT
BERN



Jamieson, et al. (2012), J of Exp Psych

Stress macht uns sozial

u^b
UNIVERSITÄT
BERN



Studien

Oxytocin, Soziale Unterstützung, Stress & Cortisol



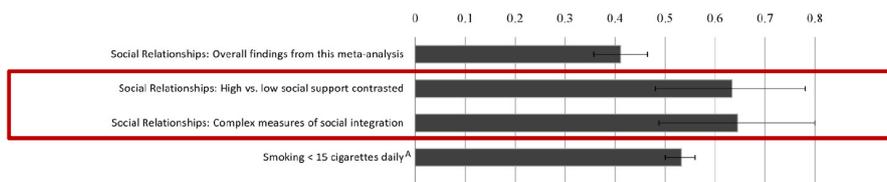
Heinrichs et al. (2001); Heinrichs et al. (2003); Ditzen et al. (2007);

Social Relationships and Mortality Risk

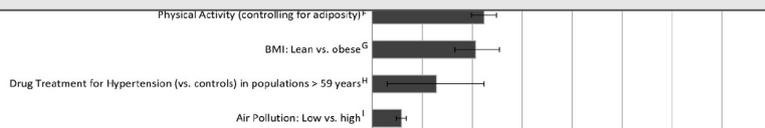
A Meta-analytic Review



Comparison of odds (lnOR) of decreased mortality across several conditions associated with mortality.



Soziale Integration bei Kindern ist ein Prädiktor für Blutdruck und BMI zwei Jahrzehnte später (Cundiff & Matthews, 2018)



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010); PLOS Medicine

Soziale Unterstützung ...nehmen und geben



Poulin et al. (2013), *American Journal of Public Health*

Sich kümmern, andere unterstützen und Sterblichkeit



Poulin et al. (2013), *American Journal of Public Health*

Sich kümmern, andere unterstützen und Sterblichkeit

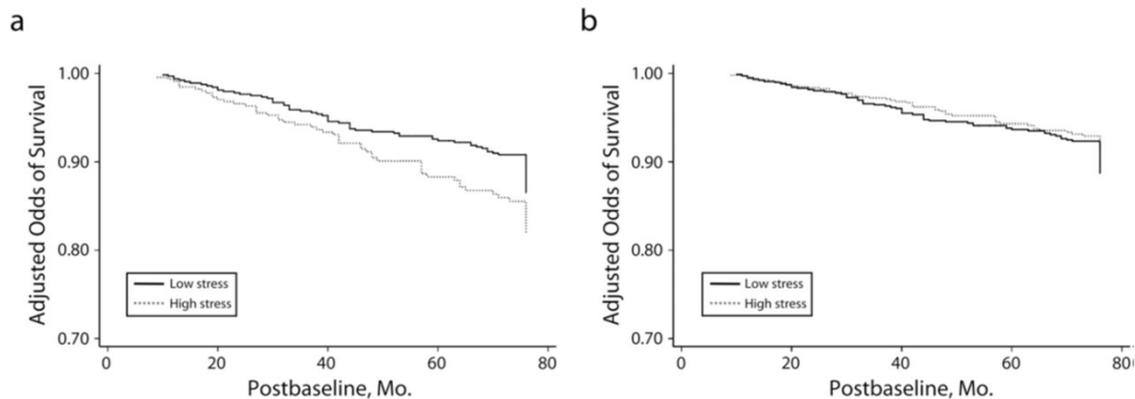


FIGURE 1: Product-limit estimator survival probability curves for low (mean – 1 SD) or high (mean + 1 SD) numbers of stressful events in the past year for those who (a) did not help close others and (b) did help close others.

Poulin et al. (2013), *American Journal of Public Health*

Anderen helfen, unterstützen und Sterblichkeit



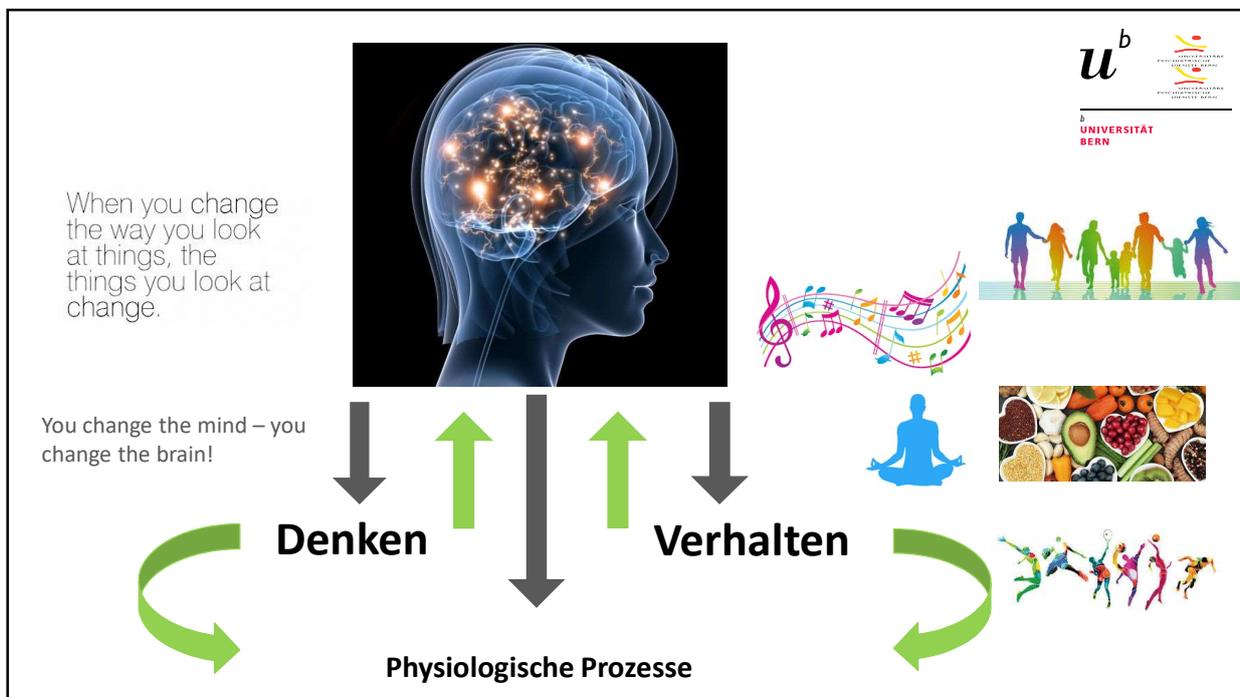
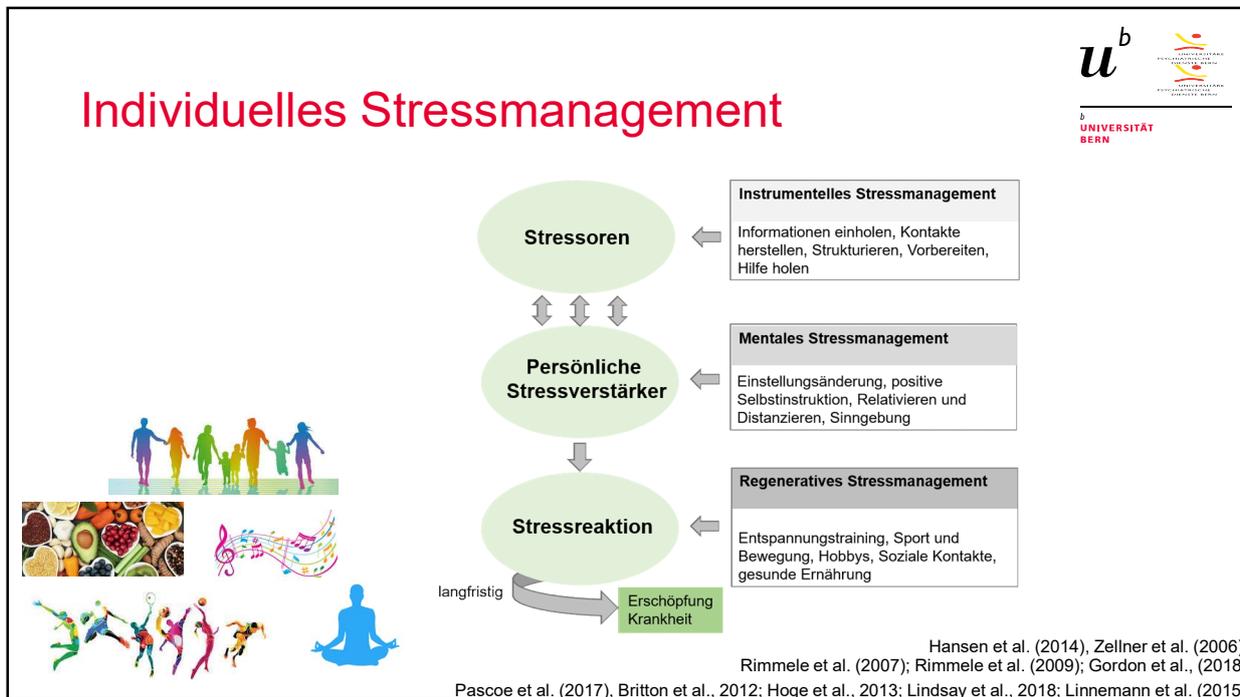
Prosoziales Verhalten...

- Verbessert die eigene Stimmung
- Aktiviert elterliches Fürsorgeverhalten
- fördert soziale Verbundenheit

...ist eine zentrale Ressource für die Gesundheit.

Sich kümmern fördert **Resilienz!**

Poulin et al. (2013), *American Journal of Public Health*



Adoleszenz als Hochrisikophase....

....denn Erwachsen werden ist eine Belastung!

Warum ist die Adoleszenz so stressig?

Bewältigung einer Vielzahl von Entwicklungsaufgaben:

- Psychosexuelle Entwicklung
- Identitätsentwicklung
- Autonomiebestrebung (von den Eltern zur Peer-Gruppe)
- Reflexion von Sinn (Selbst, Leben)

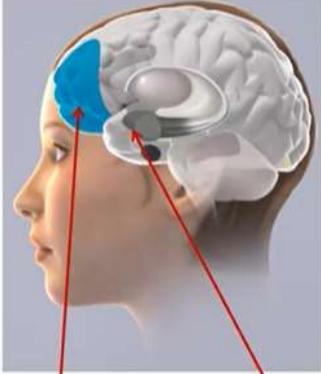
Dramatische körperliche Umbauprozesse

- Reifung sekundärer Geschlechtsmerkmale
- Neurologische Umbauprozesse

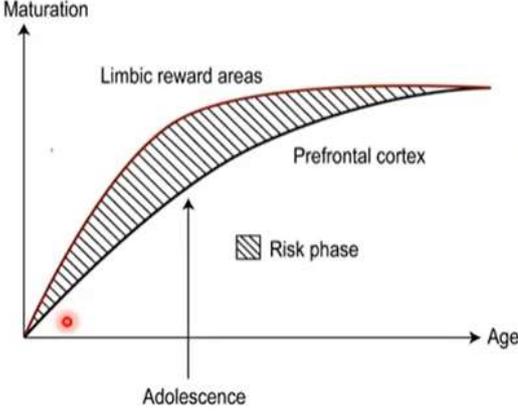
Was passiert im Gehirn von Jugendlichen?



UNIVERSITÄT
BERN



Präfrontaler Kortex Limbisches System



Maturation

Limbic reward areas

Prefrontal cortex

Risk phase

Adolescence

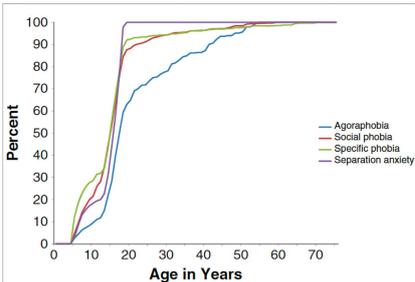
Age

Jugend als «Hochphase»



UNIVERSITÄT
BERN

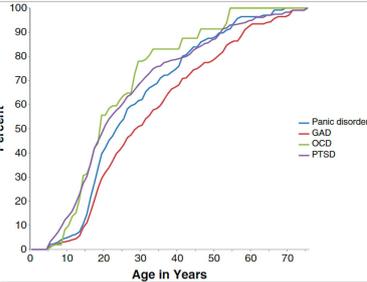
- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder darunter



Percent

Age in Years

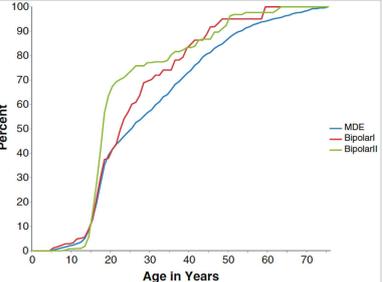
— Agoraphobia
— Social phobia
— Specific phobia
— Separation anxiety



Percent

Age in Years

— Panic disorder
— GAD
— OCD
— PTSD



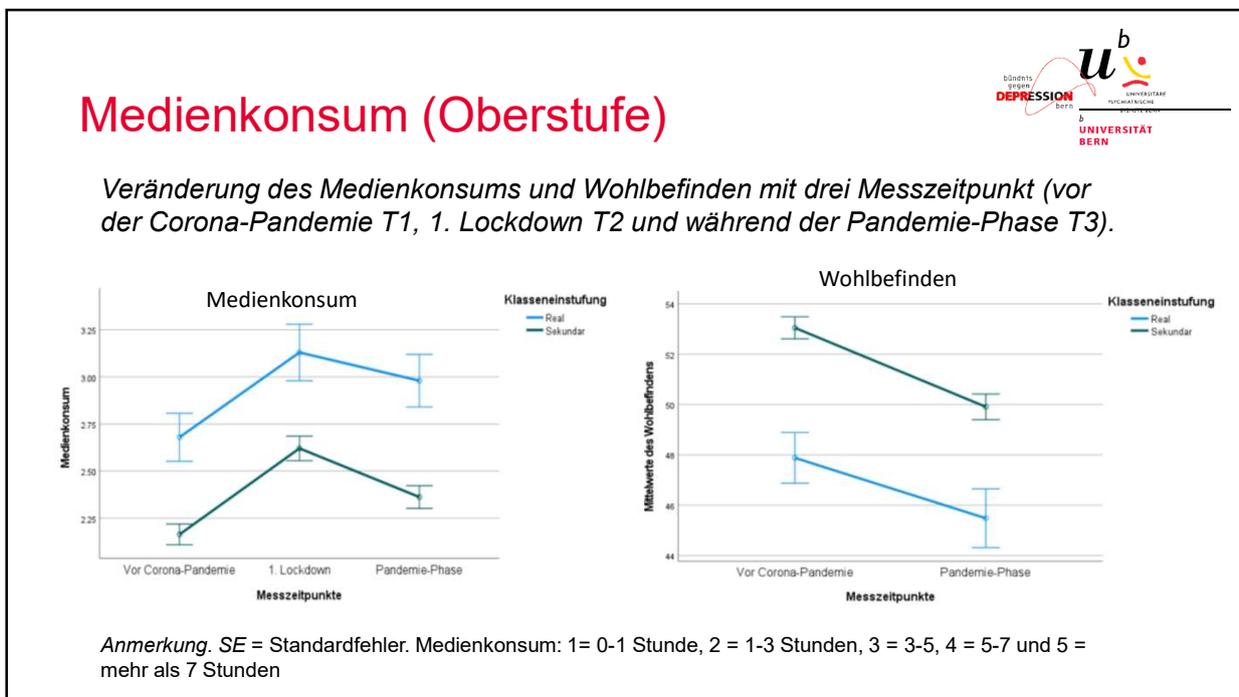
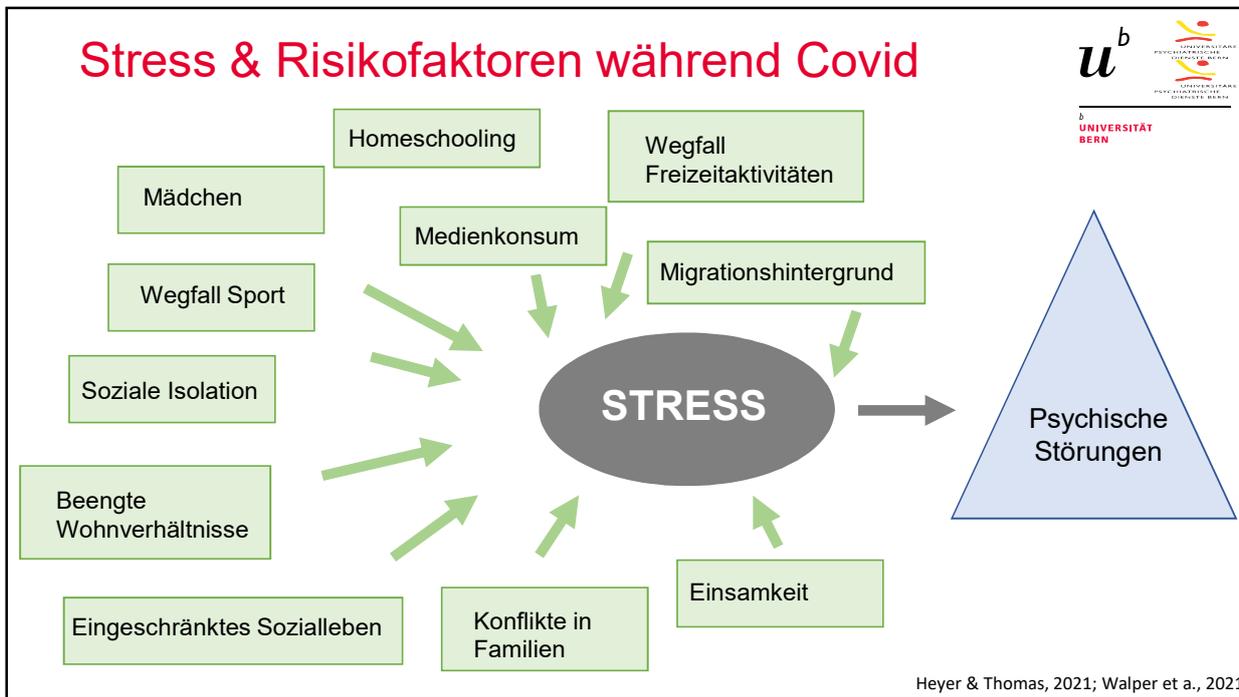
Percent

Age in Years

— MDE
— Bipolar
— Bipolar II

- Psychische Erkrankung ist die häufigste Ursache einer Einschränkung bei Jugendlichen

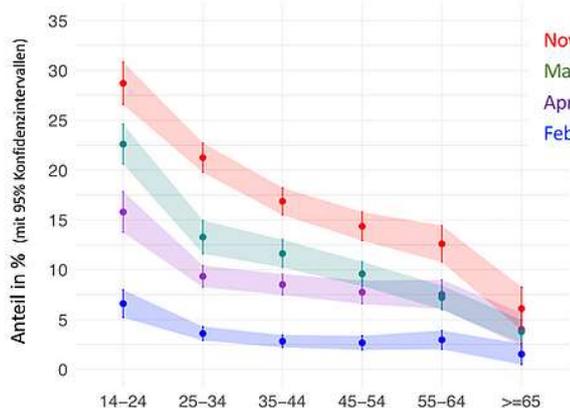
Gore et al. (2011), Kessler et al. (2012)



Psychische Erkrankung: Und Corona?



Abbildung 2: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020 in Abhängigkeit des Alters

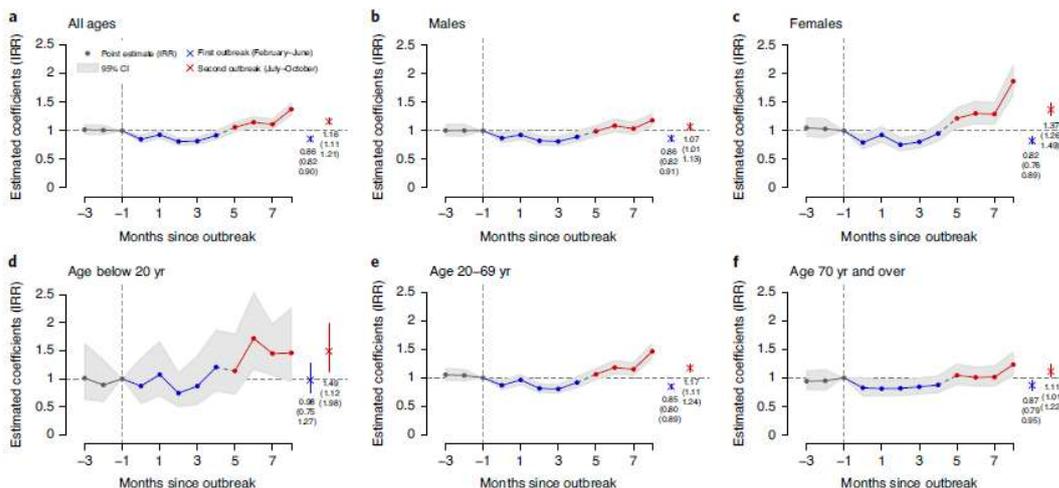


Prävalenz Depression
 Vor der Pandemie: 3%
 Erster Lockdown (April): 9%
 Erste Lockerung (Mai, Juni): 12%
 Zweite Welle (Nov.): 18%

Universität Basel

Uni Basel (2020)

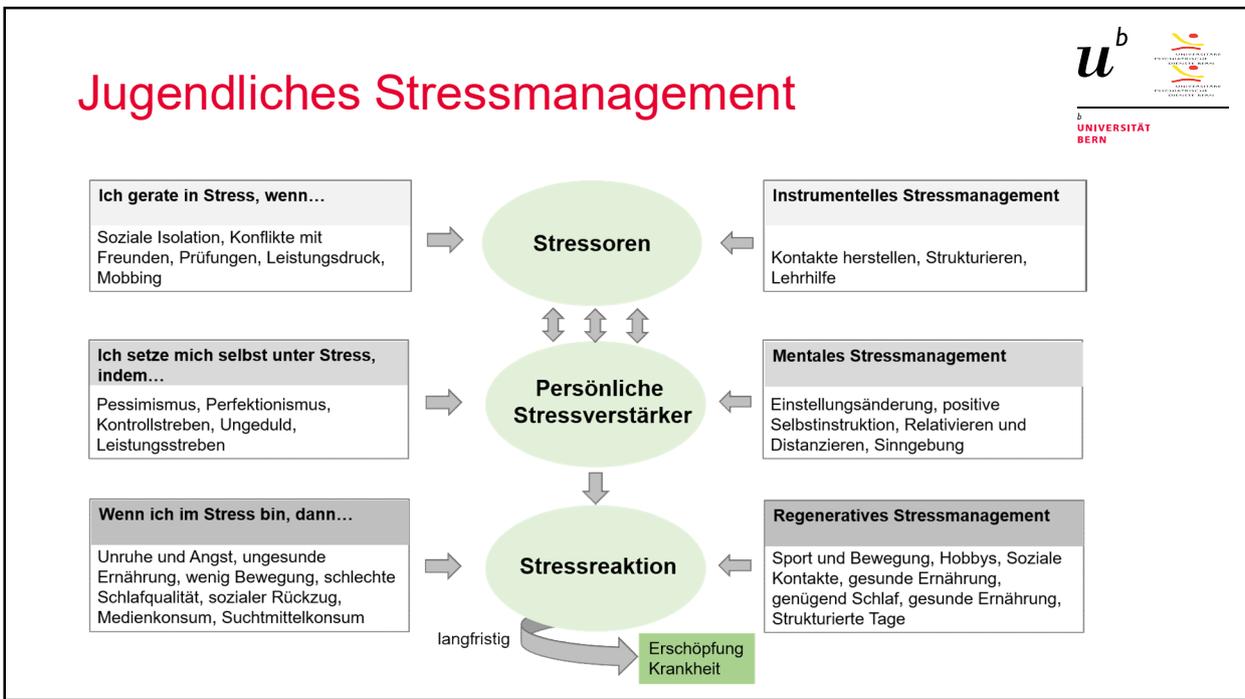
Suizidrate: Und Corona?



Tanaka & Okamoto (2021)

Selbstmordgedanken: Situation in einer Klasse (25 Schüler)

UNIVERSITÄT
BERN



Wie kann ich als Eltern die Kinder unterstützen?

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

«Normaler» Stress?:

- Struktur bieten
- Motivieren (Bewegung, Hobbies, usw.)
- Vorbild sein
- Aktives Zuhören, Teilnehmen

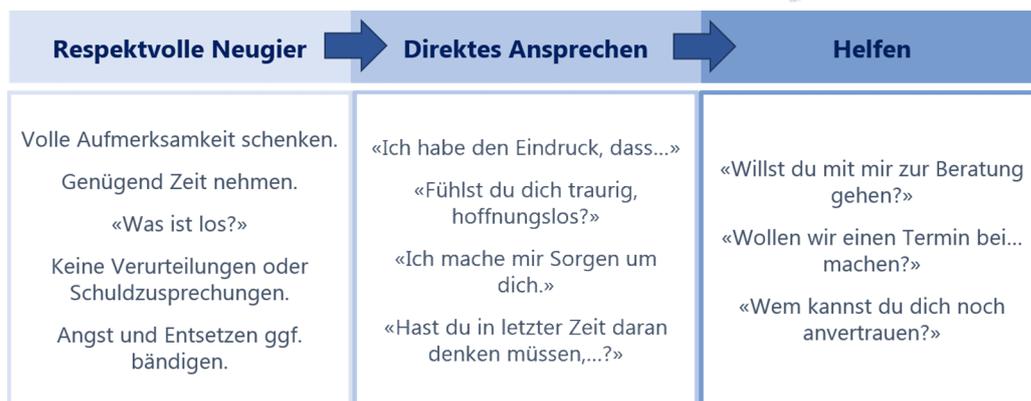
Wie kann ich als Eltern die Kinder unterstützen?

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

«NICHT Normaler» Stress?:

- Aktives Zuhören
- Ansprechen
- Hilfe organisieren, vernetzen

Wie kann ich als Eltern die Kinder unterstützen



Wer fragt, macht nichts falsch!

Wo finde ich Hilfe?

Hilfreiche Adressen

Notfallzentrum KJP UPD Bern: 031 932 88 44

Ambulatorium KJP Biel: 032 328 66 99

Notfallnummern

*112 – Allgemeiner Notruf

117 – Polizei

144 – Sanität

145 – Tox Info Suisse

147 – Pro Juventute

143 – die dargebotene Hand

Medphone: 0900 57 67 47



Berner Bündnis gegen Depression	www.berner-buendnis-depression.ch
Berner Gesundheit	www.bernergesundheits.ch
Erziehungsberatung	Regionalstellen auf www.erz.be.ch
Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern	www.suizidpraevention-kantonbern.ch
Ensa Swiss	www.ensa.swiss/de
Reden kann retten	www.reden-kann-retten.ch



Wo finde ich Hilfe?



147.ch



Chatte mit uns

[> Mehr erfahren](#)



Schreib uns ein E-Mail

[> Mehr erfahren](#)



Ruf uns an - auf 147

[> Mehr erfahren](#)



Schreib uns eine Nachricht

[> Mehr erfahren](#)

143.ch

Die dargebotene Hand

Manchmal möchte man mit jemandem **reden**.

Die Dargebotene Hand ist anonym, kompetent und immer für Sie da.



Ein Gespräch hilft oft weiter...
...jederzeit, anonym und kostenlos!*

143 wählen



Anonyme Beratung via Mail...
...wir antworten spätestens nach 48 Stunden!

Mail-Kontakt



Einzelchat im schnellen Kontakt...
...wir sind von 10 bis 22 Uhr für Sie da!

Chat-Kontakt

HIER
SPENDEN
DANKE



Online Hilfe







Online Hilfe



39



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

