



Newsletter September 2010

Oxytocin als Glückshormon im Computerchat

Oxytocin ist ein im Gehirn freisetzbare Hormon, welches vor allem im Rahmen von Geburt und Stillzeit eine große Rolle spielt (Auslösen von Wehen, beim Saugen des Säugling an der Brust der Mutter Freisetzung der Milch aus den Milchdrüsen).

Darüber hinaus hat Oxytocin nachweislich auch verhaltensbeeinflussende Eigenschaften.

So gibt es Hinweise, dass es eine Steigerung von Vertrauen und Wohlfühl in sozialen Kontakten mit begleitendem Wohlfühl (Empathie, Liebesgefühle) hervorrufen kann.

In einer Untersuchung von Paul J. Zak Professor für Neuroökonomie an der Claremont Graduate University in Südkalifornien konnte nun gezeigt werden, dass auch online Kommunikation (chatten, twittern, facebook, etc.) zu einer Freisetzung des Hormons Oxytocin mit entsprechendem Wohlfühl führen kann.

Die gemessenen Konzentrationen entsprechen der Ausschüttung in realen positiven zwischenmenschlichen Kontakten.

Es ist also nun auch in nicht realen Kontakten möglich ganz ohne Anstrengung zu positiven Rückkopplungen zu kommen. Aufwendiges Sozialverhalten, welches mit entsprechender Hormonfreisetzung belohnt wird erscheint dann weniger nötig. Insofern ist nachvollziehbar, warum solche Kommunikationsformen für Einzelne einen suchtartigen Charakter entwickeln können.

Besonders gefährdet erscheinen mir Kinder- und Jugendliche, die aufgrund von Defiziten in Ihren sozialen Kompetenzen es besonders schwer haben zu diesen Wohlfühlen im realen Raum zu gelangen und dann die „einfachere“ Methode im Onlinekontakt vorziehen mit dann weiter zunehmender Verarmung Ihrer sozialen und emotionalen Fertigkeiten.

Wichtig wäre daher diese Kinder mit dem Verständnis um Ihre Unsicherheit dazu zu ermuntern reale Kontakte auch mit dem Risiko des Scheiterns zu wagen.



Raucher in Filmen regen Jugendliche zum Rauchen an

In 80% der Filme, die in Deutschland für sechsjährige Kinder freigegeben sind, wird geraucht.

52% der jugendlichen Raucher fangen wegen Filmen mit dem Rauchen an.

Mehr „böse“ als „gute“ Charaktere stecken sich eine Zigarette an, diese wirken als Vorbilder gerade auf Kinder von Nichtrauchern.

Besonders gefährdet sind auch Heranwachsende mit gesteigertem Erfahrungshunger („Sensation Seeker“)

Es erscheint mir also wichtig das Thema Rauchen beim gemeinsamen Anschauen von Filmen mit den Kindern und Jugendlichen anzusprechen und mit Ihnen die Suggestion von Coolness, Stärke und Macht zu hinterfragen.

LINK: www.smokefreemovies.ucsf.edu

Resilienz – auch nach schlechtem Start noch zu verbessern!

Der Begriff „Resilienz“ hat sich im Laufe der Zeit gewandelt. Früher bezeichnete er nur eine spezielle Eigenschaft von Personen (besonders Kindern), die ihre psychische Gesundheit unter Bedingungen erhielten, unter denen die meisten Menschen zerbrochen wären. Oft wurden etwa Kinder so bezeichnet, die – trotz Bedingungen wie Armut oder Flüchtlingssituation in der Kindheit – im Erwachsenenalter eine qualifizierte Berufstätigkeit ausübten, nicht mit dem Gesetz in Konflikt kamen und psychisch unauffällig waren. Später wurde die Bedeutung ausgeweitet. Dies ist mit der Erkenntnis verbunden, dass psychische Widerstandsfähigkeit nicht nur in Extremsituationen, sondern immer von Vorteil ist. Heute werden Menschen mit diesem Merkmal oft allgemein als resilient bezeichnet. Er wird nun zum **Beispiel** auch für Menschen verwendet, die mit Belastungen der Arbeitswelt in angemessener Weise umgehen und so ihre psychische Gesundheit erhalten.

Ursprünglich wurde mit Resilienz nur die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder ähnliches ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Diese Verwendung des Wortes ist auch heute noch häufig. So werden zum Beispiel Kinder als resilient bezeichnet, die in einem sozialen Umfeld aufwachsen, das durch Risikofaktoren wie zum Beispiel Armut, Drogenkonsum oder Gewalt gekennzeichnet ist, und sich dennoch zu erfolgreich sozialisierten Erwachsenen entwickeln. Resiliente Personen haben erlernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen (sogenannte Kontrollüberzeugung). Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten. Sie haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten.

Auch Menschen, die nach einem Trauma, wie etwa Vergewaltigung, dem plötzlichen Verlust nahestehender Angehöriger oder Kriegserlebnissen nicht aufgeben, sondern die Fähigkeit entwickeln weiterzumachen, werden als resilient bezeichnet.

In der Längsschnittstudie von Asendorpf und van Aken (1999) wurden resiliente Kinder von ihren Erzieherinnen beschrieben als anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, geschickt, neugierig und voller Selbstvertrauen.

Das negative Gegenstück zur Resilienz wird Vulnerabilität genannt. Vulnerabilität bedeutet, dass jemand besonders leicht durch äußere Einflüsse seelisch zu verletzen ist. Vulnerable Personen neigen besonders stark dazu, psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Resilienz lässt sich fördern: Fördern und auch Zulassen einer guten, vertrauensvollen Beziehung auch außerhalb der engeren Familie

- Fördern, dass das Kind seinem Leben einen eigenen tieferen Sinn geben kann
- Fördern von Tätigkeiten, die das Kind gut und erfolgreich ausführen kann
- Fördern der positiven Eigenschaften meines Kindes
- Fördern der Entdeckung von Tätigkeiten und Interessen des Kindes an denen es Freude hat
- Fördern der Problemwahrnehmungs- und Reflektionsfähigkeit des Kindes
- Fördern, dass das Kind überschaubar Verantwortung übernehmen kann, möglichst außerhalb des engeren familiären Bezug (Verein, Schule, etc.)
- **BuchTipp:** Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken
Robert Brooks, Sam Goldstein ISBN: 3608944214



Vorträge Dr. Murafi

Am 7. Oktober 2010 um 19.30 Uhr halte ich für die VHS Werl im Bürgerhaus Wickede einen Vortrag zum Thema „Warum werden Kinder psychisch krank?“

Eine Anmeldung sollte über die VHS Werl erfolgen.

LINK: www.vhs-werl.de

Am 11. November 2010 um 19:30 Uhr halte ich einen Vortrag zum Thema „Mobbing in der Schule – seelische Verletzungen und ihre Folgen“ für das InfoForum des SeHT Münster e.V..

LINK: www.seht-ms.de/wordpress/?page_id=231

Am 17. November 2010 findet die 4. Fachtagung der Ev. Jugendhilfe Menden zum Thema Kindheit und Trauma in Wilhelmshöhe in Menden statt:

Mit dem Thema:

Verlorene Sicherheit – Das traumatisierte Kind aus psychiatrischer und dynamischer Sicht.

darf ich neben anderen Referenten einen Beitrag zu diesem wichtigen Thema einbringen.

LINK: www.ev-jugendhilfe-menden.de/?page_id=665

Die Aufzeichnung des Radiobeitrages „Hallo Ü-Wagen“ mit dem Thema „Die Pubertät – man kann sie überleben“ vom 4.9.2010 jetzt auch online unter www.dr-murafi.de in der Rubrik Vorträge.

Ich hoffe, Sie konnten die eine oder andere Info für Ihre eigenen Interessen und Bedarfe nutzen und als Anregung erleben.

Sollten sich weitergehende Fragen oder Rückmeldungen ergeben, freue ich mich von Ihnen zu hören!

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Ihr Dr. Murafi