



Gesundheit

04 Vulnerabilität: was uns anfällig macht

Zusatzmaterialien

Livestream und Podcast: www.hr2-kultur.de

BHF  BANK STIFTUNG





Die folgenden Zusatzmaterialien sind:

1. Für **interessierte Hörerinnen und Hörer** als vertiefende Informationen zu den Themen der einzelnen Sendungen.

2. Für **Multiplikatoren/Lehrkräfte**. Sie finden bei jedem Zusatzmaterial einen **Bezug zum Manuskript** und der **Zeitmarkierung** (01:20 gelesen: Start der Sequenz bei 1 Minute 20 Sekunden), damit Sie direkt zum Thema im Beitrag gelangen können. Die Zugangsdaten für die Sendemanuskripte werden den Multiplikatoren per Mail mitgeteilt.

Die Materialien wurden zusammengetragen vom Institut für Allgemeinmedizin der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Autorin dieses Zusatzangebots ist Dipl. Psych. Sandra Sahlender.

Die Materialien wurden zum Zugriffszeitpunkt 23.11.2013 erstellt.

Übersicht

1. Vulnerabilität / Vulnerabel
2. Stress
3. Volkskrankheiten
4. Genetischer Determinismus
5. Epigenetik
6. Aufmerksamkeitshyperaktivitätsstörung
7. Psychische Erkrankungen
8. Bindungsforschung
9. Glossar
10. Interviewpartner



1. Vulnerabilität / Vulnerabel

Bezug Manuskript: S. 2, S4; Bezug Audio: 01:08

Der Begriff „Vulnerabilität“ entstammt dem lateinischen Wort für „vulnus“, welches „Wunde“ bedeutet. Somit bezeichnet das Fachwort „Vulnerabilität“ die Verletzbarkeit oder Anfälligkeit eines Organismus oder auch einer Gesellschaft. Eingesetzt wird der Begriff „Vulnerabilität“ in verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen, wie bspw. der Geographie, Informatik, aber auch der Soziologie, Psychologie und Medizin. Insbesondere im psychiatrischen Kontext wird die Anfälligkeit, an einer Schizophrenie zu erkranken, anhand des Vulnerabilitäts-Stress-Modells, auch Diathese-Stress-Modell genannt, erklärt. In Zusammenhang mit Erkrankungen wie Krebs, Allergien sowie psychischen Erkrankungen wird davon ausgegangen, dass die Anfälligkeit für verschiedene interagierende Einflussfaktoren wie Schadstoffe, genetische Prädispositionen und psycho-soziale Bedingungen den Ausbruch einer Erkrankung bedingen. Das Gegenteil der Vulnerabilität ist die Resilienz, welche das Maß an protektiven Faktoren beschreibt.

Quellen:

- Wikipedia „Vulnerabilität“, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Vulnerabilit%C3%A4t>
- Internetportal „psychose.de“, Link: <http://www.psychose.de/wissen-ueber-psychosen-06.html>
- Fachsymposium „Empowerment“ der Hochschule München, Link: <http://www.fachsymposium-empowerment.de/fileadmin/literatur/vulnerabilitaet/Mueller-Hohmann.pdf>
- Internetseite von Mediaclin, Erklärung und Abbildung zum „Vulnerabilitäts-Stress-Modell“, Link: <http://www.mediclin.de/Zielgruppen/P-A/Patienten-und-Angehoerige/Gesundheitslexikon/V/Vulnerabilitaets-Stress-Modell.aspx>

2. Stress

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 01:09

Der Begriff „Stress“ stammt aus dem englischen Sprachraum und bedeutet „Druck“ oder „Anspannung“. Er findet schon seit bereits 100 Jahren Anwendung für die Erklärung von Belastungszuständen, ursprünglich in der Physik. Äußere belastende Reize werden als „Stressoren“ bezeichnet. Je nach individueller Stresstoleranz führen diese Stressoren zu physischen wie psychischen Reaktionen.



Diese Reaktionen zeigen sich in Form von bspw. Bluthochdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, Angst, erhöhter Muskelanspannung und u. a. auch Schwächung des Immunsystems. Selye (1936) beschreibt den Prozess des Stress folgendermaßen: „Ist ein Organismus längere Zeit Stressoren wie Leistungsdruck, Lärm, Hitze, Hunger, psychischen Belastungen ausgesetzt, zeigt er eine Antwort, die eine kurzzeitige Erhöhung der Widerstandskraft bewirkt, langfristig aber zu körperlichen Schäden bis hin zum Tod führen kann.“ Lazarus (1974) fügt diesem Stressmodell noch die Überlegung hinzu, dass Stresssituationen vielschichtigen Wechselwirkungsprozessen unterliegen. Nicht jeder bewertet eine Stresssituation gleich: Je nach subjektiver Bewertung des Stressreizes fällt die Reaktion auf den Stressor individuell unterschiedlich aus. Kurz: Menschen sind verschieden vulnerabel.

Quellen:

- Wikipedia „Stress“, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Stress>
- Ekonsil – Das Online Gesundheitsportal „Allgemeines Anpassungssyndrom“, Link: <http://www.ekonsil.de/articles/37082-allgemeines-anpassungssyndrom>
- Personenlexikon „Hans Selye“, Link: <http://www.personenlexikon.net/d/hans-selye/hans-selye.htm>
- Wikipedia „Stressmodell von Lazarus“, Link: http://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus
- Zeitschrift Managerseminare, „Das Stressmodell nach Lazarus“, Link: http://www.managerseminare.de/Datenbanken_Tools/Das-Stressmodell-nach-Lazarus,155518

Das Auftreten von Stress ist - v. a. bedingt durch die moderne Arbeitswelt in der heutigen Gesellschaft - ein großes Thema. Beruflich bedingter Stress wird als Burn-out bezeichnet. Der volkswirtschaftliche Schaden durch berufsbedingte Belastungen wird nach dem Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen (BKK) aus dem Jahr 2009 mit 6,3 Milliarden Euro beziffert. Rund 3 Milliarden Euro kostet die Behandlung, der Schaden durch den Produktionsausfall beläuft sich auf 3,3 Milliarden Euro. Nach Angaben der BKK-Hessen wurden 2008 pro 1000 Mitglieder 34,9 Arbeitsunfähigkeitstage wegen Burnout gemeldet. Im Vergleich dazu waren es im Jahr 2004 lediglich 4,6 Tage.

Quellen:

- BKK Gesundheitsreport 2009: „Gesundheit in Zeiten der Krise“, Link: <http://www.perwiss.de/studie-bkk-gesundheitsreport-2009.html>
- BKK Gesundheitsreport 2009: „Gesundheit in Zeiten der Krise“, Link: <http://www.bkk-hessen.de/oppromedia/zahlen/gr2009.pdf>



Die Zeitschrift „Der Spiegel“ hat in ihrer Ausgabe 4/2011 das Thema beruflichen Stress zum Titelthema gemacht. Auf der Homepage der Zeitschrift wird der Artikel „Massenleiden Burnout: Wie Firmen ihre Spitzenkräfte verbrennen“ den Lesern zur Verfügung gestellt sowie weitere Informationen und Graphiken zum Thema. Ebenso hat die Dokumentationsreihe „PlanetWissen“ des WDR / SWR / br-alpha die Fernsehsendung „Raus aus der Stressfalle“ ausgestrahlt, dieser Beitrag ist vollumfänglich im Internet anzusehen.

Quellen:

- Zeitschrift „Der Spiegel“, Ausgabe 4/2011, Link: <http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/massenleiden-burnout-wie-firmen-ihre-spitzenkraefte-verbrennen-a-740853.html>
- PlanetWissen, Fernsehdokumentation, Link: http://www.planet-wissen.de/sendungen/2013/02/videos/04_stress_komplett.jsp

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (bua) hat 2012 den ersten Stressreport veröffentlicht. Diese Publikation ist unter dem Titel „Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden“ auf der Homepage der bua abrufbar.

Quellen:

- Bundesanstalt für Arbeit und Arbeitsmedizin (bua), Stressreport 2012, Link: <http://www.bua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.html>

Auf der Homepage der Techniker Krankenkasse (TK) sind umfassende Informationen zum Thema „Stress“, ebenso Möglichkeiten zur Stressprävention und -bewältigung zusammengestellt.

Quellen:

- Internetportal der Techniker Krankenkasse, Link: <http://www.tk.de/tk/medizin-und-gesundheit/stress/36166>



3. Volkskrankheiten

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 01:10

Eines der Leitmotive des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) ist die Gesundheitsforschung. Hier hat sich das BMBF im Rahmen eines Gesundheitsforschungsprogramms u .a. zur Aufgabe gemacht, Volkskrankheiten und deren Behandlung zu erforschen, denn mit dem demographischen Wandel wächst auch die Anzahl der Menschen, die an Volkskrankheiten leiden. Das BMBF definiert den Begriff Volkskrankheit folgendermaßen:

„Als Volkskrankheiten werden besonders weitverbreitete Krankheiten oder Krankheitsfelder mit hoher Mortalitäts- bzw. Morbiditätslast bezeichnet. Dies sind bspw. Krebs, Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel-, Infektions-, Lungen- oder neurodegenerative Erkrankungen, aber auch psychische, muskuloskelettale oder allergische Erkrankungen. Es handelt sich dabei um sogenannte Zivilisationskrankheiten, um Infektionskrankheiten oder um Erkrankungen, die erst mit gestiegenem Lebensalter sehr häufig auftreten. Der Blickwinkel bleibt dabei nicht auf Deutschland beschränkt. Auch sogenannte vernachlässigte und armutsassoziierte Krankheiten wie Malaria, die in tropischen Regionen sehr viele Menschen betreffen, sind Volkskrankheiten.“

Quellen:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), „Volkskrankheiten“, Link: <http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/aktionsfeld-1-gebundelte-erforschung-von-volkskrankheiten.php>

4. Genetischer Determinismus

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 01:22

Der genetische Determinismus ist durch die Annahme begründet, dass bedingt durch das Erbgut Prozesse unbeeinflussbar in Gang gesetzt werden bzw. ablaufen. Als Beispiel sind hier die Prozesse der Alterung oder der Entstehung von genetisch bedingten Erkrankungen zu nennen. In jüngster Zeit kam die Theorie des genetischen Determinismus durch Erkenntnisse der Epigenetik ins Wanken: Auch Umweltfaktoren sind in der Lage, Gene zu steuern.

Die Zeitschrift „Der Spiegel“ hat die Frage nach dem genetischen Determinismus in der



Ausgabe 32/2010 zum Titelthema gemacht. Der Artikel „Das Gedächtnis des Körpers“ sowie eine Abbildung, die den epigenetischen Prozess graphisch veranschaulicht, sind im Internet anzusehen und herunterzuladen.

Quellen:

- Zeitschrift „Der Spiegel“, Ausgabe 32/2010, Link: <http://wissen.spiegel.de/wissen/image/show.html?did=73107925&aref=image044/2010/08/07/CO-SP-2010-032-0110-0121.PDF&thumb=false>

Die Johannes Gutenberg-Universität in Mainz hatte im Wintersemester 2008/2009 eine Ringvorlesung zu dem Thema: „Biologisch determiniert? Menschen zwischen Zwang und Autonomie“ veranstaltet. Diese Vorlesungsreihe beschäftigte sich mit den biologischen, aber auch mit den ethischen Aspekten des genetischen Determinismus. Die Vorträge sind auf der Internetseite der Johannes Gutenberg-Universität abrufbar.

Quellen:

- Johannes Gutenberg-Universität“genetischer Determinismus“, Link: <http://www.studgen.uni-mainz.de/1245.php>

5. Epigenetik

Bezug Manuskript: S. 3 ; Bezug Audio: 01:40

Begriffsdefinition nach Wikipedia:

„Die Epigenetik ist ein Teilgebiet der Biologie. Die Epigenetik untersucht, welche Faktoren die Aktivität eines Gens und damit die Entwicklung der Zelle (dauerhaft) festlegen und ob bestimmte Festlegungen an die folgenden Generation vererbt werden. Grundlage sind Veränderungen an den Chromosomen, wodurch Abschnitte oder ganze Chromosomen in ihrer Aktivität beeinflusst werden. Verwandte Begriffe sind auch epigenetische Veränderung oder epigenetische Prägung.“

Quellen:

- Wikipedia “Epigenetik“, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik>



Die Dokumentationsreihe „PlanetWissen“ des WDR / SWR / br-alpha hat eine Sendung dem Thema Epigenetik gewidmet. Auf der Internetseite dieser Sendereihe kann man sich einen guten Überblick über das Thema Epigenetik verschaffen.

Quellen:

- PlanetWissen, Fernsehdokumentation, Link: http://www.planetwissen.de/natur_technik/forschungszweige/epigenetik/index.jsp

Anlässlich des Darwin-Jahres 2009 hat die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) einen interessanten Artikel mit einer sehr anschaulichen Graphik über den epigenetischen Mechanismus veröffentlicht.

Quellen:

- Internetseite der Frankfurter Allgemeinen Zeitung (FAZ), Link: <http://www.faz.net/aktuell/wissen/darwin/wirkung/epigenetik-dna-ist-nicht-alles-1759709.html>

6. Aufmerksamkeitshyperaktivitätsstörung

Bezug Manuskript: S. 9; Bezug Audio: 08:54

Die Aufmerksamkeitshyperaktivitätsstörung (ADHS) wird laut ICD-10 (hier hyperkinetische Störungen genannt) folgendermaßen definiert:

„[...] ist charakterisiert durch einen frühen Beginn, meist in den ersten fünf Lebensjahren, einen Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen, die kognitiven Einsatz verlangen, und eine Tendenz, von einer Tätigkeit zu einer anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu bringen; hinzu kommt eine desorganisierte, mangelhaft regulierte und überschießende Aktivität. Verschiedene andere Auffälligkeiten können zusätzlich vorliegen. Hyperkinetische Kinder sind oft achtlos und impulsiv, neigen zu Unfällen und werden oft bestraft, weil sie eher aus Unachtsamkeit als vorsätzlich Regeln verletzen. Ihre Beziehung zu Erwachsenen ist oft von einer Distanzstörung und einem Mangel an normaler Vorsicht und Zurückhaltung geprägt. Bei anderen Kindern sind sie unbeliebt und können isoliert sein. Beeinträchtigung kognitiver Funktionen ist häufig, spezifische Verzögerungen der motorischen und sprachlichen Entwicklung kommen überproportional oft vor. Sekundäre Komplikationen sind dissoziales Verhalten und niedriges Selbstwertgefühl.“



Quellen:

- ICD-Code, “hyperkinetische Störungen“, Link: <http://www.icd-code.de/icd/code/F90.1.html>

Laut Bundesärztekammer wurden im Jahr 2005 in Deutschland bei ca. 3 - 5 % der Kinder und Jugendlichen eine ADHS diagnostiziert. Die Bundesärztekammer geht davon aus, dass die Dunkelziffer deutlich höher ausfällt. Jungen erhalten die Diagnose zwei- bis viermal häufiger als Mädchen. Dies kann möglicherweise daran liegen, dass Mädchen noch eine andere Auffälligkeit (bspw. eine Depression) aufweisen oder die Erkrankung bei Mädchen häufiger übersehen wird. Auch wird davon ausgegangen, dass es häufig zu Fehldiagnosen kommt, bzw. die Erkrankung überdiagnostiziert wird. Eine sorgfältige Diagnostik ist jedoch sehr wichtig, um den betroffenen Kindern eine möglichst optimale Behandlung zukommen zu lassen. Hier ist ein interdisziplinäres Zusammenarbeiten zwischen Kinder- und Jugendpsychiatern, Psychologen und Pädagogen, welches bspw. in Sozialpädiatrischen Zentren zu finden ist, gefragt. Zudem ist die Kooperation mit den Eltern des erkrankten Kindes sehr wichtig. Häufig kommen nicht nur psychologische Therapien oder pädagogische Maßnahmen, sondern auch eine medikamentöse Therapie zum Tragen. Bei der Entstehung der ADHS haben nicht nur umweltbedingte, sondern auch genetische Faktoren eine Bedeutung. Durch Zwillings-, Adoptions- und Familienstudien hat man herausgefunden, dass Verwandte ersten Grades ein ca. fünffach erhöhtes Erkrankungsrisiko aufweisen.

Quellen:

- Internetseite der Bundesärztekammer, “Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)“, Link: <http://www.bundesaerztekammer.de/page.asp?his=0.7.47.3161.3162#2>

Über das (Internet-)portal der wissenschaftlichen Medizin „AWMF online“ besteht die Möglichkeit, die Leitlinie zu hyperkinetischen Störungen herunterzuladen. Die Gültigkeit dieser Leitlinie wird derzeit überprüft und ggf. aktualisiert.

Quellen:

- AWMF online, “hyperkinetische Störungen“ Link: http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028-019l_S1_Hyperkinetische_Stoerungen_ADHS_01.pdf

Gerade der Einsatz von Medikamenten bei ADHSbetroffenen Kindern ist nicht unumstritten. Ein Artikel, der die Diagnose „ADHS“ kritisch beleuchtet, ist in der Zeitschrift „Der Spiegel“



in der Ausgabe 39/2013 veröffentlicht. Dieser Artikel ist auf der Homepage der Zeitschrift einsehbar. Ebenso findet sich auf der Internetseite der Zeitschrift „Die Zeit / Zeit online“ (31. Januar 2013) ein kritischer Artikel zu diesem Thema.

Quellen:

- Zeitschrift „Der Spiegel“, Ausgabe 39/2013, Link: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-113750879.html>
- Zeitschrift „Die Zeit / Zeit online“, Link: <http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2013-01/ADHS-Diagnose-Symptome-Therapie>

Im Internet sind zahlreiche Portale zu finden, die über die Erkrankung „ADHS“ informieren. Eltern, Kinder und Jugendliche, Pädagogen und Lehrer können sich bspw. auf folgenden Internetseiten Rat und Hilfe, auch wohnortnah, holen:

Internetportal „Zentrales ADHS-Netz“, Link: <http://www.zentrales-adhs-netz.de/>

Informationsportal „ADHS“, Link: <http://www.adhs.info/>

7. Psychische Erkrankungen

Bezug Manuskript: S. 12; Bezug Audio: 12:24

Psychische Erkrankungen sind Störungen des Erlebens, Verhaltens, Fühlens und Denkens. Gemäß Duden meint der Begriff „Psyche“ die Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens. Eine Erkrankung, ebenso auch eine psychische, beinhaltet stets eine Beeinträchtigung, Leidensdruck und / oder Beschwerden.

Quellen:

- Wikipedia „psychische Störungen“, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Epigenetik>[http://de.wikipedia.org/wiki/Psychische_Störung](http://de.wikipedia.org/wiki/Psychische_St%C3%B6rung)

Das Auftreten von psychischen Erkrankungen ist bereits seit der Antike bekannt. Zu den heutzutage häufigsten psychischen Erkrankungen zählen nach der vom Robert Koch Institut durchgeführten „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland - DEGS“ generalisierte Angststörungen, Alkoholabhängigkeit sowie Depressionen. Jedes Jahr sind laut DEGS 33,3%



der deutschen Bevölkerung von mindestens einer psychischen Störung betroffen. Wobei es bei der Art der Erkrankung zu großen geschlechtsspezifischen Unterschieden kommt. Bspw. treten Angst und Depression bei Frauen mehr als doppelt so häufig auf als bei Männern. Von einer Alkoholabhängigkeit sind nahezu fünfmal mehr Männer betroffen als Frauen.

Quellen:

- Robert Koch Institut, „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland - DEGS“, Links:
http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/degs_node.html
- Studie DEGS: <http://www.degs-studie.de/>
- Studie DEGS: „Was sind die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland?“
http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Degs/degs_w1/Symposium/degs_psychische_stoerungen.pdf?__blob=publicationFile

Psychische Erkrankungen werden stationär in Fachkliniken, den Psychiatrien, therapiert und behandelt, ebenso ambulant in psychiatrischen Arztpraxen. Die behandelnden Ärzte werden als Psychiater bezeichnet, darüber hinaus können Klinische Psychologen bzw. Psychotherapeuten psychische Erkrankungen therapieren. Zur Klassifikation der Erkrankungen sowie Diagnosestellung finden die Internationale Klassifikation psychischer Störungen - kurz: ICD-10 - der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auch das Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen (DSM), (H. Saß, H.-U. Wittchen & M. Zaudig) Anwendung. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) hat diverse Leitlinien für eine optimale Behandlung einzelner psychischer Erkrankungen veröffentlicht.

Quellen:

- Wikipedia „ICD“, Link:
http://de.wikipedia.org/wiki/Internationale_statistische_Klassifikation_der_Krankheiten_und_verwandter_Gesundheitsprobleme
- All psych online – the virtual psychology classroom, “DSM-IV”, Link:
<http://allpsych.com/disorders/dsm.html>
- AWMF online, “Aktuelle Leitlinien“, Link: <http://www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien/ll-liste/deutsche-gesellschaft-fuer-psychiatrie-psychotherapie-und-nervenheilkunde-dgppn.html>

Das „Aktionsbündnis für seelische Gesundheit“ unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr informiert auf seiner Homepage detailliert über psychische Erkrankungen, Therapiemöglichkeiten sowie Entstigmatisierung. Das



„Aktionsbündnis für seelische Gesundheit“ bietet auch Informationsveranstaltungen in verschiedenen Städten an.

Quellen:

- Aktionsbündnis „seelische Gesundheit“, Link: <http://www.seelichegesundheit.net/>

Das Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) widmet sich seit 1975 umfassend und breit angelegt der Krankenversorgung, Forschung und Lehre im Bereich der psychischen Erkrankungen.

Quellen:

- Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim (ZI), Link: <http://www.zi-mannheim.de/>

Fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden derzeit an einer depressiven Erkrankung. Aufgrund dieser Häufigkeit von psychischen Erkrankungen hat auch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) zahlreiche Förderprogramme auf den Weg gebracht, die sich mit der Erforschung von psychischen Erkrankungen befassen. Die Broschüre des BMBF "Seele aus der Balance. Erforschung psychischer Störungen" zielt darauf ab, die Diskussion über seelische Erkrankungen zu versachlichen, über den Stand der Forschung aufzuklären und das Thema zu enttabuisieren. Diese Broschüre steht im Internet zum Download zur Verfügung.

Quellen:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), "Nervensystem und Psyche", Links: <http://www.bmbf.de/de/1164.php>
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), "Seele aus der Balance" http://www.bmbf.de/pub/seele_aus_der_balance.pdf

9. Bindungsforschung

Bezug Manuskript: S. 17; Bezug Audio: 17:19

Grundlage der Bindungsforschung ist die Bindungstheorie, welche von John Bowlby (1958) und seiner Mitarbeiterin Mary Ainsworth (1978) postuliert wurde. Sie besagt, dass sich je



nach Verhalten der Mutter dem Kind gegenüber unterschiedliche Bindungsmuster entwickeln, auch Bindungsqualitäten genannt. Die Qualität der elterlichen Feinfühligkeit gegenüber den Bedürfnissen und nonverbalen sowie verbalen Signalen des Kindes bildet die Basis für die Entwicklung der spezifischen Bindungsqualität. Ainsworth stellte durch Beobachtung des Spielverhaltens von Kindern im Alter von 12 – 18 Monaten drei Bindungsmuster fest. Diese Untersuchungsmethode wird Fremde-Situationen-Test (FST) genannt. Bei dieser Beobachtungsmethode wird eine Mutter mit einem Kind in einen Raum mit Spielsachen geführt. Das Kind beginnt zu spielen, die Mutter setzt sich und liest eine Zeitung. Eine fremde Frau tritt in den Raum und unterhält sich mit der Mutter. Nach kurzer Zeit verlässt die Mutter den Raum, und es wird beobachtet, wie sich das zurückgelassene Kind verhält; auch wie es sich verhält, wenn die Mutter wieder in den Raum zurückkehrt.

Die Verhaltensmöglichkeiten des Kindes können folgende Bindungsqualitäten aufweisen:

1. Das Kind hat ein sicheres Bindungsmuster:

Das Kind scheint beim Fortgehen der Mutter kurzzeitig verwundert und beginnt evtl. zu weinen. Das Kind lässt sich jedoch von der fremden Frau trösten, kann sich schnell wieder beruhigen und nimmt das Spiel wieder auf (es spielt auch mit der fremden Person). Wenn die Mutter wieder den Raum betritt, kommt das Kind ihr entgegen und freut sich. Dieses Verhalten des Kindes resultiert daraus, dass die Mutter den Bedürfnissen des Kindes feinfühlig begegnet.

2. Das Kind hat ein unsichervermeidendes Bindungsmuster:

Das Kind scheint durch den Weggang der Mutter unbeeindruckt, es spielt weiter allein. Beim Zurückkommen der Mutter scheint das Kind diese kaum zu bemerken oder ignoriert sie. Untersuchungen des Speichels des Kindes zeigten einen erhöhten Cortisolspiegel. Dies bedeutet, dass das Kind gestresst ist, diesen Stress jedoch nicht zeigt. Vermutlich hat das Kind die Erfahrung gemacht, dass wenig auf seine Bedürfnisse eingegangen wird, wenn es diese äußert.

3. Das Kind hat ein unsicher ambivalentes Bindungsmuster:

Das Kind ist durch das Weggehen der Mutter stark verunsichert: Es weint, läuft zur Tür, schlägt gegen diese und lässt sich durch die Testerin kaum beruhigen. Wenn die Mutter wieder in den Raum zurückkehrt, zeigt das Kind abwechselnd anklammerndes und aggressiv-abweisendes Verhalten; es lässt sich auch von der Mutter nur schwer beruhigen. Auch dieses Kind hat Stress. Die Mutter verhält sich für das Kind nicht nachvollziehbar, was sich durch ein unklares, ständig wechselndes Verhalten der Mutter dem Kind gegenüber erklärt.



Durch die Forschungsarbeit von Mary Main (1990) kam ein viertes Bindungsmuster hinzu.

4. Das Kind hat keine Bindung, ist unsicher und desorganisiert.

Das Kind zeigt Verhaltensweisen wie Erstarren, Im-Kreis-Drehen, Schaukeln und andere stereotype Bewegungen; daneben zeigt es auch Mischformen anderer Bindungsmuster, z. B. gleichzeitiges intensives Suchen nach Nähe und Ablehnung. Die Mutter dieses Kindes hat keine einheitliche Bindungsstrategie und hat selbst u. U. ein Trauma erlitten.

Main entwickelte eine standardisierte Interviewmethode zu Erfassung der Bindung im Erwachsenenalter, das „Adult Attachment Interview“ (deutsch: Erwachsenen-Bindungs-Interview, kurz: AAI). Mains Annahme ist, dass das in der Kindheit erworbene Bindungsverhalten sich auch im Erwachsenenalter zeigt.

Die aktuelle Bindungsforschung befasst sich vor allem mit der weiteren Entwicklung und Erscheinungsformen von Bindungsqualitäten, welche mittels Verhaltensmuster bestimmt werden. Eine relativ neue Fragestellung ist, inwieweit sich Bindungsmuster über mehrere Generationen weitertragen.

Quellen:

- Wikipedia „Bindungstheorie“, Link: http://de.wikipedia.org/wiki/Bindungstheorie#Bindungstypen_des_Kindes
- Homepage von Prof. Dr. Klaus Grossmann und Dr. Karin Grossmann „Bindungsforschung“, Link: <http://www-app.uni-regensburg.de/Fakultaeten/PPS/Psychologie/Grossmann/?Forschung:Bindungsforschung>
- Homepage von Prof. Dr. Klaus Grossmann und Dr. Karin Grossmann „Bindungstheorie“, Link: http://www-app.uni-regensburg.de/Fakultaeten/PPS/Psychologie/Grossmann/?Forschung:Die_Bindungstheorie
- Wikipedia „Fremde-Situations-Test“, Link: http://de.wikipedia.org/wiki/Fremde-Situations-Test#Grossmann_.26_Grossmann_.281980.2C_Uni_Bielefeld.29
- Internetseite „eltern-kind-bindung, „Bindungsmodelle“, Link: <http://www.eltern-kind-bindung.net/f%C3%BCr-fachpersonen/postpartaler-bereich/bindungsmodelle/>
- Zeitschrift „Der Tagesspiegel“ (29.12.2012), „Drum prüfe gut, wie früh es sich bindet“, Link: <http://www.tagesspiegel.de/wissen/psychologie-drum-pruefe-gut-wie-frueh-es-sich-bindet/7195232.html>
- Internetseite „Safe Programm“, „Bindungstypen“, Link: <http://www.safe-programm.de/fuer-werdende-eltern/sichere-bindung/bindungstypen.html>



- Adult Attachment Interview Protocol (AAI), englische Version Link:
http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/measures/content/aai_interview.pdf
- Adult Attachment Interview (AAI), deutsche Version, Link:
http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDwQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.diako-online.de%2Ffileadmin%2Fuser_upload%2Fhouses%2Frotenburg%2Fdownloads%2FKrankenhaus%2FKliniken%2FKJP%2FDG_Bindung_Anamnese__AAI_.dot&ei=ExJ1UonAGpSVhQf66oGAAw&usg=AFQjCNFDBY2VXykzoFHI_txIPS6JTwhT0g&bv m=bv.55819444,d.bGE
- Wikipedia "Mary Main", Link: http://en.wikipedia.org/wiki/Mary_Main
- Internetportal „Bildungsserver“, "Bindungstheorie", Link:
<http://www.bildungsserver.de/Bindungstheorie-4507.html>

9. Glossar

Achtsamkeit

Bezug Manuskript: S. 21; Bezug Audio: 23:23

Achtsamkeit (engl. mindfulness) bezeichnet eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Gezielte Achtsamkeitsübungen können bei der Stressbewältigung nützlich sein oder auch zur Emotionsregulation und Stärkung der Selbstwirksamkeit. Ein Beispiel für eine einfache Achtsamkeitsübung ist folgende: Man setzt sich auf einen Stuhl, schließt die Augen, atmet ruhig und beobachtet, wie man sich dabei fühlt, was man denkt; man achtet hierbei möglichst nur auf sich selbst.

Quellen:

- Deutsches Fachzentrum: "Achtsamkeit", Link:
http://www.dfme.de/was_ist_achtsamkeit.html
- Zeitschrift „Der Spiegel“ (27.03.2013), „Übungen gegen Stress: Beobachten, fühlen, entschleunigen“, Link: <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-kleine-schritte-zur-entschleunigung-a-890285.html>



Bezugspersonen

Bezug Manuskript: S. 15; Bezug Audio: 17:01

Bezugspersonen sind diejenigen Personen, zu denen ein Mensch eine enge Bindung hat. Innerhalb des ersten Lebensjahres eines Kindes entwickelt sich die Bindung zu den Bezugspersonen. Hierbei kommt ihnen die Aufgabe zu, in Form von Verlässlichkeit und Zuwendung für eine gute Bindung des Kindes an die Bezugspersonen zu sorgen.

Quellen:

- Werner Stangl's Arbeitsblätter, "Die frühkindliche Bindung an die Bezugsperson", Link: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/ERZIEHUNG/Bindung.shtml>
- PlanetWissen, Fernsehdokumentation, Link: http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/familie/babys_kleinkinder/av_babys_bindung.jsp

Bluthochdruck

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 01:12

Die arterielle Hypertonie wird umgangssprachlich als Bluthochdruck bezeichnet. Ein hoher Blutdruck erhöht das Risiko eines Schlaganfalls. Die arterielle Hypertonie ist einer der häufigsten Gründe, weshalb ein Allgemeinmediziner aufgesucht wird. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland.

Quellen:

- Internetportal „Hochdruckliga“, Link: <http://www.hochdruckliga.de/>
- Pflegewiki, "arterielle Hypertonie", Link: http://www.pflegewiki.de/wiki/Arterielle_Hypertonie
- Zeitschrift „Der Spiegel“ (06.12.2012), "Häufigste Todesursache: 40 Prozent der Deutschen sterben an Herz-Kreislauf-Leiden", Link: <http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/herz-kreislauf-erkrankungen-sind-todesursache-nummer-1-in-deutschland-a-871269.html>



Bodyscan

Bezug Manuskript: S. 20; Bezug Audio: 22:51

Bodyscan sind Übungen zur Körperwahrnehmung. Eine Übungsanleitung als MP3 ist auf dieser Internetseite anzuhören:

Quellen:

- Internetseite „pflege-und-leben“, “Bodyscan“, Link: <http://www.pflegen-und-leben.de/index.php/staerken-sie-sich/hoeren-entspannen/bodyscan>

Depressionen

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 01:12

Die Depression ist eine der am häufigsten auftretenden Erkrankungen weltweit. Sie ist gekennzeichnet durch u. a. folgende ausgeprägte Symptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen: Das Gefühl einer inneren Leere, Interessenverlust, Energielosigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Appetitlosigkeit oder auch Heißhunger sowie Schlafstörungen. Zudem hat diese psychische Erkrankung ein hohes Suizidrisiko. Für den Ausbruch einer Depression hat die Depressionsforschung zum einen ein Ungleichgewicht im Neurotransmitterhaushalt im Gehirn, aber auch Umweltfaktoren der betroffenen Person (z. B. wenig Sozialkontakte, keine Erfolgserlebnisse) als Ursachen identifiziert.

Quellen:

- Zeitschrift „Apotheken Umschau“, “Depressionen“, Link: <http://www.apotheken-umschau.de/Depression>
- Internetseite Onmeda, Video “Depression“, Link: <http://www.onmeda.de/video/neurologie-13/depression-v228.html>
- Internetportal der Deutschen Depressionshilfe, Link: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Leitlinien “Depression“, Link: <http://www.depression-leitlinien.de/depression/7767.php>



Dopamin

Bezug Manuskript: S. 9; Bezug Audio: 08:28

Dopamin ist ein Neurotransmitter des vegetativen Nervensystems. Dopamin ist u. a. verantwortlich für Glücksgefühle. Wenn der Dopamin-Neurotransmitterhaushalt gestört ist, kann dies die Parkinson-Erkrankung oder Schizophrenie auslösen.

Quellen:

- Fernsehsender 3sat, Video „Dopamin“, Link: <http://www.3sat.de/nano/glossar/dopamin.html>

Elterntrainings

Bezug Manuskript: S. 11; Bezug Audio: 11:38

Elterntrainings werden für verschiedene Problemstellungen von unterschiedlichen Institutionen angeboten. Beispiele für Elterntrainings sind: Umgang mit hochbegabten Kindern, Entwicklungsförderung für Kinder von Eltern mit Migrationshintergrund oder auch Trainings für Eltern von Kindern mit einer ADHS-Diagnose. Ziel der Elterntrainings ist die Kompetenzstärkung der Eltern im Umgang mit dem Kind.

Quellen:

- Bundesministerium für Gesundheit, Projekt „Starke Eltern – Starke Kinder“, Link: <http://www.bmg.bund.de/ministerium/presse/pressemitteilungen/2011-02/starke-eltern-starke-kinder.html>
- Internetseite „kidsgo“, Übersicht über Elternkurse, Link: <http://www.kidsgo.de/familie-54/elternkurse.php>

Emotionsregulation

Bezug Manuskript: S. 10; Bezug Audio: 10:18

Die Emotionsregulation ist die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen adäquat umzugehen,



den Organismus beeinträchtigende Gefühle zu unterdrücken und somit eine handlungsfördernde Stimmung herzustellen. Bspw. lernt bereits ein Baby, sich selbst durch das selbstständige Nehmen eines Schnullers zu beruhigen.

Quellen:

- Lexikon online für Psychologie und Pädagogik, “Emotionsregulation“, Link: <http://lexikon.stangl.eu/7274/emotionsregulation/>
- Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie, herausgegeben von Gerd Lehmkuhl, Fritz Poustka, Martin Holtmann, Hans Steiner, “Emotionsregulation“, Link: <http://books.google.de/books?id=PWpqXd4IVvwC&pg=PA105&lpg=PA105&dq=emotionsregulation+schnuller&source=bl&ots=cnwwCEr8CT&sig=MVG3mc9uDh740z-sITTBV-lvhfc&hl=de&sa=X&ei=6vJ3UvaMKIqXhQeG4IDADg&ved=0CDQQ6AEwAQ#v=onepage&q=emotionsregulation%20schnuller&f=false>
- Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim (ZI), “Emotionsregulation“, Link: http://www.zi-mannheim.de/fileadmin/user_upload/downloads/lehre/vorlesungen/Niedtfeld_VL_Emotionsreg.pdf

Erfahrungen

Bezug Manuskript: S. 2; Bezug Audio: 02:05

In Bezug auf diese Funkkolleg-Sendung ist von Interesse, wie die Entwicklungspsychologie „Erfahrungen“ definiert: Sie bezeichnet „Erfahrungen“ als im Gehirn gespeicherte Ereignisse und als unabdingbare Grundlage für das Lernen, aber auch für die gesamte menschliche Entwicklung. Von daher bilden Erfahrungen die Basis eines entwicklungspsychologischen Fortschritts.

Quellen:

- Wikipedia “Erfahrung“, Link: <http://de.wikipedia.org/wiki/Erfahrung>



Gen-Gen-Interaktion

Bezug Manuskript: S. 6; Bezug Audio: 06:09

Als Gen-Gen- und auch die Gen-Umwelt-Interaktion werden biologische Prozesse, welche die Entstehung einer Erkrankung begünstigen, bezeichnet. Diese Prozesse setzen sich sowohl aus der Aktivität von Genen als auch von Umweltfaktoren zusammen. Auch kann die Interaktion zwischen mehreren Genen und der Umwelt eine Krankheit auslösen.

Quellen:

- Institut für Genetische Epidemiologie, Universität Göttingen, “Gen-Gen und Gen-Umwelt Interaktion“, Link: http://www.genepi.med.uni-goettingen.de/ggggu_interaktion.html

Genom

Bezug Manuskript: S. 3; Bezug Audio: 02:09

Als Genom wird die Gesamtheit der Erbinformation in einer Zelle bezeichnet. Die vollständige Erbinformation eines Lebewesens ist in den Genen abgebildet. Gene sind Sequenzen auf der Desoxyribonukleinsäure (DNS). Das menschliche Genom mit 30.000 bis 40.000 Genen gilt mittlerweile als komplett erforscht.

Quellen:

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), “Genom“, Link: <http://www.biosicherheit.de/lexikon/857.genom.html>

Interozeptionsfähigkeit

Bezug Manuskript: S. 19; Bezug Audio: 20:05

Interozeptionsfähigkeit meint die Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit für Vorgänge des eigenen Körpers; sie gilt als Voraussetzung für das Erleben von Gefühlen.



Quellen:

- Klinik Windach, „Interozeptionsfähigkeit im Verlauf von Zwangserkrankungen“, Link: <https://klinik-windach.de/wp-content/uploads/2013/02/Interozeptionsf%C3%A4higkeit-im-Verlauf-von-Zwangserkrankungen.pdf>

Manisch-depressive Erkrankung

Bezug zum Manuskript: S. 6; Bezug Audio: 05:18

Die manisch-depressive Erkrankung wird auch als bipolare (bedeutet: zwei Pole) Störung bezeichnet. Diese Erkrankung ist dadurch gekennzeichnet, dass sowohl depressive Phasen, wie auch euphorische bzw. manische Phasen voneinander abgegrenzt auftreten.

Quellen:

- Internetportal der Techniker Krankenkasse, Link: <http://www.tk.de/tk/krankheiten-a-z/krankheiten-m/manisch-depressive-erkrankung/29610>
- Internetseite „psychnet“, „bipolare Störungen“, Link: <http://www.psychnet.de/psychische-gesundheit/psychische-erkrankungen/bipolare-stoerungen.html>

Schizophrene Störung

Bezug zum Manuskript: S. 6; Bezug Audio: 05:22

Die Schizophrenie ist eine psychische Erkrankung, die relativ häufig vorkommt (1 % der Bevölkerung). Hauptsymptome sind Störungen des Denkens, der Wahrnehmung und der Affektivität, häufig auch Wahnvorstellungen und Ängste. Das Krankheitsbild ist jedoch heterogen. Eine Hypothese ist, dass die Erkrankung durch ein Ungleichgewicht des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn ausgelöst wird.



Quellen:

- Internetportal „Kompetenznetz-Schizophrenie“, Link: <http://www.kompetenznetz-schizophrenie.de/rdkns/index.htm>
- Deutsches Institut für medizinische Dokumentation und Information, “Schizophrenie“, Link: <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-who/kodesuche/onlinefassungen/htmlamtl2011/block-f20-f29.htm>

10. Interviewpartner

Prof. Dr. Moshe Szyf ist Philosoph, Biochemiker und Pharmakologie-Professor an der McGill University in Montreal (Kanada). Moshe Szyf ist einer der Pioniere der Epigenetik. Seine Forschungsinteressen liegen nicht nur in der Epigenetik, sondern auch in der Krebsforschung. Moshe Szyf ist zudem Inhaber vieler Patente zu epigenetisch-basierter Therapie und Pharmakologie.

Quellen:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Moshe_Szyf
- <http://www.medicine.mcgill.ca/pharma/mszyflab/>
- <http://www.faz.net/aktuell/wissen/mensch-gene/hirnforschung-und-genetik-molekulare-spuren-kindlicher-gewalterfahrungen-1549592.html>

Prof. Dr. Markus M. Nöthen ist Direktor des Instituts für Humangenetik der Universität Bonn. Markus Nöthen hat Medizin in Würzburg studiert und ist Facharzt für Humangenetik. Seit 2004 ist er Direktor des Instituts für Humangenetik am Universitätsklinikum Bonn.

Quellen:

- http://www.permedicon.de/media/permedicon/downloads_17/pdf_19/referenten_6/Noethen_Markus_M_Prof_Dr.pdf



Prof. Dr. Alexandra Philipsen ist am Universitätsklinikum Freiburg geschäftsführende Oberärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin der Borderline Station sowie Leiterin der Arbeitsgruppe "Adult ADHD and Borderline Personality Disorder". Ihre Forschungsinteressen sind u. a. die Neurobiologie der Emotionsregulation und Impulskontrolle am Beispiel der Borderline Störung und ADHS im Erwachsenenalter.

Quellen:

- <http://www.uniklinik-freiburg.de/psych/live/personen/philipsen/cv-de.html>

Prof. Dr. Taillie Z. Baram ist Neurowissenschaftlerin an der School of Medicine der University of California in Irvine (USA).

Quellen:

- <http://www.anatomy.uci.edu/baram.html>

Dr. Karin Grossmann ist freie Wissenschaftlerin assoziiert am Psychologischen Institut der Universität Regensburg und betreibt zusammen mit ihrem Ehemann Prof. Dr. Klaus Grossmann bedeutende Bindungsforschung.

Quellen:

- http://www-app.uni-regensburg.de/Fakultaeten/PPS/Psychologie/Grossmann/?Dr._Karin_Grossmann

Prof. Dr. Peter Zimmermann ist Lehrstuhlinhaber für Entwicklungspsychologie an der Bergischen Universität Wuppertal. Seine Forschungsschwerpunkte sind u. a. die Bindungserfassung in der mittleren Kindheit und im Jugendalter sowie die Entwicklung der Emotionsregulation über die Lebensspanne.



Quellen:

- <http://www.entwicklungspsychologie.uni-wuppertal.de/team/univ-prof-dr-peter-zimmermann.html>

Prof. Dr. Martin Hautzinger ist klinischer Psychologe an der Universität Tübingen. Seine Arbeitsgebiete sind die Depressionsforschung, sowie die Erforschung von Abhängigkeitserkrankungen, Angst- und Belastungsstörungen. Er ist Autor mehrerer Standardwerke im Bereich der Klinischen Psychologie und Verhaltenstherapie.

Quellen:

- http://de.wikipedia.org/wiki/Martin_Hautzinger
- <http://www.pi.uni-tuebingen.de/arbeitsbereiche/klinische-psychologie-und-psychotherapie/arbeitsbereich/martin-hautzinger.html>