



Psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter ...

Martin Uhr

Fachpsychologe für Kinder- und
Jugendpsychologie, FSP



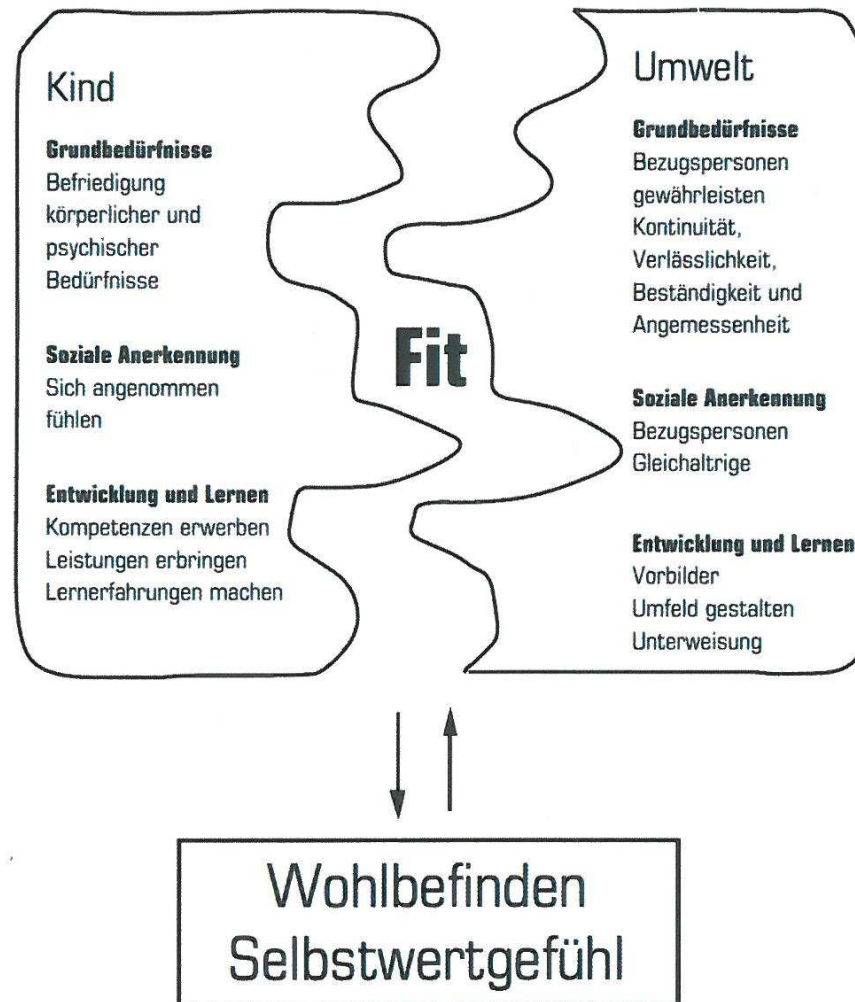
**.... oder,
warum Huckleberry Finn
nicht süchtig wurde?**



Zürcher Fit-Modell (Remo Largo)

- Ich fühle mich geborgen. Meine psychischen und körperlichen Grundbedürfnisse werden befriedigt.
- Ich bekomme ausreichend Zuwendung und fühle mich sozial akzeptiert.
- Ich kann Fähigkeiten und Wissen selbständig und meinem Entwicklungsstand gemäss erwerben.

Übereinstimmung Kind - Umwelt





Schutzfaktoren (1)

Resiliente Kinder sind

- kontaktfreudig
- aufgabenorientiert
- leistungsmotiviert
- aktiver in der Auseinandersetzung mit Alltagsproblemen
- ...



Schutzfaktoren (2)

- Sie hatten einen Menschen, der ihnen vorlebte, wie man Probleme löst.
- Sie wurden gefordert.
- Sie hatten früh im Leben gelernt, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.
- **Selbstwirksamkeit**
- **Positives Selbstbild**



Quellen positiven Selbstbildes

- Erfahrungen, etwas zu können
- Lernen von Vorbilder
- Ermunterung und Zuspruch
- Zuversichtliche Einstellung
- Orientierung an Gelungenem



Bildung



**... bliebe Huckleberry Finn
heute gesund?**