



Universität
Basel

Gerüstet sein für den Berufsalltag

Einblicke aus entwicklungspsychologischer Perspektive

MSc Maria Lumsden-Rieder
Dr. phil. Brian Cardini

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie (ZEPP)
Universität Basel

Aprentas Forum «Take Care», 15. November 2022

Das ZEPP in Basel



Entwicklung findet über die gesamte Lebensspanne statt

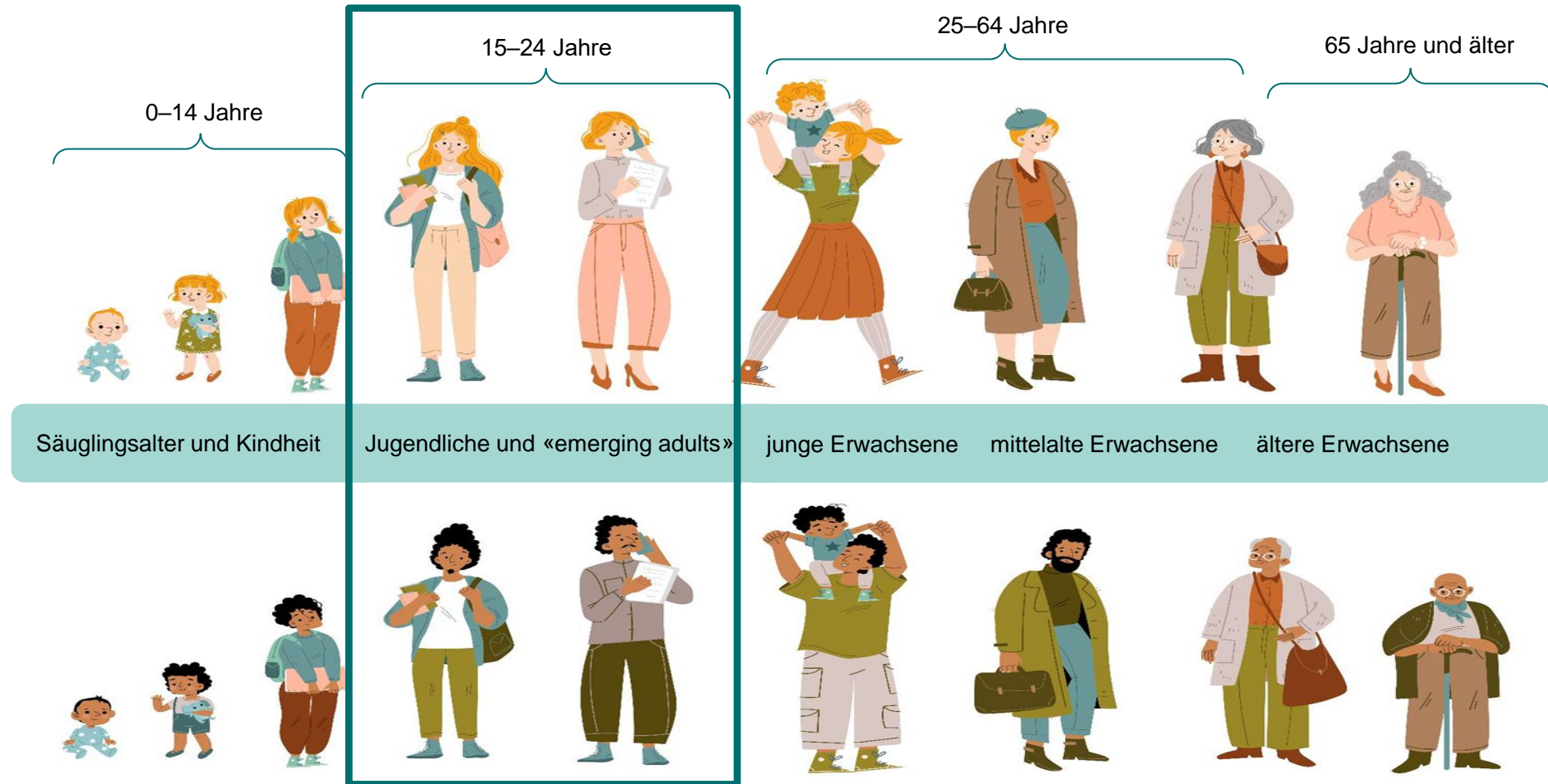


Bild von freepik.com

Spezifische Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene im ZEPP

- Psychologische Beratung
- Psychologische Abklärungen
- Psychotherapie (systemisch, kognitiv-verhaltenstherapeutisch, psychodramatisch)
- Berufs- und Laufbahnberatung
- Lerncoachings (z.B. bei Lernschwächen und ADHS)
- Mentorate (z.B. bei Hochbegabung)
- Weitere Schwerpunkte: Schulabsentismus, Selbstwert-Training, Work-Life Balance

Stellen Sie sich vor...

... Sie könnten das Rad der Zeit zurückdrehen, zu der Zeit, als Sie 16 Jahre alt waren

Wo haben Sie damals gelebt?

Wie haben Sie sich gefühlt?

Wo sind Sie zur Schule gegangen?

Was hat Sie beschäftigt?

Wer gehörte zu Ihrem Freundeskreis?

Was hat Ihnen besonders Freude bereitet?

Welche Kleidung haben Sie getragen?

Was hat Ihnen Angst gemacht?

Eine kurze Umfrage...

www.menti.com

Code eingeben:
5401 6363

Alternativ über:
<https://www.menti.com/al13985usb8z>

Was verstehen wir unter Entwicklung?

Entwicklung...

- ist ein **lebenslanger Prozess**, der vor der **Geburt** beginnt und bis zum **Tod** andauert
- beinhaltet gleichzeitig **Gewinne (Wachstum)** und **Verluste (Abbau)**
- ist **multidimensional** und **multidirektional**

Die (moderne) Entwicklungspsychologie...

- ist die Wissenschaft von den relativ dauerhaften **Veränderungen** und **Stabilitäten** im menschlichen Verhalten und Erleben über die **gesamte Lebensspanne**
- hat als Ziel, Entwicklung zu **beschreiben**, **erklären** und **vorherzusagen**
- beschäftigt sich mit **normativen** und **non-normativen** Veränderungen
- liefert Befunde für die **(Früh-)Prävention** und **Intervention** bei problematischen Entwicklungsverläufen

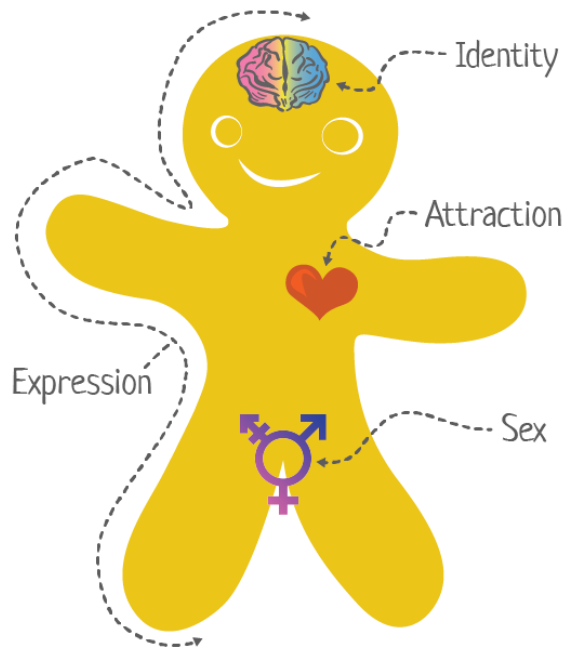
Ausgewählte Einblicke in die Entwicklung von Jugendlichen



Bild von cookie_studio auf freepik.com

Das Geschlecht aus psychologischer Perspektive

The Genderbread Person v4 *by its pronounced METROsexual*



⊘ means a lack of what's on the right side

 Gender Identity



 Gender Expression



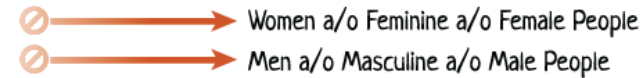
 Anatomical Sex



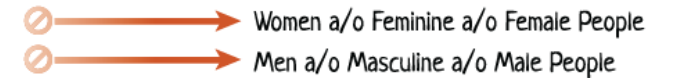
Identity ≠ Expression ≠ Sex
 Gender ≠ Sexual Orientation

Sex Assigned At Birth
 □ Female □ Intersex □ Male

 Sexually Attracted to... and/or (a/o)



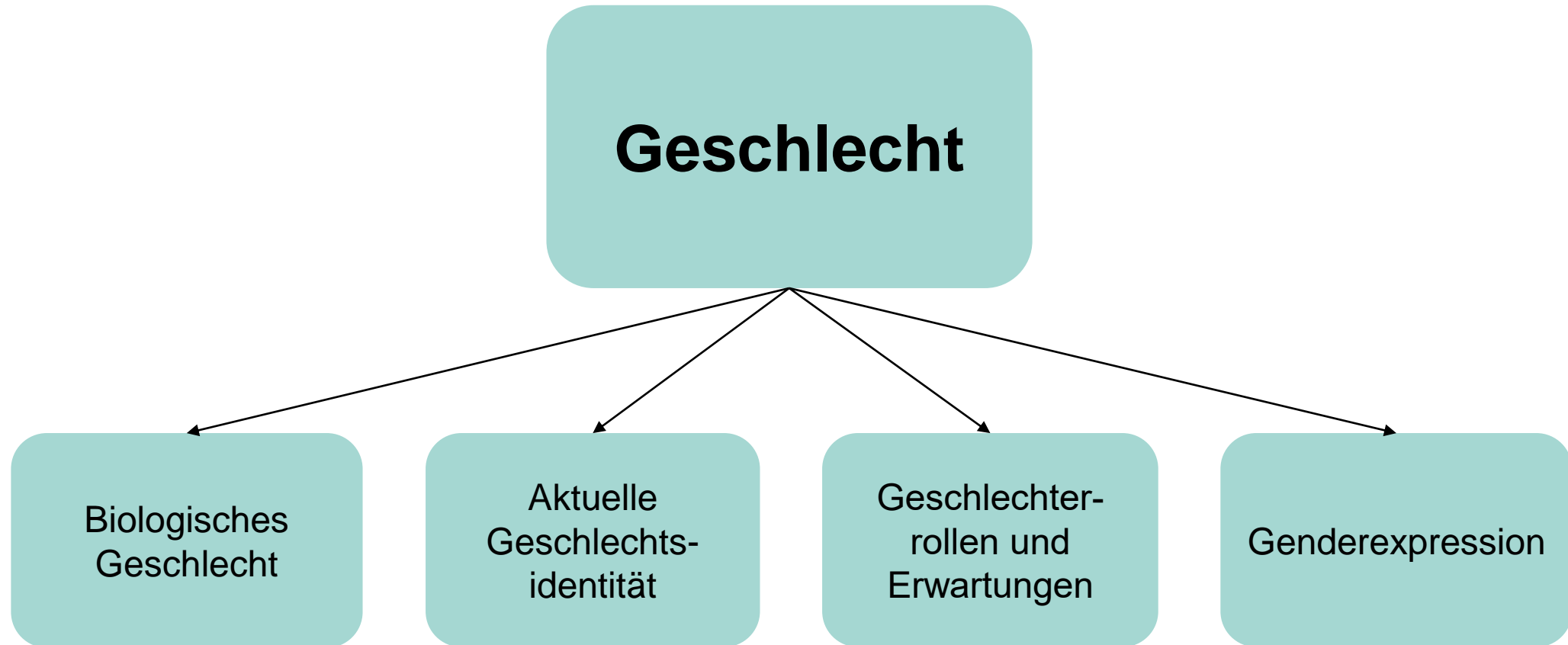
 Romantically Attracted to...



Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann [For a bigger bite, read more at www.genderbread.org](http://www.genderbread.org)

<https://www.genderbread.org>

Das Geschlecht aus psychologischer Perspektive



Hyde et al., 2018

Sexuelle Orientierung vs. Geschlechtsidentität

Charakteristika	Sexuelle Orientierung	Geschlechtsidentität
Gefühle	Romantische oder sexuelle Gefühle gegenüber einer anderen Person	Gefühle gegenüber der eigenen Person und wie das eigene Geschlecht verstanden und ausgelebt werden soll
Ausdruck	Sexuelles Verlangen und Partnerwahl	Verhaltenstendenzen, die auf der Dimension (maskulin – feminin) variieren können
Missverständnisse	Die Vorstellung, dass sexuelle Orientierung an das (biologische) Geschlecht gebunden ist	Die Vorstellung, dass es nur zwei Geschlechter gibt, dass man bloss als Mann oder als Frau eingestuft werden kann
Beispiele	Homosexuell, Bisexuell, Asexuell, Pansexuell	Transgender, Cisgender, Agender

Monze, 2019

Wieso sind Emotionen wichtig?

Körperliche
Veränderungen

Verhaltenstendenz



Gedanken

Empfindung

Ärger oder Wut

Körperliche
Veränderungen

Verhaltenstendenz

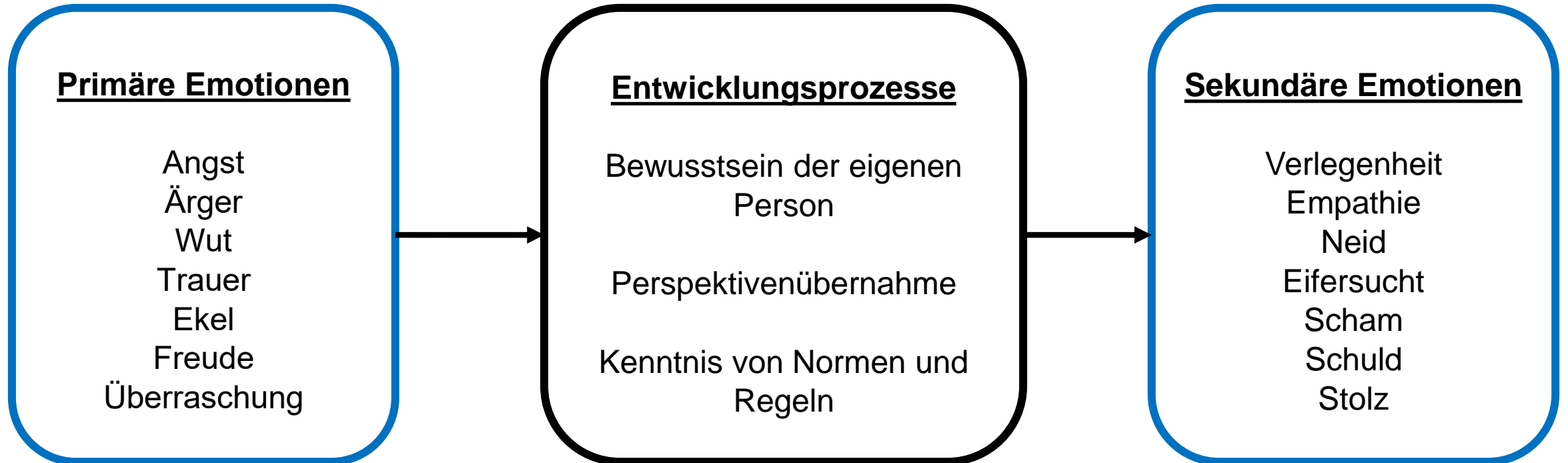


Bild von benzoix auf freepik.com

Gedanken

Empfindung

Wie entwickeln sich Emotionen?



Petermann & Wiedebusch, 2008

Wie binden sich Jugendliche?



Bild von freepik.com

Wie binden sich Jugendliche?

		Einschätzung eigene Person (Unabhängigkeit)	
		Negativ (niedrig)	Positiv (hoch)
Einschätzung anderer (Verbundenheit)	Negativ (niedrig)	Ängstlich	Abgelöst-vermeidend
	Positiv (hoch)	Abhängig-besitzergreifend	Sicher

Bartholomew & Horowitz, 1991

Wie gehen Jugendliche mit schwierigen Emotionen um?

Adaptive Strategien

Problemlösen
Ablenkung
Vergessen
Akzeptieren
Humor
Neubewertung

Maladaptive Strategien

Aufgeben
Rückzug
Rumination
Selbstabwertung
Aggression

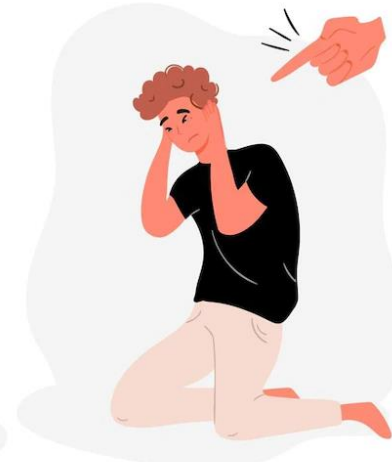
Wie entstehen psychische Störungen?



SCHIZOPHRENIA



STRESS



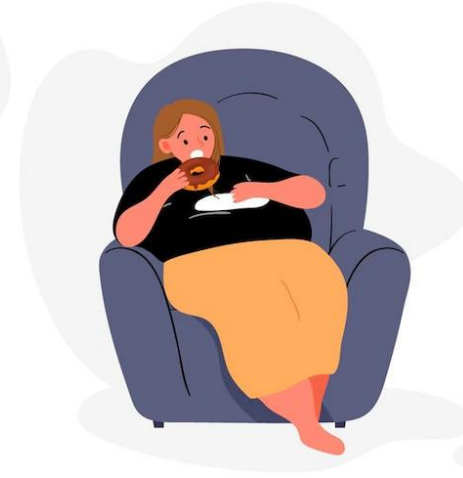
SOCIAL PHOBIA



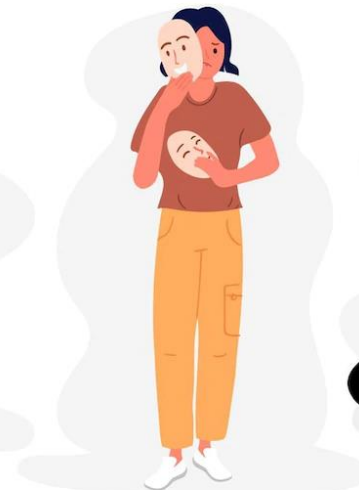
DEPRESSION



BIPOLAR DISORDER



BULIMIA NERVOSA



PERSONALITY DISORDER



SLEEP DISORDER

Bild von pikisuperstar auf freepik.com

Gesundheit

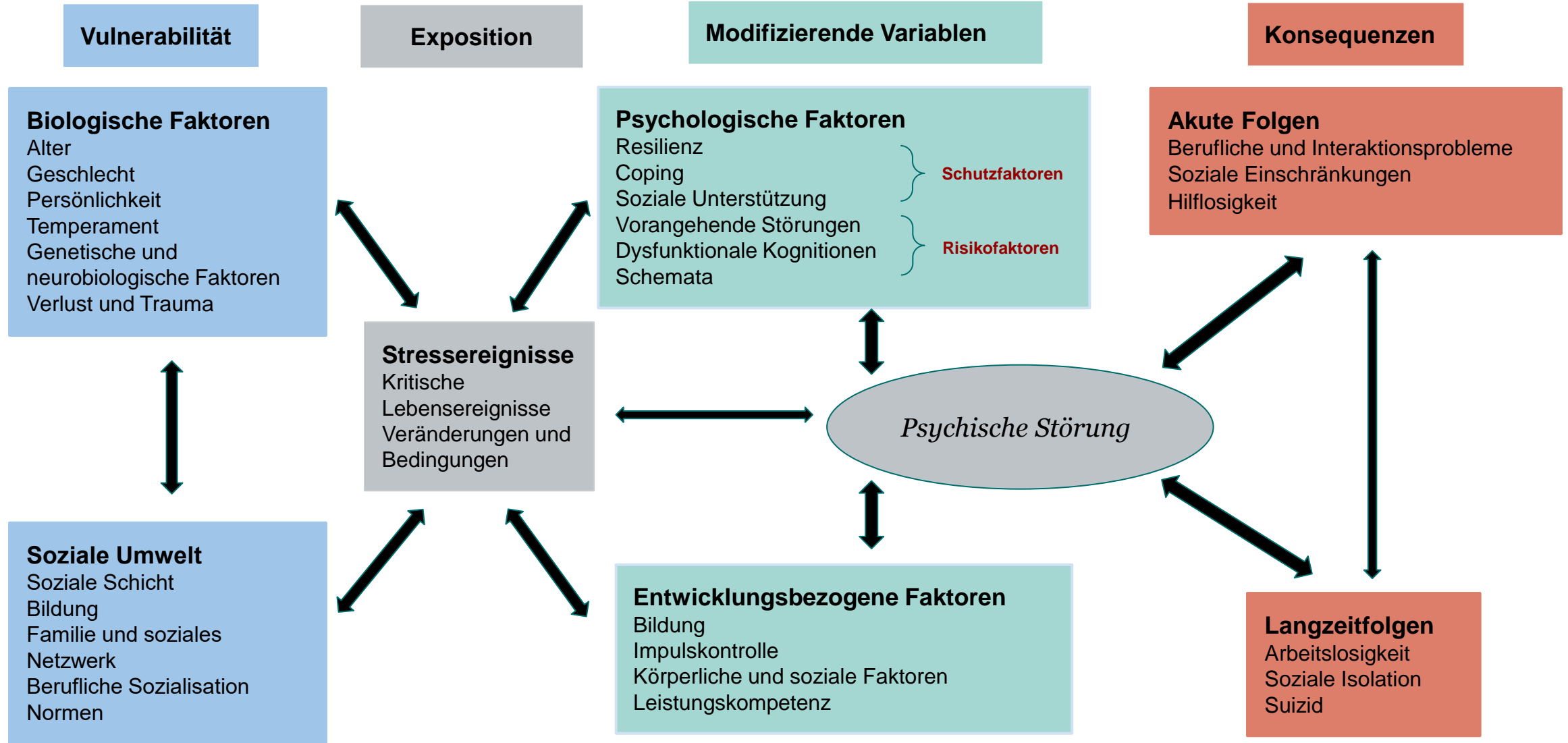
Gesundheit (WHO, 1946):

„ [...] ein Zustand des vollkommenen **körperlichen, sozialen und geistigen Wohlbefindens** und nicht nur des Freiseins von **Krankheiten** und **Gebrechen**.“

Psychische Gesundheit (WHO, 2022):

„Ein Zustand des **geistigen Wohlbefindens**, der es Menschen erlaubt, mit **Alltagsstress** umzugehen, ihre **Fähigkeiten** auszuleben, gut zu **lernen** und **arbeiten**, und einen **Beitrag zur Gesellschaft** zu leisten.“

Vulnerabilitäts-Stress-Modell (Wittchen & Hoyer, 2011)



Fakten zu psychischen Störungen im Jugendalter (WHO, 2021)

Weltweit...

... erkrankt **1 von 7 (14%)** der 10-19-Jährigen an einer psychischen Störung

... werden viele psychische Störungen im Jugendalter **gar nicht** oder **zu spät** erkannt und **nicht adäquat** behandelt

... sind psychische Störungen für ca. **13% des gesamten klinischen Leidens** in der Jugendzeit verantwortlich

... sind **Depression, Angst** und **Verhaltensauffälligkeiten** mitunter hauptverantwortlich für Krankheit und Leiden im Jugendalter

... ist **Suizid** die **vierthäufigste** Todesursache unter 15-29-Jährigen

... wirken sich **unbehandelte** psychische Störungen in der Jugend negativ auf die **körperliche** und **geistige Gesundheit** im Erwachsenenalter aus und behindern den **beruflichen Erfolg**

Psychische Störungen im Jugendalter

Angststörungen

- Soziale Phobie, Panikattacken, spezifische Phobien, generalisierte Angststörung
- Vermeidungsverhalten, das schnell situationsübergreifend werden kann
- Eine häufige Folge sind körperliche Beschwerden
- Verursachen eingeschränktes Funktionieren im Alltag und schwere Not bei Betroffenen
- Manifestiert im Jugendalter teilweise als Schul- oder Arbeitsverweigerung

Depression

- Veränderung der Stimmung, überwiegend traurig oder reizbar
- Interessensverlust, Verringerung oder Steigerung des Appetits, Insomnie, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, verminderte Denkfähigkeit, Gefühle der Wertlosigkeit, Suizidgedanken
- Häufig wiederholende Episoden
- Einzelne Episoden werden oft durch belastende Ereignisse ausgelöst

Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Binge-Eating)

Suchterkrankungen (Substanzabhängigkeit, Verhaltenssüchte)

Reflektion Mentimeter

- Was überrascht Sie bei diesen Ergebnissen?
- Was würden die heutigen Jugendlichen Ihrer Meinung nach anders einschätzen?
- Was nehmen Sie mit?

Was möchten wir Ihnen mitgeben?

- Entwicklung während der Jugendzeit ist sehr **intensiv** (biologisch, kognitiv, sozial, emotional, akademisch)
Wut, Frustration, Angst, Unsicherheit, impulsives Verhalten gehört zur Jugend dazu
Weniger sinnvoll, dies verhindern zu wollen, viel wichtiger ist der Umgang damit
- **Identität** und die **Auseinandersetzung mit dem Selbst** ist bei Jugendlichen ein grosses Thema
“Ich weiss nicht”, “niemand versteht mich”, “habe auf nichts Lust” muss nicht immer Desinteresse signalisieren
Selbstwertgefühl von Jugendlichen stärken durch Hervorheben von Stärken und Fähigkeiten
- Entwicklung ist **multidirektional** und beinhaltet stets **Gewinne und Verluste**, auch im Jugendalter
Autonomie und Freiheit nehmen stetig zu, Verbundenheit mit dem familiären Umfeld nimmt ab
- Unser ganzes Leben geht es um **Beziehungen** (zu sich selbst, zu seinen Peers, zur Familie)
Es ist normal, dass Jugendliche ihre Freund*innen als erste Ansprechpersonen wählen und nicht mehr die primären Bezugspersonen.
- **Jugendliche möchten sich verstanden und akzeptiert fühlen und auf Augenhöhe kommunizieren**
Aktives Zuhören, Empathie, Sympathie, Ich-Botschaften als Königsweg zum emotionalen Zugang



Universität
Basel

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.