

KANN ICH DIR HELFEN?

DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT EINES KINDES
ODER JUGENDLICHEN BEREITET MIR SORGEN –
WANN SOLLTE ICH HELFEN UND WIE?



INFORMATIONEN
FÜR ELTERN
UND AUSSENSTEHENDE



Kompetenznetzwerk Präventivmedizin
Baden-Württemberg



UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm



Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM



Psychische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter sind keine Seltenheit. Fast jede*r Fünfte unter 18 Jahren leidet unter psychischen Belastungserscheinungen. Es ist also sehr gut möglich, dass es auch in Ihrem Umfeld ein Kind gibt, das betroffen ist. Psychische Erkrankungen sind kein Ausdruck von Schwäche, von Fehlverhalten oder Aufmüpfigkeit. Sie zeigen, dass es ein Problem gibt und die betroffenen Kinder oder Jugendlichen keine oder keine anderen Lösungsmöglichkeiten dafür finden. Sie benötigen Unterstützung!

Nur: woran merke ich das überhaupt und was soll ich dann tun? Was, wenn ich durch meine Fragen erst recht etwas losstrete? Sind wir schlechte Eltern, wenn unserem Kind so etwas passiert?

Wenn Sie solche oder ähnlich Fragen haben, braucht es Antworten – und genau dafür sind Expertinnen und Experten da!

IST DAS NOCH „NORMAL“?

Dass sich ein Kind oder ein*e Jugendliche*r einmal anders als gewöhnlich verhält, ist erst einmal kein Grund zur Sorge. Im Laufe ihrer Entwicklung durchlaufen Kinder unterschiedliche Phasen, die immer auch mit neuen Herausforderungen verknüpft sind. Das kann zwischenzeitig zu Veränderungen in ihrem Verhalten oder Erleben führen. Auch Belastungen durch die Pandemie und ihre Folgen können zu solchen Veränderungen geführt haben. So ist der Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen beispielsweise deutlich angestiegen. Die fehlenden oder wenig „realen“ Kontakte können zu Unsicherheiten geführt und die mangelnde Bewegung an der frischen Luft kann träge und traurig gemacht haben. Umso wichtiger ist es also für alle, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenkommen, diese gut im Auge zu behalten – ob als Eltern, Erzieher*innen, Lehrer*in, Fußballtrainer*in oder Verwandte*r – unsere folgenden Tipps sollen dabei helfen.

DARAUF KANN ICH ACHTEN: AUFFÄLLIGKEITEN IM CHECK

Woher weiß ich, dass ein schwerwiegenderes Problem vorliegt?

Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten, schon gar nicht für Außenstehende. Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, die Situation besser einzuschätzen:

Dauert das Verhalten schon länger an, welches Ihnen Sorgen bereitet?

Viele Auffälligkeiten verschwinden nach kurzer Zeit wieder – psychische Erkrankungen sind längerfristig, sie dauern über Wochen und Monate an.



Fällt die Bewältigung des Alltags schwer?

Psychische Erkrankungen führen dazu, dass ein Kind oder ein*e Jugendliche*r im Alltag eingeschränkt ist. So kommt ein Kind mit depressiven Symptomen vielleicht morgens nicht mehr aus dem Bett und kann sich in der Schule kaum konzentrieren. Oder Soziale Phobien können dazu führen, dass ein Kind sich nicht mehr mit Freunden*innen treffen möchte oder das Sporttraining absagt.

Kommt es zu Leistungseinbußen oder Rückschritten in der Entwicklung?

Keine Lust auf Schule? Kennen wir alle. Gerade in der Pubertät muss das kein Anlass zur Sorge sein. Um festzustellen, ob ein ernsthaftes Problem vorliegt, kann man sich die Frage stellen, ob alle Fächer oder nur einzelne betroffen sind oder – bei Jugendlichen –, ob sie überhaupt noch persönliche Ziele verfolgen. Bei jüngeren Kindern kann es passieren, dass durch psychische Belastungen bereits gelernte Dinge wieder verlernt werden und beispielsweise Bettnässen oder Daumenlutschen wieder auftreten.

Zieht sich das Kind oder der*die Jugendliche stark zurück?

Wollen Jugendliche in der Pubertät mit den Eltern nichts mehr zu tun haben, ist das erst einmal nicht ungewöhnlich. Handelt es sich jedoch um jüngere Kinder oder hat er*sie auch keine Lust mehr auf Freunde*innen, Freizeitaktivitäten oder andere geliebte Tätigkeiten, kann das ein Hinweis auf ein psychisches Problem sein.

Treten verstärkt körperliche Symptome auf?

Hinweise auf psychische Erkrankungen können auch körperliche Beschwerden liefern, die nicht eindeutig einer organischen Ursache zugeordnet werden können. Dazu zählen zum Beispiel Schlafstörungen, Kopfweg, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder extreme Müdigkeit. So kann ein Kind mit Schulangst beispielsweise jeden Morgen über Bauch- oder Kopfschmerzen klagen.

DARAUF KANN ICH ACHTEN: AUFFÄLLIGKEITEN IM CHECK

Zeigen sich starke Gefühle – oder gar keine?

Gefühle sind überlebenswichtig! Und je nach Entwicklungsstand des Kindes sind sie für Außenstehende mal mehr und mal weniger präsent. So wundert sich niemand über Wutanfälle im Kleinkind- und Vorschulalter oder „Depri-Phasen“ in der Pubertät. Zeigt sich jedoch ein andauernd reizbares, aggressives Verhalten, wirkt das Kind oder der*die Jugendliche angespannt oder – ganz im Gegenteil – eher emotional taub und abgestumpft, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Unterstützung notwendig ist. Es kann auch vorkommen, dass Kinder oder Jugendliche keine anderen Möglichkeiten haben, mit belastenden Emotionen umzugehen, als sich selbst zu verletzen. Das zeigt sich beispielsweise durch Schnitte, Kratzer oder Verbrennungen an gut erreichbaren Stellen.

Liegt ein starker Medienkonsum vor oder werden vielleicht sogar Alkohol/Drogen konsumiert?

Ein problematischer Medienkonsum kann vorliegen, wenn die Zeiten am Handy oder Computer immer länger werden und die Kinder oder Jugendlichen von sich aus keinen Stopp mehr einlegen können. Wenn sie nicht an den Computer kommen, sind sie zunehmend reizbar. Sie täuschen ihr Umfeld über die tatsächliche Nutzungsdauer, und alle Limitierungen von Seiten der Eltern werden versucht zu umgehen. Auch ein Alkohol- oder Drogenkonsum kann sich für Außenstehende bemerkbar machen z.B. durch ständige Müdigkeit, rote und matte Augen, Konzentrationschwierigkeiten, Unruhezustände, Stimmungsschwankungen oder Vernachlässigung der Körperhygiene.

Grundsätzlich gilt: falls diese Informationen Ihre Fragen nicht beantworten und Sie sich Sorgen machen, dann holen Sie sich Hilfe.

Wo? Unterstützungsangebote finden Sie hinten auf diesem Flyer.

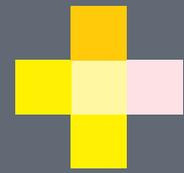
AUSNAHMESITUATION: SUIZIDGEDANKEN

Wenn ein Kind oder ein*e Jugendliche*r Suizidankündigungen macht oder etwas sagt, wie „Ich wollte, ich wäre nicht mehr da!“ oder „Ich bin ja sowieso nur eine Last für euch alle!“, sollten Sie dies generell ernst nehmen! Darüber zu sprechen, kann schon Entlastung bringen, denn Suizidgedanken sind häufig mit großer Scham verbunden. Gut zu wissen: es ist ein Mythos, dass man jemanden erst recht auf die Idee eines Suizids bringt, wenn man gezielt danach fragt. Ansprechen kann eine wichtige Hilfestellung sein, allerdings nur, wenn Sie sich das auch zutrauen. Andernfalls holen Sie sich Hilfe!

Als Eltern können Sie mit Ihrem Kind die Kinderärztin oder den Kinderarzt aufsuchen. Oder rufen Sie einfach in der nächstgelegenen Kinder- und Jugendpsychiatrie an und lassen sich zum weiteren Vorgehen beraten. In Notfällen wählen Sie die

110 bzw 112!

ICH MÖCHTE HELFEN – ABER WIE?



Je nachdem, in welcher Beziehung Sie zu dem Kind oder der*dem Jugendlichen stehen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wenn Sie ein*e Außenstehende*r sind, kann es – je nach Alter des Kindes – sinnvoll sein, zunächst die Eltern anzusprechen. Achten Sie darauf, dass Sie dies nicht im Beisein des betroffenen Kindes tun. Vielleicht können Sie auch um einen Gesprächstermin oder Rückruf bitten.

Sie können allerdings auch das Kind oder die*den Jugendliche*n direkt ansprechen – das gilt insbesondere für Eltern. So wie Erwachsene haben auch Kinder und Jugendliche oft Hemmungen nach Hilfe zu fragen. Hierfür gibt es verschiedene Gründe. Vielleicht schämen sie sich für ihre Gedanken, ihre Gefühle oder ihr Verhalten und haben Angst, dafür ausgelacht zu werden. Vielleicht haben sie aber auch Sorge bestraft zu werden, weil sie etwas Verbotenes getan haben. Es kann auch sein, dass sie befürchten, nicht ernst genommen zu werden und haben Angst vor Sätzen, wie „Das ist doch nicht so wild!“ oder „Du musst nur deinen Mut zusammennehmen, dann klappt das schon!“. Oder aber, sie schätzen ihren Zustand selbst falsch ein und spielen ihr Empfinden runter.



Es kann sehr entlastend sein, wenn Sie den ersten Schritt gehen! Allerdings nur, wenn Sie sich das auch zutrauen – andernfalls können Sie sich zunächst selber Unterstützung von Fachpersonal holen.

TIPP:

Wissenschaftler*innen der Donau-Uni Krems und der MedUni Wien haben eine tolle Seite für Jugendliche entwickelt. Hier finden sich viele Infos zu psychischen Erkrankungen: Videos, Fragebögen zur Selbsteinschätzung und Tipps, was man selber dagegen tun kann.

www.istokay.at



TIPPS FÜR EIN GESPRÄCH...

...MIT BETROFFENEN KINDERN ODER JUGENDLICHEN

VERTRAULICHKEIT

Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie für eine geschützte Gesprächsatmosphäre. Es sollte keine anderen „Zuhörer“ geben.

KEINE VORWÜRFE

Machen Sie dem Kind oder dem*der Jugendlichen keine Vorwürfe (z.B. weil es sich nicht an Regeln gehalten hat oder weil andauernd Anrufe aus der Schule kommen), sondern signalisieren Sie, dass Sie sich Sorgen machen. Damit vermitteln Sie: „Ich sehe dich“ und „Du bist mir wichtig“. Selbst wenn Ihre Fragen erst einmal ins Leere laufen, kann das Kind oder die*der Jugendliche den Gesprächsfaden später noch einmal aufnehmen.

EIGENES ERLEBEN BETONEN

Sprechen Sie von sich und benennen Sie konkrete Beobachtungen, z.B.

- „Ich mache mir Sorgen, dass es dir nicht gut gehen könnte.“
- „Mir ist aufgefallen, dass du dich gar nicht mehr mit deinen Freunden treffen möchtest.“

KEINE FLOSKELN SONDERN VERSTÄNDNIS ZEIGEN

Verzichten Sie auf gutgemeinte Floskeln, wie „Das wird schon wieder!“, „Die Zeit heilt alle Wunden.“, „Geh halt mal wieder unter Leute.“ oder „Du bist doch nicht dick, toll siehst du aus!“.

Versuchen Sie stattdessen nachzuempfinden, wie es dem Kind oder der*dem Jugendlichen geht, z.B.

- „Verstehe, das muss belastend für dich sein.“
- „Das ist bestimmt nicht leicht für dich.“
- „Wenn mir das passiert wäre, würde ich mich vielleicht auch so verhalten.“

ZUHÖREN UND AUF RATSCHLÄGE VERZICHTEN

Versuchen Sie erst einmal nur zuzuhören und Mitgefühl zu zeigen. Das gelingt am besten, in dem man Fragen stellt. Auch Gesprächspausen dürfen sein! Ratschläge und Lösungsvorschläge können unter Druck setzen und vor allem dazu führen, dass der*die Betroffene sich nicht ernstgenommen fühlt.

TIPPS FÜR EIN GESPRÄCH...



...MIT DEN ELTERN

VERTRAULICHKEIT

Achten Sie auf eine vertrauliche Umgebung: das Kind sollte den Inhalt Ihres Gesprächs nicht mitbekommen.

KEINE VORWÜRFE

Machen Sie keine Vorwürfe („Ihnen muss doch aufgefallen sein, dass...“, „Ihr Kind stört immer die Trainingsstunde!“, „Da muss sich jetzt etwas ändern, sonst...“), sondern äußern Sie Ihre Sorgen (z.B. „Ich habe das Gefühl, Ihr Kind belastet irgendetwas.“).

EIGENES ERLEBEN BETONEN

Sprechen Sie von sich und benennen Sie konkrete Beobachtungen, z.B.

- „Ich mache mir Sorgen, weil...“
- „Ich habe den Eindruck, dass...“

UNTERSTÜTZUNG ANBIETEN

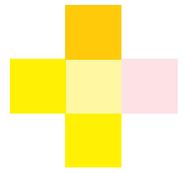
Vielleicht möchten Sie Ihre Unterstützung anbieten, allerdings nur, wenn Sie sich das auch zutrauen! Als Außenstehende*r könnten Sie z.B. ein gemeinsames Gespräch mit Eltern und Kind anbieten. Sie können auch diesen Flyer an die Kinder oder Eltern weitergeben, damit diese die Möglichkeit haben sich gegebenenfalls Unterstützung zu suchen.

DASEIN, ZUHÖREN, VERSTÄNDNIS ZEIGEN

SO WENIG UND DOCH SO VIEL!

Mehr braucht es fürs Erste nicht. Erst danach kann man fragen „Was brauchst du jetzt? Wie kann ich dir helfen“ oder konkrete Anlaufstellen vorschlagen.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder- und Jugendtelefon **116 111** oder www.nummergegenkummer.de

Berater*innen helfen bei allen Fragen, Sorgen und Problemen – anonym und kostenlos. Die Nummer taucht auch nicht auf den Einzelverbindungsanzeigen der Telefonrechnung auf. Sie sind erreichbar montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr.

Kummertelefon der Caritas **0800 111 0 333**

Über die Homepage www.caritas.de unter dem Reiter „Hilfe und Beratung“ erreicht man auch eine Online-Beratung für Kinder und Jugendliche.

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche jugend.bke-beratung.de

Hier erhält man Unterstützung von erfahrenen Beratern*innen als Mailberatung und im Einzelchat.

Beratung für suizidgefährdete junge Menschen www.u25-deutschland.de

Diese Mailberatung richtet sich an Kinder und Jugendliche, die unter Suizidgedanken leiden. Hier erhält man kostenlos und anonym Unterstützung durch speziell ausgebildete Gleichaltrige. Man benötigt keine eigene Email-Adresse dafür.

WEITERE SPEZIELLE BERATUNGSANGEBOTE

Hilfe-Telefon bei sexuellem Missbrauch **0800 22 55 530**

Hier erreicht man ausgebildete Berater*innen, die kostenlos und anonym Kinder und Jugendliche unterstützen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Das Hilfe-Telefon richtet sich aber auch an Menschen, die sich Sorgen um ein Kind machen, einen Verdacht oder ein komisches Gefühl haben. Hier erhalten Sie Hilfe – auch online (www.hilfe-portal-missbrauch.de).

Med. Kinderschutzhotline **0800 19 210 00**

Diese Hotline ist ein kostenloses und 24 Stunden erreichbares Beratungsangebot bei Kinderschutzfragen. Es richtet sich an Mitarbeiter*innen im Gesundheitswesen, der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Familiengerichte. Sie erhalten Beratung bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch.

Landesstelle für Suchtfragen lss-bw.de/beratung/

Hier erhält man einen Überblick über die rund 100 Suchtberatungsstellen in Baden-Württemberg sowie telefonische Beratungsangebote. An vielen Suchtberatungsstellen gibt es spezielle Programme für Jugendliche.

FÜR ELTERN

Kinderärztinnen und -ärzte

Sprechen Sie Ihre Fragen und Sorgen bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt an. Sie sind dafür da und können weiterhelfen.

Beratungsstellen www.lag-bw.net/beratungsstellen/

Fachberatungsstellen bieten qualifizierte Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern. Die Beratung ist streng vertraulich und kostenfrei.

Elterntelefon **0800 111 0 550** oder www.nummergegenkummer.de

Hier erhalten alle Eltern und Erziehenden Rat – anonym und kostenlos.

Online-Beratung für Eltern eltern.bke-beratung.de

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet online Elternberatung an. Auf der Webseite erhält man auch anhand der eigenen Postleitzahl eine Auflistung von **Beratungsstellen** vor Ort.

Elterntelefon der Krankenkasse

Viele Krankenkassen bieten ein 24-Stunden Elterntelefon an über das Sie rund um die Uhr Rat von Experten*innen erhalten. Die entsprechende Telefonnummer finden Sie im Internet.

Terminservicestelle **116 117**

Über den Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg können Sie sich für Ihr Kind einen Termin bei einem*iner Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in vermitteln lassen. Dieser dient einer allerersten Abklärung.

Online-Psychotherapeutensuche

Sie können auch selbständig auf die Suche nach einer*inem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*in gehen. Zum Beispiel über die Homepage www.psychotherapiesuche.de.

Im Internet finden sich noch weitere spezialisierte Anlaufstellen z.B. bei Cybermobbing, Mediensucht und vielem mehr.

Dieses Informationsangebot wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION