Schulpsychologische Beratung Stadt und Land RO

**Psychische Gesundheit:**

Die psychische Gesundheit ist für die Lebens­qua­lität und das Wohlbefinden ebenso be­deut­sam wie die kör­perliche Gesundheit. Dies gilt für Kinder und Ju­gendliche genauso wie für Er­wach­sene. Den­noch ist der Umgang mit psy­chi­schen Störungen für Betroffene und deren Fa­mi­lie nach wie vor mit Ängsten, Scham und Ab­wehr verbunden.

Dabei ist es wichtig, psychische Probleme früh­zeitig zu erkennen und zu behandeln. Wis­sen­schaft­lich ist nicht eindeutig geklärt, ob die Häu­fig­keit von psychischen Erkrankungen im Kin­des- und Jugendalter zugenommen hat oder nicht. Verändert hat sich aber sicherlich die Wahr­nehmung bzgl. der Psyche der Kinder und Ju­gend­li­chen. Ziel ist es, die Kinder stark zu ma­chen, da­mit sie den Herausforderungen des Le­bens ge­wach­sen sind.

Psychische Erkrankungen können sowohl ver­knüpft sein mit einschneidenden Lebens­er­eig­nissen und besonderen Belastungen, als auch mit persönlichen, eher allgemeineren Faktoren (z.B. Umgang mit Stress). Ins­be­son­dere bei Kin­dern und Ju­gend­lichen zeigen sich psy­chi­sche Er­kran­kun­gen oft mit einer anderen Symp­to­ma­tik als bei Er­wach­senen, des­we­gen ist eine früh­zei­tige und auch fachärztliche Hilfe zum Wohle der Kinder und Jugendlichen unerlässlich.

Ängste und Depressionen treten im schulischen Alters­be­reich mit am häu­figs­ten erstmalig auf. Wei­tere psychische Er­kran­kungen können frü­her (z.B. Autismus) oder auch später (z.B. Schi­zo­phre­nie) sichtbar wer­den.

Schulpsychologische Beratung Stadt und Land RO

**Ängstlichkeit/Angst:**

Angst ist im Kindes- und Jugendalter nichts Un­ge­wöhnliches. Auch durchleben alle Kinder zu bestimmten Zeitpunkten ihrer Entwicklung eher angst­besetzte Phasen (z.B. „Fremdeln“). Cha­rak­teristisch für diese normal verlaufenden Ängs­te ist, dass sie ver­gleichs­weise mild sind, vor­übergehend auf­tre­ten und in Bezug zum Ent­wick­lungsstand des Kin­des oder Ju­gend­li­chen stehen.

Auch ist Angst an sich kein krankhaftes Ge­fühl, son­dern eine über­lebens­wichtige Emotion, die uns vor realen Gefahren schützt. Das Erleben von Angst wirkt sich auch auf den Körper aus: Er re­a­giert in Sekundenschnelle mit ty­pischen Symp­to­men wie Herzrasen, be­schleu­nig­ter At­mung, Schwin­del, Schwitzen und Zit­tern. Alle die­se Re­ak­tionen dienen einer op­ti­ma­len Vor­be­rei­tung auf einen Angriff oder die Flucht („fight or flight“).

Von einer Angststörung spricht man dann, wenn die Angst im Verhältnis zur tatsächlichen Bed­ro­hung unangemessen und übersteigert ist. Er­kran­kungen in diesem Bereich treten mit am häu­figsten auf; etwa 10% der Kinder und Ju­gend­li­chen sind davon betroffen.

Kinder und Jugendliche mit hoher Angst haben darüber hinaus ein erhöhtes Risiko für das Auf­tre­ten weiterer psychischer Erkrankungen wie z.B. Depres­sio­nen.

Schulpsychologische Beratung Stadt und Land RO

Schule mit all ihren Unterstützersystemen möch­te mit diesem Flyer einen Beitrag zur psy­chi­schen Gesundheit der ihr anvertrauten Kinder und Jugendlichen leisten.

**Depressive Verstimmungen/Depression:**

Bei Kindern und Jugendlichen ist es eher die Re­gel als die Ausnahme, dass die Depression mit wei­teren psychischen Erkrankungen, wie z.B. Angststörungen, somatoformen Störungen und ADHS einhergeht. Die Abgrenzung zu „nor­ma­ler“ Entwicklung ist schwierig, da vorüber­ge­hen­de depressive Symptome Teil der Pubertät sind; ähnlich wie bei den Ängsten.

Die Symptome einer Depression unterscheiden sich sowohl im Hinblick auf die Symptomatik bei Er­wach­senen als auch in den jeweiligen Alters­klas­sen. Bei klei­ne­ren Kindern sind dies öfter (u.a.) er­höh­te Ängst­lichkeit, körperliche Be­schwer­den und hef­ti­ge Tem­peraments­aus­brü­che. Bei älteren Kindern zeigt sich dies eher durch Symptome wie (u.a.) man­geln­des Selbst­be­wusstsein, Schuld­gefühle und Gefühle der Hoff­nungs­losig­keit („ist doch alles egal“). Ju­gend­liche leiden zudem gehäuft unter Wert­lo­sig­keitsgefühlen, Freudlosigkeit, In­te­res­sens­ver­lust sowie Schlaf- und Ap­pe­tit­stö­run­gen, Selbst­ver­letzungen und Suizid­ge­dan­ken (u.a.).

Auch wenn Suizide im Kindesalter noch sehr sel­ten sind, so zählen sie im Jugendalter zu den häu­figsten Todesursachen. Suizidale Gedanken kön­nen ein Symptom der Depression sein. Man schätzt, dass bis zu 3% der Grund­schul­kin­der und bis zu 9% der Jugendlichen von de­pres­si­ven Stö­run­gen betroffen sind.

Schulpsychologische Beratung Stadt und Land RO

Weitere Informationsmöglichkeiten:

* *„Nummer gegen Kummer“:*  
  anonym und kostenfrei, auch Onlinebera­tung (für Kinder/Jugendliche -> 116111,  
  für Eltern & Co -> 0800 – 111 0 550)  
  [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
* *„Telefonseelsorge“:  
  24 Stunden Beratung täglich, kostenfrei, auch Mail und Chat (0800 – 1110111)*[*www.telefonseelsorge.de*](http://www.telefonseelsorge.de)
* *„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“*:  
  (u.a. online-Foren)  
  [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
* *Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungs­bera­tung:*

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

* *Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Ju­gend­psychiatrie:*  
  [www.kvb.de/service/arztverzeichnis](http://www.kvb.de/service/arztverzeichnis)
* *Krisendienst Psychiatrie:*  
  24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe, je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort (0180 - 6553000)

[www.krisendienst-psychiatrie.de](http://www.krisendienst-psychiatrie.de)

* *Staatliche Schulberatung Bayern:*

grund­sätzliche Informationen, für den Rosenheimer Bereich ist Ober­bay­ern-Ost zuständig.

[www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

Schulpsychologische Beratung Stadt und Land RO

Regionale Ansprechpartner:

* jeder Lehrer, jede Lehrerin Ihres Vertrauens
* die Beratungslehrkraft der Schule
* die zuständige Schulpsychologin, der zu­stän­dige Schulpsychologe
* die Jugendsozialarbeit an der Schule
* die staatliche Schulberatungsstelle
* Ihr Kinderarzt, Ihre Kinderärztin
* Fachärzte für Kinder- und Jugend­psychiatrie
* Psychologische Psychotherapeuten
* Fachkliniken für Kinder- und Jugendliche
* …

Konkrete Kontaktmöglichkeiten zu Fachärzten bzw. Therapeuten können Sie über Ihren Kinder­arzt erfahren oder über die/den zustän­dige/n Schul­psychologin/en. Die Kontaktadressen er­fah­ren Sie über die Homepage des Schulamtes Ro­senheim oder über Ihre Schule:

Für unsere Schule sind zuständig (Stand 11.2019):

**Beratungslehrkraft:**

Michaela Hoff

**Schulpsychologe/in:**

Manuela Repert

**Schulsozialarbeit:**

Selina Westermair

**Schulpsychologische Beratung für**

**Stadt und Landkreis Rosenheim**





Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

in Kooperation mit dem Schulamt Rosenheim und dem Schulpsychologie-Team für Stadt und Land­kreis Rosenheim möchten wir Sie als Ihre zu­stän­dige Schule zu Unter­stüt­zungs- und Hilfs­an­ge­boten näher informieren. Außerdem möch­ten wir Ihnen Kon­takt­mög­lich­keiten all­ge­mei­ner Art für psy­chi­sche Er­kran­kun­gen und spe­zi­ell für den The­men­schwer­punkt Angst und De­pres­sion anbieten.

M. Repert, BRin I.Thaler, Rin

stellv. Team Schulpsychologie Schulleitung

„Angst haben wir alle. Der Unterschied liegt   
in der Frage wovor.“ (Frank Thiess)

---- Stand November 2019----