

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)

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:**

Uschi Staudt

**Schulpsychologe/in:**

Nalani Wacker

**Schulsozialarbeit:**

Rebekka Fertig



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  
stellv. Team Schulpsychologie

Suzan Strigl, Rin  
Schulleitung

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

### **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.

### **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.

### **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 Grundschul Kinder und bis zu 9% der Jugendlichen von depressiven Störungen betroffen sind.

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