



Elternbrief “Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen”

Sehr geehrte Eltern,

in den letzten Jahren hat die Anzahl der SchülerInnen, die von psychischen Problemen betroffen sind, leider auch bei uns im Landkreis an den verschiedenen Schulen zugenommen.

Laut diversen Studien in Deutschland weisen inzwischen rund 20 % der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten (COPSY Studie, Schulbarometer Studie der Robert Bosch Stiftung) auf. In einer Klasse mit 25 SchülerInnen wären dementsprechend 5 SchülerInnen betroffen- gar nicht so selten wie man landläufig meint.

Häufige psychische Störungen im Jugendalter sind Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und Suchterkrankungen.

Leider werden psychische Probleme oftmals erst sehr spät erkannt und durch entsprechende Wartezeiten bei den niedergelassenen Therapeuten noch erheblich später behandelt. In dieser Zeit besteht die Gefahr, dass sich die Probleme verschlimmern und ausweiten. Damit verschlechtern sich leider auch die Heilungsprognosen. Die durchschnittliche Wartezeit in Deutschland auf einen Therapieplatz im Kinder- und Jugendbereich beträgt momentan 6 Monate. Bei uns im ländlichen Raum ist inzwischen mit wesentlich längeren Wartezeiten zu rechnen. Wenn Sie aktuell einen Therapieplatz für Ihr Kind suchen, lassen Sie sich bitte nicht entmutigen.

Wir möchten von Seiten der Familienbildung im Landkreis Cochem-Zell mit diesem Brief Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen von SchülerInnen abbauen, aufklären und SchülerInnen eine möglichst schnellere Hilfe ermöglichen.

Erste Warnzeichen für psychische Probleme könnten hierbei folgende Verhaltensweisen sein:

Ihr Kind

- zieht sich zurück
- wirkt traurig
- hat kein Interesse mehr an Dingen, die sonst Spaß gemacht haben
- wirkt insgesamt passiv, desinteressiert und traurig
- vernachlässigt Schule und Hobbies
- wird schnell aggressiv
- ist im Gespräch nicht mehr zugänglich
- schläft schlecht, hat Alpträume
- kann sich schlechter konzentrieren, fällt in den schulischen Leistungen ab
- ändert Essgewohnheiten
- zeigt selbstverletzendes Verhalten
- leidet an körperlichen Beschwerden ohne klare Ursache (Kopfschmerzen, Bauchweh)
- kann oder will nicht mehr in die Schule gehen

Für Sie als Eltern ist es nicht immer einfach zu unterscheiden, ob es sich bei den Schwierigkeiten und Veränderungen des eigenen Kindes schon um behandlungsbedürftige Probleme oder um normales pubertäres Verhalten handelt. Schließlich wird in der Pubertät einiges auf dem Kopf gestellt: das Gehirn wird noch einmal vollkommen umstrukturiert, die Hormone schießen durch die Adern und der ganze Körper befindet sich im Umbau. Da sind Stimmungsschwankungen, Rückzugverhaltensweisen und Wutausbrüche tatsächlich nichts Ungewöhnliches.

Wie kann ich also erkennen, wann meine Tochter oder mein Sohn Unterstützung braucht? Zunächst einmal gilt es zu beobachten, ob das bedenkliche Verhalten nur punktuell und anlassbezogen auftritt oder schon eine längere Zeit besteht. Es wäre beispielsweise vollkommen normal und angemessen traurig, niedergeschlagen und verzweifelt zu sein, wenn der Freund/die Freundin sich von einem getrennt hat. Ist ihr Kind allerdings schon seit geraumer Zeit niedergeschlagen, antriebslos und traurig ohne erkennbaren Grund, sollten Sie mit ihrem Kind ins Gespräch gehen. Auch ein Blick auf den Wirkungsbereich des auffälligen Verhaltens kann mehr Klarheit bringen. Ist Ihr Sohn oder Ihre Tochter bei Ihnen zuhause nur noch zurückgezogen in seinem/ihrer Zimmer, besucht aber mit Begeisterung den Verein und trifft sich regelmäßig mit seinen/ihren Freunden, dann besteht weniger Grund zur Sorge. Zeigt sich jedoch eine erhebliche Rückzugtendenz in allen Lebensbereichen - Schule, Freunde, Freizeit und Familie- kann dies ein Anzeichen für psychische Probleme sein. Besonders häufig werden aus unserer Sicht psychosomatische Probleme verkannt. Wenn Ihr Kind ohne körperliche Ursache ständig Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder auch Infekte hat, dann können hier auch psychische Probleme ursächlich sein.

Ein erster Schritt bei einem entsprechenden Verdacht Ihrerseits sollte ein gemeinsames Gespräch sein. Für das Gespräch mit Ihrem Kind sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen und einen Ort wählen, an dem sich Ihr Kind wohl fühlt. Erklären Sie Ihrem Kind unter vier Augen, dass Sie seit geraumer Zeit Verhaltensveränderungen bemerkt haben und versuchen

Sie mit offenen Fragen ins Gespräch zu kommen. Stellen sie auf keinen Fall vorschnelle Diagnosen. Schuldzuweisungen („Immer siehst du nur schwarz!“), Abwertungen („Stell dich nicht so an!“) und Bagatellisierungen („Das geht schon vorbei!“) sind ebenfalls kontraproduktiv, da sich Ihr Kind dann nicht ernst genommen fühlt. Setzen Sie Ihr Kind außerdem nicht unter Druck, alles zu erzählen. Haben Sie stattdessen Verständnis und Geduld, wenn es ihm schwerfällt, sich in seinen Sorgen und Schwierigkeiten auszudrücken. Wichtig wäre es Ihr Kind zu motivieren, Hilfe von außen anzunehmen- das muss jedoch auch nicht alles direkt im ersten Gespräch passieren. Oftmals handelt es sich um einen Prozess, in dem Sie Ihr Kind für weitere Schritte erst motivieren müssen.

Als erste außerfamiliäre Anlaufstellen bei psychischen Problemen eignen sich beispielsweise der Schulsozialarbeiter, die Erziehungs- und Lebensberatungsstelle (bei Suchtproblemen die Suchtberatungsstelle) oder der Hausarzt. Falls Sie Ihr Kind hierfür zunächst nicht motiviert bekommen, führen Sie in Ansprache mit dem ihm/ihr das Gespräch bei den benannten Anlaufstellen erst einmal allein.

Bitte achten Sie in dieser Zeit besonders gut auf sich. Tauchen psychische Probleme beim eigenen Kind auf, macht man sich als Eltern natürlich große Sorgen. Auch eigene Schuldgefühle und Selbstzweifel entwickeln sich schnell und belasten die familiäre Situation zusätzlich. Dabei gibt es vielfältige Auslöser und Ursachen für psychische Probleme. Viel wichtiger als eine Ursachenforschung ist es, Ansprechpartner und Unterstützer für Ihr Kind in der aktuell schwierigen Situation zu sein.

Für uns als Schule wäre es von Vorteil, wenn Sie schon bei einem ernsthaften Verdacht mit dem entsprechenden Klassenlehrer oder Schulsozialarbeiter ins Gespräch gehen. Gemeinsam lassen sich dann auch individuelle Lösungen entwickeln, wie Ihr Kind trotz psychischer Schwierigkeiten den Schullalltag gut bewältigen kann. Nach unserer Erfahrung führt Offenheit häufig zu mehr Verständnis und baut Brücken zu Hilfemöglichkeiten.

Am Schluss unseres Elternbriefes möchten wir für Sie auf zwei Online- Elternabendangebote zur Thematik in den nächsten Monaten hinweisen:

**„Manchmal serviert das Leben eine Portion Angst“ -
Wie Eltern ihre Kinder bei der Bewältigung von Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten unterstützen können.**

Termin: Mittwoch, 01.10.2025 um 19.30 Uhr

Referentin: Inga Schwab, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: Lebensberatung Cochem Tel: 02671/7735, E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de

Außerdem soll im November ein weiterer Onlineabend der Kreisjugendpflege zur Prävention von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen stattfinden. Also halten Sie die Augen offen, der Onlineabend wird zu gegebener Zeit auf verschiedenen Wegen beworben.

Hier eine Auflistung hilfreicher Kontaktadressen:

Schulsozialarbeit (die Kontaktdaten der jeweiligen Schulsozialarbeiter sind auf den Schulinternetseiten zu finden)

Erziehungs- und Lebensberatungsstelle Cochem
Moselstraße 23
56812 Cochem
Tel: 02671/7735
E-Mail: sekretariat.lb.cochem@bistum-trier.de

Caritas Suchtberatung
Herrenstraße 9
56812 Cochem
Tel: 02671/97520

Sie suchen nach einem Therapeuten für Ihr Kind? Hier der Link und QR-Code zur Suchmaschine der LandesPsychotherapeutenKammer RLP:

<https://www.lpk-rlp.de/psychotherapeutensuche.html>

