



Psychische Gesundheit von Jugendlichen

**Eine Orientierungshilfe für
den Familienalltag**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Inhalt

Veränderungen beim Erwachsenwerden	4
Eine Phase der Verletzlichkeit	5
Was Heranwachsende psychisch stark macht	6
So gelingt die Kommunikation mit Jugendlichen	8
Eine Haltung finden	9
Eine Haltung im Gespräch umsetzen	10
Psychische Erkrankungen erkennen und Hilfe suchen	12
Anlaufstellen bei psychischen Krisen	14

Die Texte dieser Broschüre wurden von einem Expertenteam der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz im Rahmen des Präventionsprogramms „MaiStep“ erstellt.

Der Dank geht an:

- Dipl.-Psych. Florian Hammerle
- Verena Ernst, M.Sc. Psych.
- Dipl.-Psych. Vanessa Wolter



Liebe Eltern, liebe Erziehende,

die Zeit des Heranwachsens von Kindern zu Jugendlichen und schließlich zu jungen Erwachsenen ist eine Zeit, die tiefgreifende Veränderungen, große Emotionen und neue Herausforderungen mit sich bringt.

Für die Heranwachsenden ändert sich gefühlt alles, und auch dem Rest der Familie, insbesondere Ihnen als Eltern, stehen turbulente Zeiten ins Haus. Denn zum Erwachsenwerden gehört es, einen eigenen Weg ins Leben zu finden, eigene Wertvorstellungen zu festigen und mehr und mehr Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen. In dieser Entwicklungsphase setzen sich Heranwachsende intensiv mit ihren Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen auseinander. Die Suche nach Orientierung ist häufig konfliktreich: Handlungen und Wertvorstellungen der Eltern werden infrage gestellt, Grenzen ausgetestet und Regeln gebrochen. Jugendliche orientieren sich zunehmend stärker an Gleichaltrigen und wollen eigene Erfahrungen sammeln. Neues auszuprobieren und Risiken einzugehen, gehört dazu.

Ihr heranwachsendes Kind braucht in dieser Zeit Ihre Liebe und Zuwendung ebenso sehr wie klare Grenzziehung und konsequentes Handeln. Von den vielen Veränderungen und den neuen Anforderungen von außen fühlen sich Jugendliche oftmals überwältigt, nicht selten auch überfordert. Regeln, die gemeinsam besprochen wurden und die konsequent eingefordert werden, sorgen im Konfliktfall zwar für Spannungen. Elterliche Leitplanken geben aber Orientierung, die gerade in stürmischen Zeiten notwendig ist. Bei aller Abgrenzung bleiben Eltern für ihre heranwachsenden Kinder der Ankerplatz, bei dem sie Halt suchen, ein sicherer Hafen, zu dem sie von ihren Entdeckungsreisen zurückkehren können. Sie werden als Eltern also durchaus noch gebraucht, auch wenn sich Ihre Rolle verändert. Die Beziehung zu den Eltern und der elterliche Erziehungsstil sind ganz wesentliche Schutzfaktoren, damit Jugendliche die Höhen und Tiefen des Erwachsenwerdens gut meistern und starke und gesunde Persönlichkeiten werden.

Mit diesem Ratgeber wollen wir Ihnen als Eltern und Erziehende einen Überblick darüber geben, welche Veränderungen Ihr heranwachsendes Kind durchläuft und welche typischen Verhaltensweisen damit verbunden sind. Wir stellen Schutz- und Risikofaktoren vor, die bei psychischer Belastung in dieser Lebensphase eine Rolle spielen, und wollen Sie mit einigen praktischen Tipps dabei unterstützen, mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben. Mit dieser Broschüre wollen wir Sie aber auch für Anzeichen einer möglichen psychischen Erkrankung sensibilisieren und Ihnen Anlaufstellen für außerfamiliäre (therapeutische) Unterstützung an die Hand geben.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Veränderungen beim Erwachsenwerden

Die Übergangsphase, in der sich Kinder zu jungen Erwachsenen entwickeln, wird als Adoleszenz oder umgangssprachlich auch als Pubertät bezeichnet.



Häufig wird unter dem Begriff „Pubertät“ nur die körperliche Veränderung in den Blick genommen. Deshalb bevorzugen wir in dieser Broschüre den Begriff „Adoleszenz“. Damit ist neben der körperlichen auch die psychische und zwischenmenschliche Entwicklung von Kindern zu jungen Erwachsenen gemeint. Diese Lebensphase beginnt bei Mädchen etwa im neunten Lebensjahr, bei Jungen etwas später, ungefähr im elften Lebensjahr.

Im Zuge der hormonellen Veränderungen durchläuft vor allem das Gehirn einen wichtigen Reifeprozess. Dieser geschieht nicht in jeder Hirnregion gleichzeitig und gleich schnell. Zuerst reifen die Hirnregionen, in denen Emotionen verarbeitet werden. Erst später entwickeln sich die Kontrollsysteme weiter, die für das Denken, das Urteilsvermögen und das planvolle Handeln zuständig sind. Diese Ungleichzeitigkeit führt dazu, dass Heranwachsende eine Zeit lang stärker durch ihre Gefühle bestimmt sind und weniger rational entscheiden können. So erklären sich typische Verhaltensweisen in der Adoleszenz: Heranwachsende empfinden Gefühle oftmals stärker, reagieren häufig vor-schnell und unüberlegt und zeigen eine erhöhte Risikobereitschaft.

In dieser Phase großer Veränderung sind zugleich wichtige Entwicklungsaufgaben zu meistern. Dazu zählen die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechterrolle, die Akzeptanz körperlicher Veränderungen, der Aufbau von engen Freundschaften und Liebesbeziehungen, die allmähliche Ablösung von den Eltern sowie die Übernahme von Eigenverantwortung und die Entwicklung eigener Wertvorstellungen und Zukunftspläne. Die Erwartungen, die an Heranwachsende gestellt werden, sind gegenüber der Kindheit spürbar gewachsen. Gleichzeitig werden die positive Wahrnehmung und Anerkennung durch Gleichaltrige immer wichtiger.

Diese Veränderungen beeinflussen auch das Zusammenleben als Familie, vor allem die Art und Weise der Kommunikation. Es ist nicht ungewöhnlich, dass es in dieser Zeit häufiger zu Konflikten kommt.

Eine Phase der Verletzlichkeit

Erwachsenwerden ist nicht leicht. Kindliche Gewissheiten und Unbekümmertheit werden abgelöst von Verunsicherung über den sich rasant verändernden Körper sowie von Fragen nach Zugehörigkeit und Identität.

Anforderungen der sozialen Umwelt – Elternhaus, Schule, Freundeskreis, Freizeitverein etc. – werden größer. Diese Faktoren stellen psychische Belastungen dar, die angesichts einer ohnehin schon turbulenten Gefühlswelt auf eine besondere Verletzlichkeit treffen. Psychische Auffälligkeiten können die Folge sein.

Studien zufolge empfinden Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren eine geringere Lebensqualität und weniger gesundheitliches Wohlbefinden als jüngere Kinder. Die Unzufriedenheit bezieht sich auf den eigenen Körper, die Schule, das psychische Befinden und die Familie. Dennoch herrscht insgesamt bei drei Vierteln der Jugendlichen eine hohe Lebenszufriedenheit vor. Psychische Gesundheitsprobleme geben aber immerhin 23 % an (2022). Während der Corona-Pandemie wurde sogar ein Höchstwert von 30 % erreicht, nach einer rückläufigen Entwicklung in den Jahren zuvor (22–18 %). Häufige Auffälligkeiten sind Gefühlsschwankungen, Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Lustlosigkeit und starke Veränderungen von Interessen bis hin zu sozialem Rückzug, aggressivem, regelverletzenden Verhalten, Alkohol- oder Drogenmissbrauch oder selbstverletzenden Verhaltensweisen.

Hierbei ist wichtig: Nicht jede psychische Auffälligkeit entwickelt sich auch zu einer psychischen Erkrankung, die das Befinden und den Alltag dauerhaft beeinträchtigt. Viele dieser Auffälligkeiten gehören zur normalen Entwicklung von Jugendlichen,

gewissermaßen zu den Höhen und Tiefen der Adoleszenz. Sie werden zumeist ohne psychologische oder psychotherapeutische Hilfe bewältigt. Dennoch steigt die Wahrscheinlichkeit für schwerwiegende psychische Erkrankungen zwischen Kindheit und jungem Erwachsenenalter deutlich an. Etwa die Hälfte der psychischen Erkrankungen manifestiert sich bereits im 14. Lebensjahr. Aufgrund der besonderen Verletzlichkeit in dieser Entwicklungsphase ist besondere Aufmerksamkeit geboten. Ob sich eine psychische Erkrankung entwickelt, hängt zu einem großen Teil davon ab, ob neben Belastungsfaktoren auch sogenannte Schutzfaktoren vorhanden sind.

Umfrage zu psychischen Belastungen

In einer Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH im August 2023 wurden Eltern nach möglichen Ursachen für seelische Belastungen bei ihren Kindern gefragt. 69 % gaben Leistungsdruck in der Schule an, 51 % hohe Ansprüche an sich selbst und 42 % zwischenmenschliche Konflikte. Insgesamt gaben 33 % der Eltern von 15- bis 18-Jährigen an, ihr Kind sei (sehr) stark belastet. Weitere Ergebnisse der Umfrage finden Sie unter: kkh.de/presse/pressemeldungen/pkpsycheschueler



Was Heranwachsende psychisch stark macht

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Schutzfaktoren werden inzwischen häufig unter dem Begriff der Resilienz zusammengefasst. Es geht also um „psychische Widerstandsfähigkeit“. Will man die Resilienz von Kindern und Jugendlichen stärken, ist das Ziel nicht, sie vor schwierigen Lebenssituationen zu schützen. Wichtiger ist es, dass sie lernen, vorhandene

Stärken zu nutzen und neue Fertigkeiten zu entwickeln, um mit Belastungen gut umgehen zu können. Schließlich gehören Herausforderungen und auch Erfahrungen des Scheiterns zum Leben dazu. Entscheidend ist, wie wir ihnen begegnen, wie wir Probleme lösen und negative Erlebnisse verarbeiten.

Persönliche Fähigkeiten

Zu den wichtigsten Resilienzfaktoren auf persönlicher Ebene zählen die sogenannten Magischen Sechs, die sechs Säulen der Resilienz:

1 Selbstwahrnehmung

Gute und zutreffende Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken. Auch die Fähigkeit, sich selbst zu reflektieren und sich aus der Perspektive anderer zu betrachten.

2 Selbststeuerung

Fähigkeit, die eigenen Gefühlszustände selbstständig regulieren zu können, zum Beispiel sich bei Anspannung selbst zu beruhigen oder sich für Dinge begeistern und motivieren zu können.

3 Selbstwirksamkeit

Wissen um die eigenen Stärken und Fähigkeiten und die Überzeugung, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

4 Soziale Kompetenzen

Kontakt und soziale Beziehungen mit anderen Menschen pflegen, sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen können. Aber auch sich selbst behaupten, Konflikte lösen und Nein sagen können, wenn es nötig ist.

5 Aktive Bewältigungskompetenzen

Fertigkeiten, die helfen, aktiv auf Situationen zugehen und engagiert und zielorientiert handeln zu können und sich bei Bedarf Hilfe zu holen.

6 Problemlösefertigkeiten

Die Fähigkeit, auch komplizierte Dinge zu verstehen, sich realistische Ziele zu setzen und vorhandenes Wissen zu nutzen, um Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Soziale Unterstützung

Neben den persönlichen Resilienzfaktoren liegt der stärkste Schutzfaktor im zwischenmenschlichen Bereich: in der sozialen Unterstützung. Hier ist das gesamte soziale Umfeld gemeint: Familie, Schule, Freundschaften, Freizeit- oder Sportverein etc. Stabile, unterstützende und zugewandte Beziehungen stärken Kinder und Jugendliche am meisten. Es geht dabei weniger um die Menge oder Dauer (Quantität) von Beziehungen, sondern um deren Qualität. Soziale Unterstützung kann insbesondere aus nahen Beziehungen innerhalb der Familie und den Erfahrungen mit den eigenen Eltern entstehen.

Das Programm MaiStep

Die psychischen Belastungen während des Heranwachsens sind hoch. Oft fehlt es den Jugendlichen an Handwerkszeug, mit ihnen umzugehen. Das interaktive Präventionsprogramm MaiStep für die 7. und 8. Klasse fördert Achtsamkeit, Solidarität und Resilienz. So leistet es einen Beitrag gegen die Entwicklung von Essstörungen und für die Stärkung der allgemeinen psychischen Gesundheit. Mehr dazu unter: khh.de/maistep

So gelingt die Kommunikation mit Jugendlichen

Eine wichtige Grundlage stabiler Beziehungen in der Familie ist eine wertschätzende Kommunikation.

Damit diese im Alltag trotz aller Herausforderungen gelingt, können Sie als Eltern einige praktische Strategien anwenden. Um Gespräche mit anderen wertschätzend führen zu können, ist es wichtig, auch mit sich selbst wohlwollend umzugehen. Wenn wir unzufrieden mit uns oder sogar ärgerlich auf uns sind, ist es sehr schwer, offen auf andere zuzugehen. Kommunikation beginnt also mit unserem Umgang mit uns selbst. Leichter gesagt als getan. Worauf können Sie achten?

Vor dem Gespräch

Prüfen Sie, ob Sie sich in diesem Moment für ein Gespräch bereit fühlen. Haben Sie gerade genügend Zeit, Ruhe und Kraft dafür? Falls nicht, kann es sinnvoll sein, das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

Beratung für Eltern

Die bke-Onlineberatung unterstützt Eltern in allen Fragen der Erziehung und hilft bei Krisen und Konflikten in der Familie. Anonym, kostenfrei und datensicher.

Weitere Informationen unter:

khh.de/bke

Während des Gesprächs

Erinnern Sie sich daran, dass Sie nicht allein sind. Andere Eltern stehen vor vergleichbaren Herausforderungen und Schwierigkeiten. Und: Sie müssen nicht für alle Probleme sofort eine Lösung parat haben. Es ist okay, sich bei anderen Rat, Unterstützung und Vorschläge einzuholen. Hierzu passt das afrikanische Sprichwort: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind aufzuziehen.“

Atmen Sie in angespannten Situationen tief durch oder pausieren Sie das Gespräch.

Gerade dann, wenn wir emotional sehr angespannt sind, kommen uns leichter Vorwürfe und Wörter wie „immer“ und „nie“ über die Lippen. Später, in einem ruhigeren Moment, bereuen wir diese oft. Erinnern Sie sich daran, dass eigene „Gegenattacken“ – so nachvollziehbar sie sind – selten zu einer Lösung beitragen, sondern die Situation eher erschweren.

Nach dem Gespräch

Nehmen Sie sich Zeit, das Gespräch wirken zu lassen. Loben Sie sich dafür, dass Sie die Herausforderung gemeistert haben, und tun Sie sich etwas Gutes.

Eine Haltung finden

Die Art und Weise, wie Eltern ihren heranwachsenden Kindern grundsätzlich begegnen, wirkt sich auf die Kommunikation miteinander aus.

Ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe ist ebenso wichtig wie Klarheit über Regeln und Konsequenzen. Dies konnte auch in der Forschung gezeigt werden: Der sogenannte autoritative Erziehungsstil nach Baumrind kann eine schützende Wirkung auf die psychische Gesundheit Heranwachsender haben und zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen.

Was macht den autoritativen Erziehungsstil aus?

Wertschätzung

Eltern begegnen ihrem Kind mit emotionaler Wärme, sind ansprechbar und zugewandt. Sie schenken Aufmerksamkeit und zeigen ehrliches Interesse daran, was das Kind bewegt und beschäftigt. Im Gespräch hören sie aktiv zu und behandeln ihr Gegenüber respektvoll auf Augenhöhe. Sie bieten Unterstützung an und verbringen Zeit zusammen. Diese Wertschätzung ist die Basis für alles.

Struktur

Eltern fördern und fordern ihr Kind alterssprechend. Sie geben Orientierung, indem sie angemessene Grenzen setzen. Sie vertrauen ihrem Kind, gehen aber auch Konflikte ein, um Grenzen und Regeln durchzusetzen. Dazu gehört auch, Wut oder Frustration auszuhalten. Eltern verhalten sich vorhersehbar. Das heißt, dass sie sich in ähnlichen Situationen vergleichbar verhalten und es ihren Kindern damit ermöglichen, ihr Verhalten zu antizipieren.

Autonomie

Eltern unterstützen und fördern Eigenständigkeit und übergeben Verantwortung. Sie lassen ihr Kind in altersangemessenem Maß selbst Entscheidungen treffen. Dadurch ermöglichen sie, dass ihr Kind eigene Erfahrungen macht, und stärken Selbstverantwortung.

So nachvollziehbar das klingt, so schwer kann es gleichzeitig manchmal fallen, diese Haltung in konkreten Situationen im Umgang mit Jugendlichen umzusetzen. Neben dem bereits beschriebenen Prinzip der wohlwollenden Haltung mit sich selbst, werden im Folgenden Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie diese Haltung praktisch umsetzen können.



Eine Haltung im Gespräch umsetzen

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Ihr Kind, nennen wir es Luca, macht seit einigen Tagen einen traurigen Eindruck auf Sie, scheint keinen Appetit zu haben, isst weniger und wirkt dünner. Nach dem gemeinsamen Mittagessen am Wochenende nutzen Sie den Moment für ein Gespräch.

Manchmal kann man nicht alles alleine lösen. Vielleicht ist das so ein Moment. Wenn du willst, können wir zusammen überlegen, was helfen würde.



Elternteil: „Luca, du wirkst traurig auf mich, schon ein paar Tage.“

Luca: [Schulterzucken, Schweigen]

Elternteil: „Vielleicht fällt es dir gerade schwer, darüber zu reden. Das ist okay. Ich bin da, wenn du mit mir sprechen möchtest.“

Etwa eine halbe Stunde später, als Sie gerade abwaschen, kommt Ihr Kind auf Sie zu und beginnt von sich aus ein Gespräch. Sie stellen den Abwasch hin, setzen sich an den Tisch und hören aufmerksam zu.

Luca: „Ich wollte doch was von Kim.“

Irgendwie hat das nicht funktioniert. Kim hat per Handy Schluss gemacht. Das ist echt Scheiße.“

Elternteil: „Echt? Das ist ja wirklich Scheiße.“

Eigentlich sind bei Ihnen zu Hause Schimpfwörter verboten, aber Sie wiederholen Lucas Worte trotzdem. Ihnen geht auch folgender Satz durch den Kopf: „Ich kann gut verstehen, wie du dich fühlst.“ Aber das sagen Sie nicht, weil Sie wissen, dass das bei Ihrem Kind nicht gut ankommt. Sie warten ab, bis Luca weiterspricht.

Luca: [weinend] „Mensch, das ist echt ungerecht.“

Elternteil: [Sie nehmen Luca in den Arm und verzichten bewusst darauf, Lösungsvorschläge zu machen. Stattdessen fragen Sie nach.] „Manchmal ist es echt nicht fair. Kann ich etwas für dich tun?“

Luca: „Nein.“

Sie bleiben einfach sitzen und hören weiter zu. Vielleicht war das Gespräch der richtige Türöffner und Luca kann die Trauer und Wut selbst verarbeiten. Schon nach einigen Tagen bessert sich die Situation. Luca wirkt wieder unbeschwerter und der Appetit ist zurück.

Es kann aber auch anders verlaufen. Lucas niedergeschlagene Stimmung bessert sich auch nach ein paar Tagen nicht, sondern verstärkt sich sogar. Nach einigen Wochen trifft sich Luca nicht mehr mit Freund:innen, bleibt fast ausschließlich im Zimmer. An gemeinsamen Mahlzeiten nimmt Luca seit mehreren Wochen nicht mehr teil, holt sich aber immer wieder größere Mengen Süßigkeiten aus der Küche. Obwohl Sie sich überwinden müssen, bringen Sie Luca die Lieblingssüßigkeit aufs Zimmer. Sie suchen das Gespräch.

Elternteil: „Wahrscheinlich willst du das nicht hören.“ [Sie machen bewusst eine Pause, um nicht „aber“ zu sagen.]

„Ich mache mir echt Sorgen.“

Luca: [schweigt achselzuckend]

Elternteil: „Hm, ich würde gern wissen, wie es dir geht.“

Luca: „Beschissen.“ [kurze Pause]

„Irgendwie komm' ich da nicht raus. Ich weiß ja, dass das total bescheuert ist.“

Elternteil: [leise und ruhig]

„Wo kommst du nicht raus?“

Luca: „Aus meinen Gedanken. Die hören einfach nicht auf.“

Elternteil: „Darf ich mich setzen?“ [Pause]

„Manchmal kann man nicht alles alleine lösen. Vielleicht ist das so ein Moment. Wenn du willst, können wir zusammen überlegen, was helfen würde.“

Luca: „Ich weiß nicht.“ [schweigt]

Elternteil: „Das muss nicht sofort sein. Lass dir Zeit.“

Zwei Tage später ergibt sich eine weitere Gelegenheit für ein Gespräch. Luca ist von sich aus einverstanden, Ihnen mehr zu erzählen und gemeinsam Hilfsangebote anzusehen.



Wollen Sie mehr wissen?

Hier stellen wir Ihnen konkrete Strategien zur Umsetzung des autoritativen Erziehungsstils vor:
kjh.de/autoritativer-erziehungsstil



Psychische Erkrankungen erkennen und Hilfe suchen

So gut Sie als Eltern auch agieren, es gibt Situationen, in denen Gespräche innerhalb der Familie allein nicht ausreichen.

Dies ist der Fall, wenn aus einer Belastung eine psychische Erkrankung erwächst. Der Begriff „psychische Erkrankung“ ist ein Fachbegriff aus der Klinischen Psychologie und Psychotherapie sowie aus der Medizin. Er beschreibt, dass das Denken, Fühlen und Verhalten einer Person deutlich und über einen längeren Zeitraum von dem abweicht, was als „normal“ zu erwarten ist.

Eine psychische Erkrankung kann vorliegen, wenn mindestens einer der folgenden Punkte erfüllt ist:

- Die Symptome (z. B. Verhaltensweisen oder andere Anzeichen) sind dem Entwicklungsstand nicht angemessen (Beispiel: Der Kontakt zu Gleichaltrigen wird verweigert).
- Die Symptome bestehen über einen längeren Zeitraum: mehrere Wochen oder Monate.
- Die Symptome lassen sich über verschiedene Situationen hinweg beobachten: nicht nur zu Hause oder im Rahmen einer bestimmten Belastungssituation, wie z. B. Umzug oder Geburt eines Geschwisterkindes.

Von einer psychischen Erkrankung spricht man dann, wenn die Symptome mit einer erheblichen Beeinträchtigung einhergehen. Diese Beeinträchtigung zeigt sich in mindestens einer der folgenden Auswirkungen:

- Die betroffene Person fühlt sich selbst belastet oder leidet unter der Situation.
- Zwischenmenschliche Beziehungen sind beeinträchtigt (z. B. zu Gleichaltrigen und/oder innerhalb der Familie).
- Probleme im Leistungsbereich treten auf (z. B. in Schule, Ausbildung und/oder Beruf).
- Entwicklungsaufgaben werden verzögert bewältigt (z. B. der Aufbau eines Freundeskreises).

In Deutschland gaben 2022 23 % der Kinder und Jugendlichen an, unter psychischen Gesundheitsproblemen zu leiden. Das ist jede beziehungsweise jeder fünfte Heranwachsende. Wir haben im nächsten Kapitel Beratungs- und Hilfsangebote für Sie zusammengestellt. Doch wann sollten Sie und Ihr Kind sich auf jeden Fall ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe suchen oder professionellen Rat einholen?

Hier sind einige Anhaltspunkte, die Ihnen bei der Entscheidung helfen können:

- Ihr Kind berichtet selbst, dass es ihm schlecht geht, und wünscht sich Unterstützung von außen.
- Sie als Eltern wünschen sich professionelle Unterstützung.
- Die Belastung Ihres Kindes und/oder Ihrer Familie ist sehr hoch.
- Entwicklungsschritte und Entwicklungsaufgaben werden von Ihrem Kind nicht bewältigt.
- Ihr Kind schafft alltägliche Aufgaben nicht mehr, wie zum Beispiel den Schulbesuch, ausreichende Körperpflege oder das Ausüben von Hobbies.
- Ihr Kind zieht sich sehr zurück und/oder hat ausgeprägte Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis (z. B. überdurchschnittlich häufige oder extreme Streitsituationen, Isolation im Freundeskreis).
- Sie befürchten, dass sich Ihr Kind selbst in Gefahr bringen könnte, z. B. weil es Lebensmüdigkeit äußert, oder für andere zur Gefahr wird. In solchen Fällen muss umgehend weitere Unterstützung herangezogen werden, damit eine professionelle Einordnung und Risikoabschätzung vorgenommen werden können.
- Sie beobachten bei Ihrem Kind wiederholt selbstverletzendes Verhalten. Auch hier sollten eine professionelle Einordnung und Risikoabschätzung vorgenommen und die Verletzungen ggf. medizinisch begutachtet werden.

Diese Auflistung ist nicht erschöpfend. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind und Sie Hilfe brauchen, wenden Sie sich zunächst an die Telefon- und Online-Beratungsstellen. Dort helfen Ihnen geschulte Fachkräfte, die Situation einzuschätzen.

Im Folgenden haben wir für Sie einige Anlaufstellen zusammengestellt, die Ihnen als Eltern zur Seite stehen und Jugendlichen Unterstützung anbieten.

Was sind psychische Erkrankungen?

Psychische Erkrankungen, fachsprachlich auch „psychische Störungen“ genannt, bezeichnen alle Erkrankungen, die sich durch eine deutliche Abweichung (Störung) vom Verhalten und Erleben (psychisch) gesunder Menschen beschreiben lassen und sich deutlich auf das Denken, Fühlen und Handeln auswirken können. Informationen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen erhalten Sie unter: khh.de/psychische-erkrankungen-kind



Anlaufstellen bei psychischen Krisen

Beratung vor Ort

Beratungsstellen

- bke-Beratungsstellensuche: **bke.de/bke/beratungsstellensuche**
- Netzwerk „offene Tür“ der Telefonseelsorge: **telefonseelsorge.de/vor-ort**

Medizinische Versorgung

- Arzt und Kliniksuche der bvkj: **kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html**

- Facharztterminservice für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen und Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie **116117-termine.de**

Jugendämter

- Jugendamt-Suche: **jugendaemter.com/jugendaemter-in-deutschland**

Online- und Telefon-Beratung für Eltern

bke Elternberatung

- Beratung per Forum, Gruppenchat, Einzelchat oder Mail: **bke-beratung.de/elternberatung/willkommen**

Nummer gegen Kummer

- Elterntelefon: 0800 1110550

Telefonseelsorge

- Beratung am Telefon: 0800 1110111; 0800 1110222; 116123
- Beratung per Mail und Chat: **online.telefonseelsorge.de**

Online- und Telefon-Beratung für Jugendliche

bke Jugendberatung

- Beratung per Form, Gruppenchat, Einzelchat oder Mail: **bke-beratung.de/jugendberatung/willkommen**

Krisenchat

- Beratung 24/7 per WhatsApp und SMS, für alle bis zum 25. Lebensjahr: **krisenchat.de**

Nummer gegen Kummer

- Kinder- und Jugendtelefon: 116111
- Online-Beratung per Mail oder Chat: **nummergegenkummer.de**

Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

- Auflistung von Hilfsangeboten für Familien **familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-beratung-familien**
- Krisentelefone & Anlaufstellen in Notlagen: **familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen**
- Hilfe für Kinder & Jugendliche in Notlagen: **familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-kinder-jugendliche-notlagen**

Äußert Ihr Kind Lebensüberdruß?

Holen Sie sich unbedingt professionelle Hilfe! Welche Anzeichen es gibt und was Sie tun können, haben wir hier für Sie zusammengestellt: **kkh.de/psychische-erkrankungen-kind/hilfe**



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

praevention@kkh.de

kkh.de/programme

