

Herausforderungen mit Stärke begegnen

KKH-Psychologin Franziska Klemm zu mentalen Belastungen bei Jugendlichen

Besonders für die junge Generation scheint aktuell eine Krise die nächste zu jagen – und dies zusätzlich zu den täglichen Herausforderungen in Schule und Freundeskreis. Nur verständlich, dass Eltern berichten, der seelische Stress ihrer Kinder habe zugenommen. Leider zeigen sich diese Beobachtungen auch in Arztdiagnosen: Psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen und Essstörungen nehmen zu, besonders bei jungen Frauen.

Als Gründe dafür nennen Eltern häufig Leistungsdruck, zwischenmenschliche Konflikte, Mobbing oder auch gesellschaftliche Krisen. Doch so gern wir es auch möchten: Auf eine Krise wie die Corona-Pandemie haben wir kaum Einfluss. Ebenso wenig vermeiden lassen sich häufig Leistungsdruck und zwischenmenschliche Konflikte. Daher ist es umso wichtiger, den Blick auf die Ressourcen zu richten, die es braucht, damit unser Nachwuchs solche Herausforderungen meistern kann.

Das ist auch unser Ziel als Krankenkasse. Bei der KKH wissen wir, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche zu begleiten und ihnen Fähigkeiten und Kompetenzen im Umgang mit emotionalen Belastungen zu vermitteln. Deshalb unterstützen wir gemeinsam mit unserem Expertennetzwerk Schulen mit Präventionsprogrammen zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Dabei legen wir großen Wert auf wirksame Ansätze, die sich gut in den Schulalltag integrieren lassen. So tragen wir dazu bei, psychische Erkrankungen zu verhindern noch bevor sie entstehen und die Gesundheit aller jungen Menschen aktiv zu stärken.

Für die gesunde Entwicklung eines Kindes spielt die Unterstützung aus seinem gesamten Umfeld eine entscheidende Rolle. Deshalb sollte Prävention nicht nur in der Schule, sondern auch Zuhause stattfinden. Denn Eltern kennen ihre Kinder am besten und können auch deren Reaktionen und Verhaltensweisen am besten einschätzen. Besonders durch Begleitung und Gespräche können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, einzuschätzen und gute Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Natürlich ist dies auch für die Eltern nicht immer leicht, gerade wenn Kinder impulsiv reagieren oder sich abkapseln. Hier kann es wertvoll sein, Hilfe von außen zu suchen, etwa bei Erziehungsberatungsstellen oder auf digitalem Weg, beispielsweise über den KKH-Elterncoach.

So schwierig manche Situationen auch sind, Herausforderungen können auch Chancen sein, sich zu beweisen, die eigenen Fähigkeiten auszuloten und sich als kompetent zu erleben. Je besser Kinder und Jugendliche beim Aufbau solcher Fähigkeiten unterstützt werden, umso besser sind ihre Chancen für ein gesundes Aufwachsen.