



Psychische Gesundheit und Kinder

Anzeichen dafür, dass Ihr Kind eventuell Unterstützung benötigt

Junge Kinder können großem Stress ausgesetzt sein – von alltäglichen Herausforderungen, wie das Schließen von Freundschaften oder das Vermeiden von Mobbern, über Familienthemen, wie Scheidung oder Umzug bis hin zur Geburt von Geschwistern. Kinder können genau wie Erwachsene an Erkrankungen wie Depression oder Angstzuständen leiden. Selbst wenn sie erkennen, dass es ihnen nicht gut geht, wissen sie eventuell nicht, wie sie es richtig ausdrücken sollen.

Wenn Sie ein Elternteil oder ein Betreuer sind, müssen Sie psychischer Gesundheit dieselbe Aufmerksamkeit schenken wie körperlicher Gesundheit. Das psychische Wohlbefinden von Kindern umfasst Folgendes:¹

- Gesundes Selbstwertgefühl
- Zugehörigkeitsgefühl
- Beziehungen zu Personen, die sich um sie sorgen und kümmern
- Gesundes Maß an sozialer Kompetenz
- Wissen, wie man Stress und Herausforderungen bewältigt
- Lernen, wie man unterschiedliche Emotionen auf sichere Weise handhaben kann
- Soziale Funktionsfähigkeit Zuhause, in der Schule und in der Gemeinde

Weit mehr als harte Tage: Kinder und psychische Gesundheit

Jedes Kind hat Tage, an denen es sich nicht besonders wohl fühlt und sich nicht so verhält, wie das Eltern oder Betreuer gerne hätten. Wenn diese schwierigen Momente jedoch häufiger vorkommen, könnte es sich um ein Anzeichen einer psychischen Erkrankung handeln. Obwohl eine Diagnose nur von einem Arzt gestellt werden kann, kann Ihnen die nachfolgenden kurze Zusammenfassung helfen, einige Warnzeichen zu erkennen.

Stress – Vorschulkinder reagieren auf Stress eventuell mit vermehrtem Klammerverhalten. Sie klagen vielleicht über Bauch- oder Kopfschmerzen und einige Kinder machen sogar wieder in die Hose. Grundschul Kinder weinen möglicherweise leicht, werden reizbar oder wütend oder reagieren sich ab.³

Angststörung – Viele kleine Kinder fürchten sich, z. B. vor Dunkelheit und den Monstern im Schrank. Wenn sie diesen Ängsten nicht entwachsen, könnte bei ihnen eine Angststörung vorliegen. Wenn Ihr Kind starke Trennungsangst hat, sich große Sorgen um die Zukunft macht oder Angst vor sozialen Situationen oder einem spezifischen Ding hat, sprechen Sie mit dem Kinderarzt. Mögliche Anzeichen von übermäßiger Besorgnis sind Traurigkeit, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Reizbarkeit und Zorn.⁴

Depression – Alle Kinder sind manchmal traurig. Wenn sie sich jedoch häufig traurig, hoffnungslos oder reizbar fühlen, könnte das ein Anzeichen von Depression sein. Achten Sie darauf, ob Ihr Kind mangelnde Aufmerksamkeit oder veränderte Ess- und Schlafgewohnheiten zeigt, ob sich sein Energieniveau verändert hat oder ob ihm seine Interessen keinen Spaß mehr machen. Manche Kinder zeigen Ihre Traurigkeit nicht, sondern sind unmotiviert oder stiften Unruhe. Andere wiederum schalten ab oder ziehen sich zurück. Extreme Depression kann zu Selbstverletzung und Selbstmordgedanken führen.⁴

ADHS – Die meisten Kinder haben irgendwann Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und sich zu benehmen. Kinder mit ADHS wachsen jedoch nicht einfach aus diesen Symptomen heraus. Kinder, die an ADHS leiden, können viele Dinge vergessen oder verlieren, zu viel reden, Versuchungen nur schwer widerstehen, Probleme haben, sich mit anderen abzuwechseln oder mit anderen auszukommen. Sie zappeln häufig mit Händen und Füßen oder winden sich auf den Sitzen.⁵



Kinder im Alter von 10-14 Jahren:²

3,6 %

leiden unter Angststörung

1,1 %

an Depression

3,1 %

leiden an Aufmerksamkeitsstörung
(ADHD) und Hyperaktivität

Zeigen Sie ihnen, dass Sie sich Sorgen machen und ihre psychische Gesundheit unterstützen

Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind an einer psychischen Erkrankung leidet oder Sie ihm einfach nur dabei helfen möchten, sein psychisches Wohlbefinden zu stärken, ergreifen Sie die folgenden Schritte.

Reden Sie mit Ihrem Kind. Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt und hören Sie ihm zu. Versichern Sie ihm, dass es nicht in Schwierigkeiten ist und dass Sie es ernst nehmen. Versuchen Sie nicht, alle Probleme zu lösen. Mitunter müssen Sie in diesem Moment nur für das Kind da sein. Zeigen Sie Mitgefühl. Hören Sie mit Empathie zu. Wenn Sie auf eine Frage keine Antwort wissen, geben Sie das zu und versuchen Sie, eine Antwort zu finden.⁶

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

Eines von 14 Kindern hat ein Elternteil mit schlechter psychischer Gesundheit, was die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind selbst psychische Störungen entwickelt, erhöht.⁷ Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden – oder Ihren Stress nicht in den Griff bekommen – holen Sie sich Unterstützung. Wenn Sie nicht gesund sind oder nicht die notwendige Unterstützung erhalten, können Sie sich möglicherweise nur schwer um Ihre Kinder kümmern.⁸

Bewerten Sie ihren Erwartungsdruck neu. Ganz egal wie alt wir sind, es kann sich als schwierig erweisen, den Erwartungen unserer Eltern gerecht zu werden. Fragen Sie sich, ob Sie Ihr Kind in Bezug auf seine schulischen Leistungen oder andere Aktivitäten, wie Tanzen oder Sport, zu sehr unter Druck setzen. Wenn dies der Fall ist, seien Sie etwas nachsichtiger. Gute Noten sind zwar wichtig, aber nicht auf Kosten der Gesundheit des Kindes. Dies ist angesichts der Pandemie, während der viele Kinder mit Schulschließungen oder Distanzunterricht zu kämpfen hatten, wichtiger denn je.

Holen Sie sich professionelle Hilfe. Wenn Sie der Ansicht sind, dass Ihr Kind an einer psychischen Erkrankung leidet – oder wenn Sie als Elternteil Unterstützung benötigen – bitten Sie um Hilfe. Ihr Employee Assistance Program ist eine gute erste Anlaufstelle. Man kann dieses Thema nie früh genug ansprechen.

Die Erziehung von jungen Kindern birgt viele fröhliche Augenblicke, aber auch viele Herausforderungen.

Mit der richtigen Unterstützung können Sie deren Fähigkeiten zur Aufrechterhaltung ihrer psychischen Gesundheit stärken und Sie lehren, bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

Wenn eine unmittelbare Gefahr besteht, dass Sie oder eine andere Person sich oder andere verletzen, wenden Sie sich bitte an den lokalen Rettungsdienst.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. October 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
- Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
- CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.