

Psychische Gesundheit und Kinder



Anzeichen dafür, dass Ihr Kind Unterstützung braucht

Kleine Kinder sind viel Stress ausgesetzt, von alltäglichen Herausforderungen, Freunde zu finden oder Tyrannen aus dem Weg zu gehen, bis hin zu Familienereignissen wie Scheidung, Umzug oder der Geburt eines Geschwisterkinds. Wie Erwachsene können auch Kinder unter Depressionen oder Angstzuständen leiden. Doch selbst wenn sie merken, dass sie sich nicht wohl fühlen, wissen kleine Kinder nicht, wie sie es richtig ausdrücken sollen.

Schenken Sie als Eltern oder Betreuer der psychischen Gesundheit die gleiche Aufmerksamkeit wie der körperlichen. Komponenten des psychischen Wohlbefindens von Kindern:¹

- Ein gesundes Selbstwertgefühl
- Ein Gefühl der Zugehörigkeit
- Beziehungspersonen, die sich um sie kümmern
- Erlernen gesunder sozialer Fähigkeiten
- Wissen, wie sie mit Stress und Herausforderungen umgehen
- Erlernen des Umgangs mit unterschiedlichen Emotionen
- Zu Hause, in der Schule und in der Gemeinschaft gut zurechtkommen



Mehr als harte Tage: Kinder und psychische Erkrankungen

Jedes Kind hat Tage, an denen es sich nicht wohl fühlt und sich nicht so verhält, wie es sich seine Eltern oder Betreuer wünschen würden. Treten diese schwierigen Momente jedoch häufiger auf, kann das ein Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein. Zur Diagnose sollten Sie sich natürlich an eine medizinische Fachkraft wenden. Hier ist jedoch eine kurze Zusammenfassung, worauf Sie achten sollten:

Stress – Wenn Kinder im Vorschulalter großem Stress ausgesetzt sind, werden sie anhänglicher. Sie klagen oft auch über Bauch- oder Kopfschmerzen und manche Kinder bekommen Probleme mit der Toilette. Kinder im Grundschulalter weinen schnell, sind reizbar oder werden wütend oder haben Verhaltensausrüche.²

Angst – Viele Kleinkinder haben Ängste, zum Beispiel vor einem dunklen Schlafzimmer oder Monstern im Schrank. Wenn sie ihre Ängste nicht überwinden können, leiden sie vielleicht an einer Angststörung. Wenn Ihr Kind große Angst davor hat, von seinen Eltern getrennt zu sein, oder sich große Sorgen um die Zukunft, soziale Situationen oder eine bestimmtes Problem macht, sprechen Sie mit der Hausärztin/dem Hausarzt. Anzeichen extremer Sorge können Tränen, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Gereiztheit und Wut sein.³

Depression – Alle Kinder sind manchmal traurig. Fühlen sie sich jedoch häufig traurig, hoffnungslos oder gereizt, kann das ein Anzeichen für eine Depression sein. Achten Sie darauf, ob das Kind Konzentrationsschwächen hat, etwas keinen Spaß mehr macht oder ob sich Ess- und Schlafverhalten verändern oder es zu wenig Energie hat. Manche Kinder lassen sich ihre Traurigkeit gar nicht anmerken, verhalten sich jedoch unmotiviert oder sorgen für Ärger. Andere werden inaktiv oder ziehen sich zurück. Sehr starke Depressionen können zu Selbstverletzungen oder Selbstmordgedanken führen.³

ADHS – Die meisten Kinder haben gelegentlich Probleme mit der Konzentration oder im Verhalten, aber Kinder mit ADHS wachsen nicht aus diesen Symptomen heraus. Kinder mit ADHS vergessen oder verlieren häufig Dinge. Sie reden zu viel, können Versuchungen nur schwer widerstehen. Sie haben Probleme, sich mit anderen abzuwechseln oder mit anderen auszukommen und sie sind viel zappelig oder winden sich.⁴

Bei Kindern im Alter von 10–14 Jahren:⁵

3.6%

leiden unter einer
Angststörung

1.1%

leiden unter
Depressionen

3.1%

leiden an einer
Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörung
(ADHS)

Zeigen Sie Ihre Fürsorge: Unterstützung für die psychische Gesundheit

Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind an einer psychischen Erkrankung leidet oder einfach seine psychische Gesundheit verbessern möchten, beginnen Sie mit den folgenden Schritten:

Mit dem Kind sprechen – Fragen Sie, wie es sich fühlt, und hören Sie zu. Finden Sie heraus, ob es in Schwierigkeiten ist und versichern Sie ihm, dass Sie sich darum kümmern. Auch wenn die Versuchung groß ist, alles in Ordnung zu bringen, besteht Ihre Rolle manchmal einfach darin, im Moment einfach da zu sein. Seien Sie mit Mitgefühl präsent. Hören Sie mit Einfühlungsvermögen zu. Sagen Sie ehrlich, wenn Sie auf eine Frage keine Antwort haben und versuchen Sie, eine Lösung zu finden.⁶

Selbstfürsorge – Bei einem von 14 Kindern ist ein Elternteil psychisch krank. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass auch das Kind psychische Probleme hat.⁷ Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden oder sich vom Stress überwältigt fühlen, sollten Sie sich Hilfe holen. Wenn Sie nicht gesund sind oder nicht die nötige Unterstützung haben, kann die Betreuung der Kinder noch schwieriger sein.⁸

Nehmen Sie Druck heraus – Den Erwartungen unserer Eltern gerecht zu werden, ist in jedem Alter schwierig. Fragen Sie sich, ob Sie Ihr Kind hinsichtlich schulischen Leistungen oder bei Aktivitäten wie Tanzen oder Sport zu stark unter Druck setzen. Wenn ja, sorgen Sie für Entspannung. Ja, gute Noten sind wichtig, aber die Gesundheit eines Kindes ist es nicht wert.

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch – Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind an einer psychischen Erkrankung leidet oder Sie als Eltern Unterstützung brauchen, holen Sie sich Hilfe. Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden, ein modernes und flexibles Mitarbeiterunterstützungsprogramm (Employee Assistance Programme, EAP), ist ein guter Ausgangspunkt. Es ist nie zu früh, das Gespräch zu beginnen.



Die Betreuung kleiner Kinder ist voller fröhlicher Momente, aber sicherlich auch eine Herausforderung

Fördern Sie mit der richtigen Unterstützung die psychische Gesundheit Ihrer Kinder und bringen Sie ihnen bei, im richtigen Moment um Hilfe zu bitten.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie oder jemand anderes in unmittelbarer Gefahr ist, sich selbst oder andere zu verletzen, rufen Sie sofort den örtlichen Notdienst an



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Zuletzt überprüft am 23. September 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17. November 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Oktober 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Zuletzt überprüft am 22. März 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Zuletzt überprüft am 23. September 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9. April 2020. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.
7. 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.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Zuletzt überprüft am 23. April 2021. Zuletzt aufgerufen am 31. Januar 2022.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.