ZSL
Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung
Baden-Württemberg

# Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Elternabend

Goethegymnasium Karlsruhe, 25.10.2022

Dipl.- Psych. Birgit Berger-Haas
Dipl.-Psych. Petra Habash-Schaible

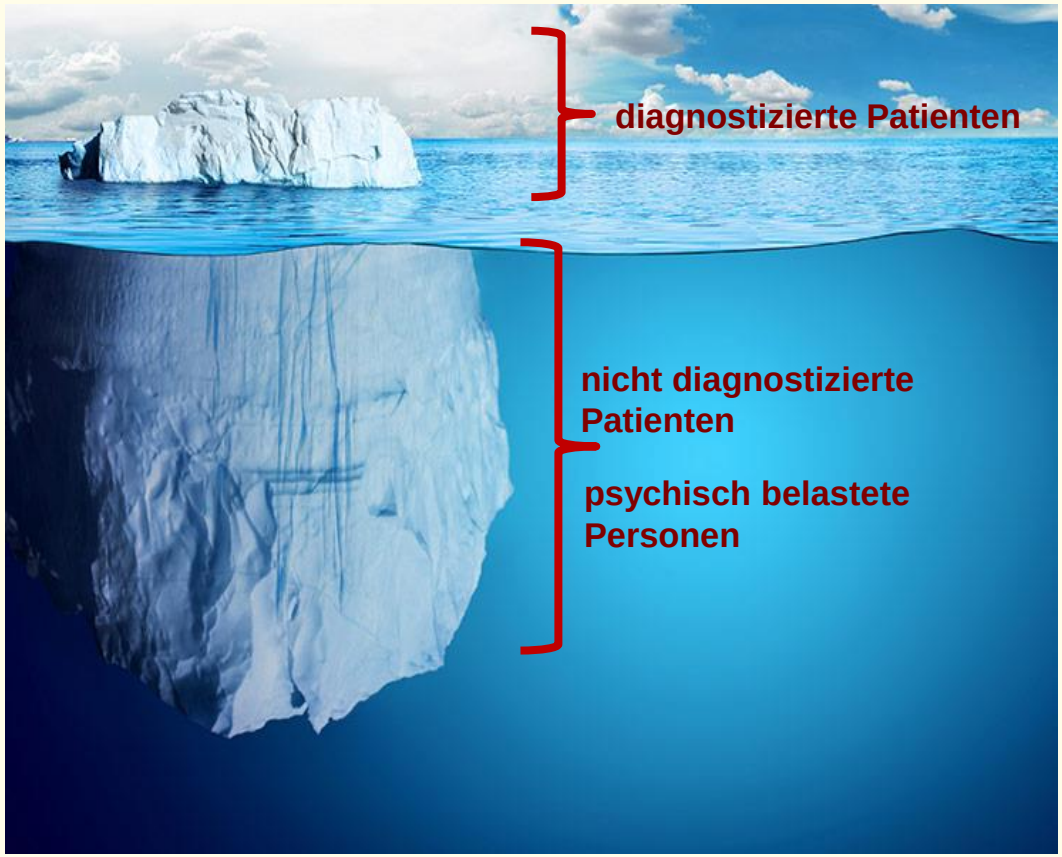
SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE KARLSRUHE

# Themen

1. Psychische Belastungen im Jugendalter - Einführung
2. Psychische Belastungen
   - Angst
   - Depression
3. Pandemiespezifische Herausforderungen - Copsy-Studie
4. Was Eltern wissen sollten
5. Unterstützungsangebote

ZSL

# Psychische Belastungen und Erkrankungen




- Psychische Gesundheit: mehr schützende Ressourcen als Belastungen
- Innere Ressourcen: Merkmale der Person
- äußere Ressourcen: Faktoren aus der Umwelt

ZSL

„The invisible part of the iceberg“ von Erlich Bachmann, lizensiert nach CC BY-SA 3.0

# Konzept der Entwicklungsaufgaben

Entwicklungsaufgaben

| | |
|---|---|
| Ab 51 Jahre | Spätes Erwachsenenalter |
| 31-50 Jahre | Mittleres Erwachsenenalter |
| 23-30 Jahre | Frühes Erwachsenenalter |
| 18-22 Jahre | Jugend |
| 13-17 Jahre | Adoleszenz |
| 6-12 Jahre | Mittleres Schulalter |
| 5-7 Jahre | Schulübergang und frühes Schulalter |
| 2-4 Jahre | Kindheit |
| 0-2 Jahre | Frühe Kindheit |

- Heim und Haushalt
- Kindererziehung
- Berufliche Karriere

- Selbstkontrolle
- Sprachentwicklung
- Phantasie und Spiel
- Verfeinerung der motorischen Funktionen

Havighurst, 1972

ZSL

# Auswirkungen der Pubertät

**Belastung für Selbstbild**

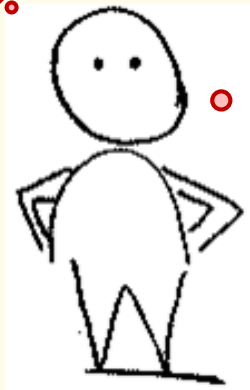
**Verunsicherung**

**Rückzug**

**Überforderung**

**Deprimiert sein**

**Zweifel an eigenen Kompetenzen**



# Störungsbilder: Häufigkeiten

- **17,6 %** aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigen Hinweise auf psychische Auffälligkeiten (KIGGS, 2017)

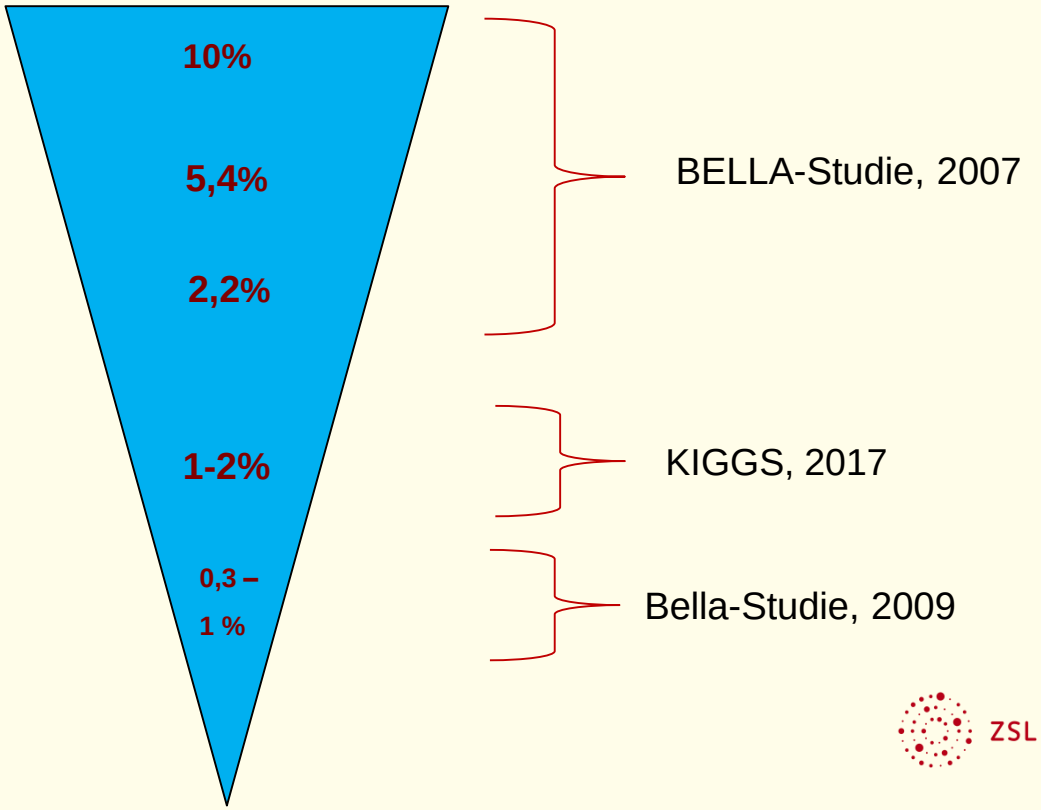
**Angst**

**Depression**

**ADHD**

**Borderline**

**Essstörungen**




ZSL

# Angst

# Angst

Sekundenschnelle Aktivierungsreaktion:

Flucht / Kampf / Erstarren

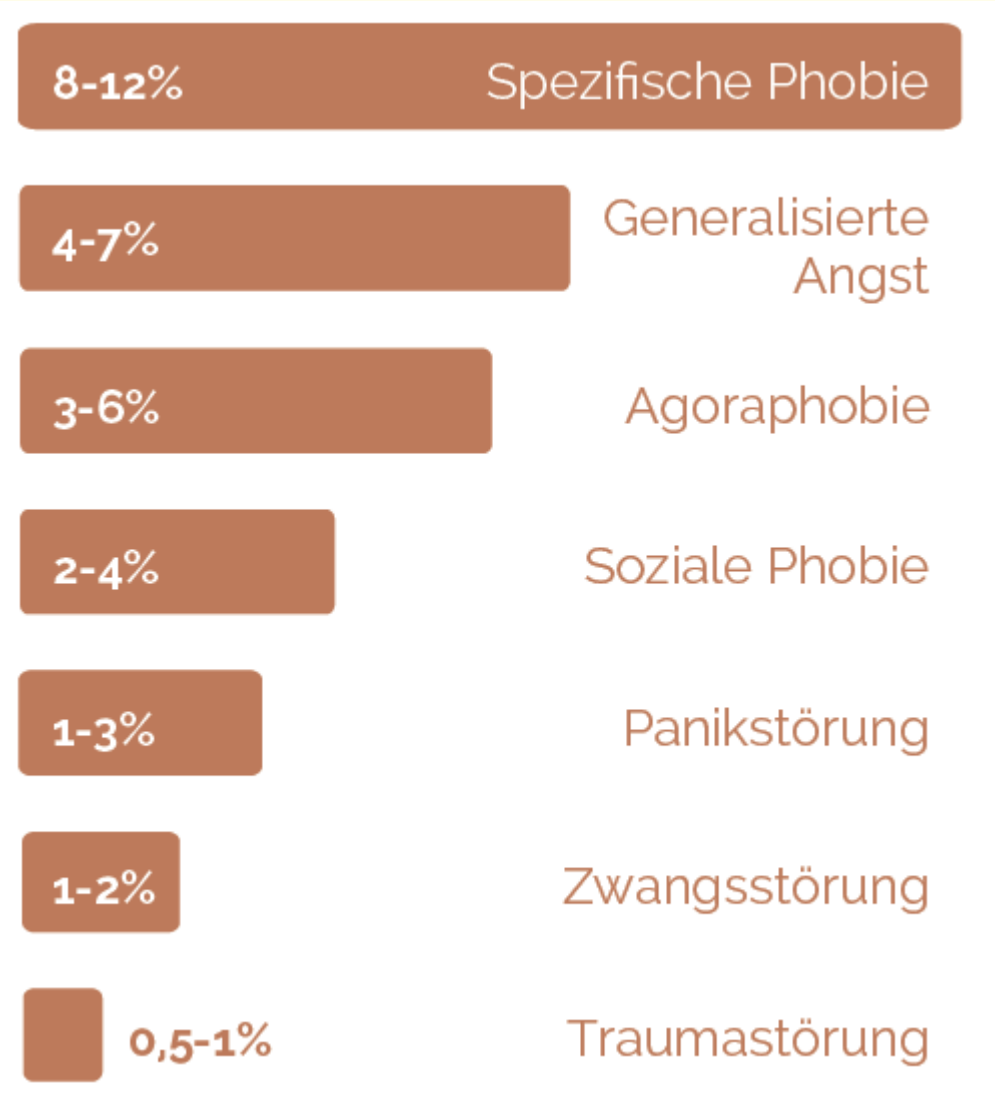
Sofort Energie bereit stellen

Sinne schärfen

Ohne Angst ist das Leben
lebensgefährlich!

ZSL

# Angst




https://www.angstselbsthilfe.de/wp-content/uploads/2017/05/daz_Sonderheft_2017_final_web_Doppelseiten.pdf

# Schulspezifische Ängste

Einschulung

Kindergarten
(3 – 6 Jahre)

Mittlere Kindheit
(7 – 12 Jahre)

Adoleszenz
(13 – 18 Jahre)

Trennungsangst,
Angst vor Dunkelheit, Monstern,
Geistern, Naturphänomene

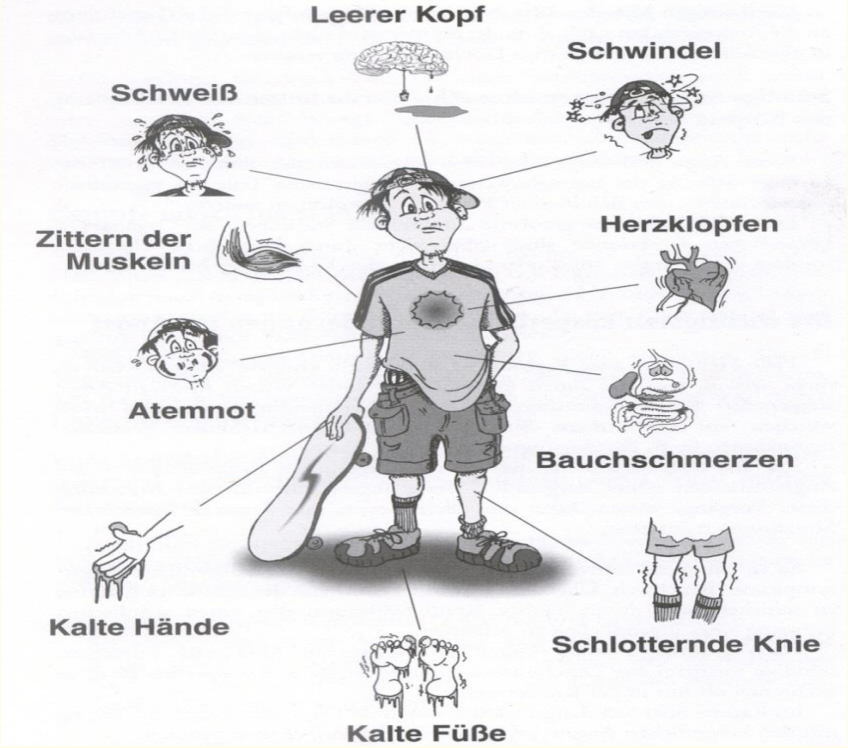
Leistungs- und
Prüfungsängste

Soziale Phobie,
Ablehnung durch
Gleichaltrige

ZSL

# Angst Symptome

## Körperliche Symptome




## Gedanken

Gedankenrasen
Denkblockade
Blackout ...

## Verhalten

Kampf – Flucht – Erstarrung

ZSL

# Wie zeigt sich Angst bei Kindern und Jugendlichen?

- Schulische Situationen werden vermieden
- Das Verhalten ist äußerst schüchtern und zurückhaltend
- Leistungen fallen ab
- Es treten somatische Beschwerden auf
- Es gibt eine Neigung zum Perfektionismus und zur Microplanung
- Reaktionen sind demonstrativ frech oder aggressiv

**Vorsicht vor falschen Urteilen!!!**

ZSL

# Maßnahmen bei Ängsten

- Das Bewusstsein für das eigene Denken, Handeln und Fühlen schärfen!
- Stärkung des Vertrauens in eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen
- Aus dem Vermeidungskreislauf austeigen!
- Mögliche organische Ursachen für körperliche Symptome ärztlich abklären lassen!

ZSL

# Allgemeine Symptome von Depressionen

- Kriterien nach ICD-10

**Hauptsymptome**
- Gedrückte, depressive Stimmung
- Interessensverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

**Zusatzsymptome**
- Konzentration ↓; Aufmerksamkeit ↓
- Selbstwertgefühl ↓; Selbstvertrauen ↓
- Gefühle von Schuld & Wertlosigkeit
- Negative, pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken/ - handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

ZSL

# Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

- Eine Depression wird oft nicht sofort erkannt.
- Die Abgrenzung von „normaler“ und adoleszenter Entwicklung ist schwierig, da vorübergehende depressive Symptome Teil der Pubertät sind.
- Es stehen andere Verhaltensauffälligkeiten im Vordergrund (z.B. gereiztes und aufsässiges Verhalten), so dass Eltern, Lehrer und Ärzte die Depression übersehen.
- Die einzelnen Fälle unterscheiden sich im Erscheinungsbild mitunter gravierend.
- Aus Furcht vor einer Stigmatisierung suchen sich Familien bzw. Jugendliche oft erst spät Hilfe.

https://www.deutsche-depressionshilfe.de

ZSL

# Symptome bei Kindern und Jugendlichen

**Kinder**
**(6-12 J.)**

- verbale Berichte über Traurigkeit
- Denkhemmungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen
- Schulleistungsstörungen
- Zukunftsangst, Ängstlichkeit
- unangemessene Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik
- psychomotorische Hemmung (z.B. langsame Bewegungen, in-sich-versunkene Haltung)
- Appetitlosigkeit
- (Ein-) Schlafstörungen
- Suizidgedanken

**Pubertäts-und Jugendalter**
**(13-18 J. )**

- vermindertes Selbst-vertrauen/Selbstzweifel
- Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- Stimmungsanfälligkeit
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein
- Gefahr der Isolation und des sozialen Rückzugs
- psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen)
- Gewichtsverlust
- Schlafstörungen
- Suizidgedanken

ZSL

# Depression und Suizidalität

- > 50% mit schwerer Depression haben mind. 1x im Leben einen Suizidversuch.
- 15% mit schwerer/wiederkehrender Depression suizidieren sich.
- 90% der Suizidenten litten unter psychiatrischen Erkrankungen, davon 40-60% an Depression.
- 3-4% Kinder/Jugendliche begehen einen Suizidversuch.

Suizidgedanken/-ankündigungen immer ernst nehmen & Hilfe hinzuziehen! Keine Verschwiegenheit versprechen!

ZSL

https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaett

# Herausforderungen in der Pandemie

- häufige Wechsel der Schulsituation
- Isolation von Peers/Gleichaltrigen
- Fehlende Tagesstruktur
- (zu) Viel Zeit zu Hause, evtl. gepaart mit Einsamkeit
- häusliche Konflikte
- Gefühl von Kontrollverlust
- selbstständiges Bewältigung schulischer Anforderungen
- keine Rückzugsmöglichkeiten zu Hause (auch beim Lernen)
- Aufrechterhalten von Motivation
- Wegfall von Hobbies und außerschulischem Ausgleich

Sammlung von Beratungserfahrungen innerhalb der SPBS Karlsruhe (internes Dokument) und in Anlehnung an SPBS Lörrach „Wie können Lehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, die Zeit der Pandemie gut zu bewältigen?“

ZSL

# Auswirkungen der Pandemie – COPSY-Studie

- Was ist COPSY?

„Die **COPSY-Längsschnittstudie** untersucht die Auswirkungen und Folgen der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf).“

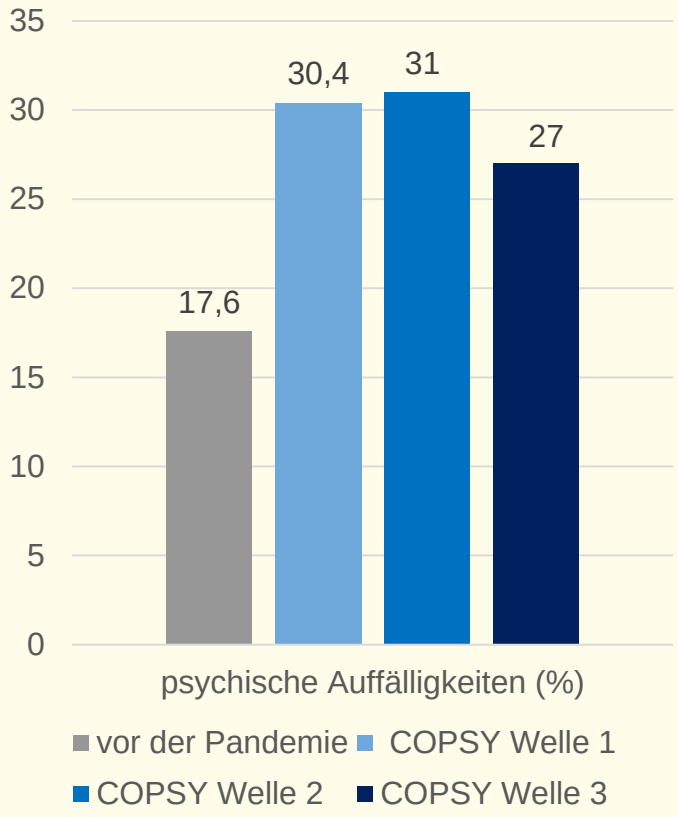
„Ein weiteres Ziel der COPSY-Studie ist es, Einflussfaktoren zu identifizieren, welche die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in dieser Krisensituation fördern. Daraus sollen Empfehlungen und Strategien für Präventions- und Interventionsansätze abgeleitet werden.“

https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html

ZSL

# Auswirkungen der Pandemie – COPSY-Studie

- Zunahme von psychosomatischen Stresssymptomen
- Zunahme von psychischen Erkrankungen
- Verschlechterung von Symptomen, die vorab bestanden
- verschlechterte Versorgungslage in den Gesundheits- und Sozialsystemen




Ravens-Sieberer et. al, 2022

ZSL

# Metaanalysen zu psychischen Folgen von Lockdown, Pandemie und Quarantäne

Vortrag von Hr. Dr. Libal, Impulse-Reihe ZSL
Medizinischer Beirat ZSL, 25.03.2021
Brooks et.al, 2020; Serafini et al., 2020

ZSL

# Resilienz vs. Risikofaktoren

- Beziehung zu den Eltern
- Beziehung zu anderen Erwachsenen
- Soziale Unterstützung (Freunde)
- Selbstwirksamkeitserleben
- Regulation von Emotionen und Verhalten
- Problemlösefähigkeit
- sozioökonomischer Status
- Schulbildung

in Anlehnung an Bengel und Lyssenko, 2016 für den Kontext Schule erarbeitet

ZSL

# Psychische Auffälligkeiten - Durch eine andere Brille sehen …

- Die Deutung des Verhaltens ist abhängig vom Kontext
- Verhaltensauffälligkeiten können kontextabhängig unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Daher können sie als kommunikativer Akt oder Botschaft verstanden werden, die es zu hinterfragen gilt
- Sprache konstruiert Wirklichkeit

**Achtsam sein im Umgang mit Bewertungen!**

ZSL

# Psychische Auffälligkeiten - Früherkennung

Je früher Verhaltensauffälligkeiten und Warnzeichen erkannt werden, desto eher können ernsthafte Entwicklungsverläufe vorgebeugt werden!

ZSL

# Hilfreiche Fragen zur Früherkennung von Verhaltensänderungen

- Welche Auffälligkeiten im Verhalten beobachten Sie wo und seit wann?
- Wie stark ist die Verhalten ausgeprägt (auf einer Skala von 1-10)?
- Wie sieht die Bewältigung des Alltags aus bzw. wie hoch ist der Leidensdruck für Sie als Eltern, für Ihr Kind?
- Was könnten Auslöser für das Verhalten sein?
- Wodurch lassen Symptome nach? Welche Lösungsansätze sind wirksam?
- Wie kann ich meine Beobachtungen überprüfen? Mit wem kann ich mich darüber austauschen (Verwandte, Lehrer*innen)?
- Was ist die eigene Sicht des betroffenen Kindes?

ZSL

adaptiert nach Mind Matters 2009

# Helfen – aber wie?

- Betroffene Kinder direkt ansprechen – signalisieren Sie, dass Sie sich Sorgen machen!
- Ernst nehmen, Zuhören und Verständnis zeigen
- Auf gut gemeinte Floskeln und Ratschläge verzichten und Vorwürfe sowie Schulzuweisungen vermeiden
- Achtsamer Umgang mit Sprache (keine Diagnosen stellen)
- Positive Aspekte herzvorheben!
- Mit vertrauten Kontaktpersonen austauschen
- Hilfe in Anspruch nehmen!

ZSL

# Unterstützungsangebote

- Kinder- und Jugendtelefon 116 111, Elterntelefon 0800 - 111 0 550
Nummer gegen Kummer, www.nummergegenkummer.de
Hilfe bei alle Fragen, Sorgen und Probleme – anonym und kostenlos

- Kummertelefon der Caritas 0800 - 111 0 333
www.caritas.de, Online Beratung für Kinder und Jugendliche

- Telefonseelsorge 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222
www.telefonseelsorge.de, (24 Stunden erreichbar!)

- Online-Beratung für Kinder und Jugendliche
www.jugend.bke-beratung.de, Mailberatung und Chat

- Hilfe bei selbstverletzendem Verhalten
Star-Projekt: https://star-projekt.de/ (Online Hilfe & Befragung)

- Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben e. V. (AKL): www.ak-leben.de
Beratungsstelle in Karlsruhe: 0721 / 811424, Putlitzstr. 16, 76137 KA

ZSL

# Unterstützungsangebote

- Kinder- und Jugendärzte
- Schulpsychologische Beratungsstellen, Beratungslehrkräfte
- Psychologische Beratungsstellen
- Ehe-, Familien, Lebensberatungsstellen
- Psychiatrische/Psychotherapeutische Ambulanzen
- weitere spezialisierte Beratungsstellen
- Psychiatrische Kliniken
- In akuten Notfällen (akuter Suizidalität):

Psychiatrische Kliniken, Polizei 110 / Rettungsdienst 112

ZSL

# Unterstützungsangebot

## Schulpsychologische Beratungsstelle Karlsruhe (ZSL)

Ritterstraße 18
76133 Karlsruhe

0721/ 605 610 70
poststelle.spbs-ka@zsl-rs-ka.kv.bwl.de

Telefonsprechstunde
0721/ 605 610 61
Donnerstag 14.00 – 16.00 h
Freitag 10.00 – 12.00 h

Alle Schularten (GS, HS/WRS, GMS, RS, SBBZ, GY, BS) in der **Stadt und im Landkreis Karlsruhe**.
Im Rahmen dieser regionalen Zuständigkeiten stehen wir allen
am Schulleben beteiligten Personen zur Verfügung.

ZSL

# Aufgabenfelder

## Schulpsychologische Beratungsstelle Karlsruhe (ZSL)

**Schüler*innen & deren Eltern**

- Fragen der Schullaufbahn
- Schulbezogene soziale, motivationale und emotionale Schwierigkeiten
- Lern- & Leistungsschwierigkeiten
- Besonderer Förderbedarf, z.B. bei Teil-leistungsstörungen, Behinderung und chronische Krankheiten
- Hochbegabung

**Lehrkräfte, Schulleitungen & Kollegien**

- Fortbildung
- Coaching / Supervision
- Fallbesprechungen
- Mitwirkung bei Schulentwicklungsprozessen
- Konfliktmanagement
- Unterstützung in Krisenfällen

**Beratungslehrkräfte**

- Ausbildung
- Fortbildung
- Fallbesprechungen

ZSL

# Literatur und Links


- Angstselbsthilfe. (2017). Sonderheft. Abgerufen von https://www.angstselbsthilfe.de/wp-content/uploads/2017/05/daz_Sonderheft_2017_final_web_Doppelseiten.pdf [27.09.2021]

- Brooks et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, Volume 395, P912-920. Abgerufen von https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext [27.09.2021].

- Bengel, J. und Lyssenko, L. (2016). Resilienz und Schutzfaktoren. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), letzte Aktualisierung 4.12.2016, Abgerufen von https://www.bzga.de/ [27.09.2021].

- Deutsche Depressionshilfe. Depression im Kinder- und Jugendalter. Abgerufen von https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter. [27.09.2021].

- Deutsche Depressionshilfe. Suizidalität. Abgerufen von https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet [27.09.2021].


ZSL

# Literatur und Links


- Havighurst, Robert J. (1972): Developmental Tasks and Education. New York/London: Longman.
- KIGGS. (2017). Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Abgerufen von https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html. [27.09.2021].
- Mind Matters Programm. (2009). Reflexionsfragen zur Früherkennung von problematischen Schülerverhalten. Material.
- Ravens-Sieberer et al. (2007). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisse aus der BELLA-Studie im Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS). Abgerufen von https://edoc.rki.de/handle/176904/436. [27.09.2021].
- Ravens-Sieberer et al. (2020). Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie - Mental health and quality of life in children and adolescents during the COVID-19 pandemic—results of the COPSY study. Dtsch Arztebl , 117, 828-9. Abgerufen von DOI: 10.3238/arztebl.2020.0828 [27.09.2021].
- Ravens-Sieberer et al. (2022). Seelische Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Eltern während der COVID-19-Pandemie. Dtsch Arztebl; DOI: 10.3238/arztebl.m2022.0173


ZSL

# Literatur und Links


- Serafini et al. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. QJM 22, 113(8),531-537. Abgerufen von https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32569360/ [27.09.2021].

- SPBS Lörrach. (2021). Wie können Lehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen, die Zeit der Pandemie gut zu bewältigen?. Abgerufen von https://zsl-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E1844971130/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/zsl/lernen-ueberall/psychol-unterst/ZSL-Lehrkraefte-unterstuetzen-Schuelerinnen-und-Schueler.pdf [27.09.2021].

- SPBS Karlsruhe. (Mai, 2020 - zuletzt überarbeitet September 2022). Sammlung von Beratungs-erfahrungen zu Corona/Lockdown innerhalb der SPBS Karlsruhe. Internes Dokument.

- Uniklinikum Hamburg-Eppendorf. (2022). Copsy-Studie. Abgerufen von https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html [24.10.22]


ZSL