

Umgang mit psychischen Herausforderungen und Erkrankungen im Jugendalter

Einleitung in psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind häufige Begleiter des Lebens und betreffen viele Menschen in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen. Besonders in der Jugendzeit, wenn viele Veränderungen und Herausforderungen anstehen, können psychische Belastungen besonders intensiv erlebt werden. Depressionen, Ängste, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten und Suchtverhalten gehören zu den psychischen Erkrankungen, die insbesondere Jugendliche betreffen können.

Diese Erkrankungen können sich auf unterschiedliche Weise äußern und das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Sie sind jedoch keine Schwächen, sondern ernstzunehmende gesundheitliche Zustände, die Unterstützung und Verständnis benötigen. In der Schulsozialarbeit möchten wir Betroffene begleiten und ihnen helfen, ihren Weg zu einer besseren mentalen Gesundheit zu finden. Wir bieten einen sicheren Raum für Gespräche, unterstützen bei der Suche nach Lösungen und vermitteln auch weiterführende Hilfe, wenn dies notwendig ist.

Es ist wichtig zu wissen, dass psychische Erkrankungen behandelt werden können und es niemals zu spät ist, sich Unterstützung zu holen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass niemand alleine mit seinen Sorgen bleibt.

weiterführende Links

Depressionen:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige>

<https://depressionsliga.de/>

<https://www.ich-bin-alles.de/> (für Jugendliche)

<https://www.tomonimentalhealth.org/parents>

<https://schule.ich-bin-alles.de/> (für Lehrkräfte)

Essstörungen:

<https://www.dick-und-duenn-berlin.de/>

Selbstverletzendes Verhalten:

<https://www.klicksafe.de/selbstverletzendes-verhalten>

<https://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/how-can-i-help-a-friend-german.pdf>

Angst/Panik:

<https://www.hogrefe.com/de/thema/teufelskreis-der-angst>

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/angsterkrankungen/ursachen/#c217>

Medien:

<https://www.medien-kindersicher.de/startseite>

<https://www.klicksafe.de/>
<https://www.schau-hin/>

Steckbrief: Depression

Was ist eine Depression?

Depression ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der betroffenen Person erheblich beeinflusst. Sie ist oft mit Störungen der Gehirn- und Körperfunktionen verbunden und verursacht intensives emotionales Leid. Menschen, die an Depression leiden, fällt es schwer, sich von ihrer anhaltend gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und den negativen Gedanken zu befreien. Depressionen können in unterschiedlichen Schweregraden auftreten und sind behandelbar – sowohl mit Medikamenten als auch mit Psychotherapie (vgl. Was ist eine Depression? - Stiftung Deutsche Depressionshilfe, 2023).

Typische Symptome:

- Anhaltend gedrückte Stimmung und Antriebslosigkeit
- Verlust der Freude und des Interesses an Aktivitäten, die normalerweise Spaß machen
- Schwierigkeiten mit der Konzentration und Gedankenkreisen
- Ausgeprägte Müdigkeit bei selbst kleineren Anstrengungen
- Schlafstörungen, wie frühes Erwachen oder übermäßiger Schlaf
- Verminderter Appetit oder Gewichtsverlust
- Selbstwertprobleme und Gefühle der Wertlosigkeit
- Somatische Beschwerden wie Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen
- Isolation und Rückzug von Freunden und Hobbys
- Erhöhtes Risiko für Alkohol- oder Substanzmissbrauch

Was können Sie tun?

- Zeigen Sie **echtes Interesse** und **Sorge** um Ihr Kind.
- Sprechen Sie Veränderungen im Verhalten an, z. B. „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit sehr müde wirkst.“
- Hören Sie aktiv zu und **zeigen Sie Verständnis** für die Gefühle Ihres Kindes.
- Suchen Sie regelmäßig das Gespräch, auch wenn es schwerfällt – denken Sie daran: „**Steter Tropfen höhlt den Stein.**“
- Bieten Sie **konkrete Unterstützung** an, zum Beispiel durch Hilfe bei der Suche nach professioneller Unterstützung oder Beratungsangeboten.
- Suchen Sie das Gespräch zu **Lehrkräften** und der **Schulsozialarbeit**.
-

Was sollten Sie vermeiden?

- Spielen Sie das Verhalten oder die Symptome herunter, z. B. mit Aussagen wie „Das geht schon vorbei“ oder „Jeder hat mal schlechte Tage“.
- Geben Sie einfache, verharmlosende Ratschläge wie „Reiß dich zusammen!“.
- Erwecken Sie nicht den Eindruck, dass Sie das Problem alleine lösen können – Depression ist eine ernste Erkrankung, die professionelle Hilfe erfordert.

- Nehmen Sie nicht an, dass alle Menschen mit Depressionen gleich sind – auch Schüler, die in der Schule gut abschneiden und viele Freunde haben, können betroffen sein.

Steckbrief: Essstörungen

Was ist eine Essstörung?

Essstörungen sind ernstzunehmende psychische Erkrankungen, die das Essverhalten und die Wahrnehmung des eigenen Körpers stark beeinflussen. Zu den häufigsten Formen gehören Anorexia nervosa (Magersucht), Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht) und die Binge-Eating-Störung (regelmäßige Essanfälle ohne Maßnahmen zur Gewichtskontrolle). Diese Erkrankungen können das Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen und erfordern in der Regel professionelle Unterstützung. Ein einfühlsamer Umgang sowie das Angebot von Hilfestellung sind entscheidend für den Heilungsprozess.

Typische Symptome:

- Häufiges **Erwähnen von Essen** oder ständige Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten
- Regelmäßige **Kommentierung des Essverhaltens anderer**
- **Reizbarkeit, Müdigkeit** oder **verlangsamte Sprache**
- **Gewichtsveränderungen** (z. B. ungewollte Zunahme oder Abnahme), die nicht immer sofort sichtbar sind
- **Essen** wird zunehmend zum Hauptthema in Gedanken und Gesprächen
- **Vermeidung körperbetonter Kleidung** und stattdessen das Tragen von weiter Kleidung
- **Rückzug** von sozialen Kontakten und Aktivitäten

Was können Sie tun?

- **Selbstwertgefühl stärken** durch positives Feedback und kontinuierliche Ermutigung
- **Selbstwirksamkeit fördern**: Ihr Kind dabei unterstützen, eigene Lösungen zu finden und Verantwortung zu übernehmen
- **Hilfsangebote recherchieren** und Unterstützung beim Finden von Anlaufstellen (z. B. Therapie, Beratungsdienste) bieten – oder sich an die **Schulsozialarbeit** wenden

Was sollten Sie und weitere Bezugspersonen vermeiden?

- **Kommentare zum körperlichen Erscheinungsbild** vermeiden, wie z. B. „Du siehst besser aus“ oder „Du bist gesünder geworden“
- **Moralische Bewertungen** von Lebensmitteln oder Essgewohnheiten, wie „Das ist gut/schlecht“
- **Generalisierungen** wie „Du bist immer so“ oder „Du bist nie...“
- Fokussierung auf **Essen** oder **Körperaussehen** in Gesprächen – die Krankheit geht über das bloße Erscheinungsbild hinaus

Steckbrief: Selbstverletzendes Verhalten

Was ist SVV?

Selbstverletzendes Verhalten bezeichnet die bewusste Schädigung des eigenen Körpers. Es wird unterschieden zwischen:

- **Direkter SVV:** z. B. Ritzen, Schneiden, Verbrennungen, extremes Nägelkauen
- **Indirekter SVV:** z. B. riskantes Verhalten wie schnelles Fahren, ungeschützter Sex, häufige Unfälle

Typische Anzeichen:

- Sichtbare Narben oder frische Wunden
- Häufige Fehlzeiten (Absentismus)
- Auffällige Geschichten über gefährliche Situationen
- Rückzug oder auffällige Toilettenpausen
- Meidung des Sportunterrichts
- Zeichnungen mit SVV-Inhalten

Was können Sie tun?

- **Gespräch suchen:** Fragen zum Befinden und zur Lebenssituation stellen
- Suizidgedanken abklären
- Offene **Wunden** sachlich **versorgen** (lassen), nicht kommentieren
- Nicht direkt auf die Verletzungen ansprechen
- Belastungen **ernst nehmen** und Hilfe vermitteln
- Professionelle **Unterstützung** hinzuziehen

Mögliche Gesprächsanfänge:

- „Ich mache mir Sorgen um dich. Fühlst du dich zu Hause sicher?“
- „Wie gehst du mit Stress um?“
- „Was machst du, wenn du traurig oder wütend bist?“
- „Wäre es okay, gemeinsam nach Unterstützung zu suchen?“
- „Ich habe die Narben gesehen. Du kannst mit mir reden – oder mit jemandem, dem du vertraust.“

SVV muss immer ernst genommen werden.

Es muss abgeklärt werden, ob eine suizidale Absicht dahintersteckt. Betroffene Personen können ihr Verhalten als „hilfreich“ empfinden. Behutsam verfahren und professionelle Hilfe mobilisieren.

Steckbrief Angst und/oder Panik

Was ist eine Angststörung?

Bei einer Angststörung erleben Betroffene intensive Angst in Situationen, die objektiv nicht gefährlich sind. Sie fürchten sich vor Dingen, die andere als alltäglich oder harmlos empfinden. Diese Angst äußert sich durch körperliche Symptome wie Herzrasen, Schwitzen oder Atemnot.

Typische Anzeichen:

- **Fight (Kampf):** Aggressives Verhalten, Reizbarkeit, erhöhte körperliche Aktivität
- **Flight (Flucht):** Häufiges Fehlen, Vermeidung von Blickkontakt, Zittern, Nervosität
- **Freeze (Erstarren):** Rückzug, wenig Reaktion auf Ansprache, starke Introvertiertheit
- **Fawn (Ducken):** Wegducken wie ein Reh

Was kann ich/können Sie tun?

- **Vor einer Diagnose:**
 - Gespräche anregen, Vertrauen aufbauen
 - Zuhören und Unterstützung anbieten
Entspannungsübungen und Pausen ermöglichen
 - Anlaufstellen und Hilfsangebote nennen
- **Nach einer Diagnose:**
 - Alternative Lernleistungen und Pausen einrichten
Mit der betroffenen Person und ggf. Therapeut*in regelmäßig sprechen
 - Vermeidungsverhalten entgegenwirken

Mögliche Gesprächsanfänge:

„Wie geht es dir aktuell?“ „Gibt es Themen, die dich belasten?“

„Fällt es dir schwer, vor der Klasse zu sprechen?“

„Ich möchte, dass du die gleichen Chancen hast wie alle anderen. Was können wir tun, um dir den Unterricht zu erleichtern?“

Bei einer Panikattacke: „Ich verstehe, dass du dich gerade ängstlich fühlst. Du bist sicher, und ich bin da.“

Prävention im Schulalltag:

- Achtsamkeitsübungen wie die „5-4-3-2-1-Übung“
- Gehirnjogging (z. B. Tieralphabet)
- Atemübungen und Fidget Toys (Knautschbälle, Achtsamkeitsringe)

Erste Hilfe bei Panikattacken:

1. Bestimmen, ob es eine Panikattacke ist
2. Ruhig bleiben, Panikattacken sind nicht lebensgefährlich
3. Sicherstellen, dass die Umgebung sicher ist
4. Weitere Personen hinzuziehen
5. Reize minimieren
6. Atemübungen und Achtsamkeitsübungen anleiten
7. Geduldig bleiben, die Person beruhigt sich mit der Zeit

Wichtig zu wissen

Schüler:innen mit einer Angststörung können bei individueller Unterstützung ihren Schulalltag erfolgreich bewältigen.

Schüler:innen mit Angststörung benötigen ggf. andere Unterstützungsformen als ihre Mitschüler:innen.

Als Lehrkraft/Eltern kann ich bei einer Panikattacke unterstützend sein, indem ich ruhig bleibe und Sicherheit vermittele.

Steckbrief Sucht

Eine Sucht ist eine psychische Erkrankung, die durch den zwanghaften und wiederholten Konsum von Substanzen oder bestimmte Verhaltensweisen gekennzeichnet ist – trotz negativer Folgen für die körperliche, psychische oder soziale Gesundheit.

Symptome einer Suchterkrankung:

- **Craving:** Starkes Verlangen, eine Substanz zu konsumieren oder ein Verhalten immer wieder zu wiederholen
- **Kontrollverlust:** Keine Kontrolle über das eigene Verhalten
- **Abstinenzunfähigkeit:** Schwierigkeiten, mit dem Konsum aufzuhören
- **Toleranzbildung:** Steigende Mengen oder Intensität werden benötigt, um denselben Effekt zu erzielen
- **Entzugerscheinungen:** Körperliche und psychische Symptome bei Reduktion oder Beendigung des Konsums
- **Sozialer Rückzug:** Abkapselung aus dem sozialen Umfeld

Diagnose:

Sobald mindestens drei der oben genannten Symptome zutreffen, kann die Diagnose „Sucht“ gestellt werden.

Motive der Sucht:

- **Euphorisierung:** Das Streben nach Wohlbefinden oder einem „High“
- **Soziale Integration:** Anpassen an Gruppenzwänge (z. B. Alkohol trinken, weil alle es tun)
- **Stressreduktion:** „Jetzt brauche ich erstmal etwas zur Entspannung“
- **Selbstmedikation:** Um psychischen Schmerz oder Probleme zu betäuben
- **Eskapismus:** Flucht vor der Realität, z. B. bei Leistungsdruck

Entstehung der Sucht:

Es gibt verschiedene Theorien zur Entstehung von Sucht, jedoch keinen allgemeinen Konsens. Häufige Faktoren sind:

- **Genetische Vorbelastung**
- **Lernerfahrungen und familiäre Einflüsse**
- **Ungünstiges soziales Umfeld**
- **Bestimmte Temperamentsmerkmale** (z. B. Impulsivität)
- **Neurologische Fehlsteuerung:** Das Belohnungssystem im Gehirn ist fehlerhaft, was zu suchtartigem Verhalten führt.

Komorbiditäten (Begleiterkrankungen):

Sucht tritt oft zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auf. Besonders häufig sind Depressionen und Angststörungen mit Suchtverhalten verknüpft – entweder als Folge der Sucht oder als zugrunde liegende Ursache.

Früherkennung der Sucht

Die **Früherkennung** von Suchterkrankungen ist entscheidend, um begleitende psychische

Erkrankungen früh zu diagnostizieren und zu behandeln. Frühzeitiges Eingreifen kann den Verlauf der Sucht und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit mildern. (Krausz, Michael et al., 2004)

Was kann Schule leisten?

Die Schule spielt eine zentrale Rolle in der Prävention von Suchterkrankungen.

- **Präventionsarbeit:** Das Thema Sucht sollte regelmäßig in verschiedenen Unterrichtseinheiten (z. B. in Literatur, Ethik oder Religionsunterricht) angesprochen werden.
Beobachtungen: Wenn Lehrkräfte etwa feststellen, dass eine *Schülerin* regelmäßig raucht oder trinkt, sollte das Thema offen und nicht wertend angesprochen werden.
- **Elternarbeit:** Einbindung der Eltern durch Elternabende, bei denen Aufklärung über Substanzen wie Alkohol, Cannabis und Mediensucht stattfindet.
- **Lebenskompetenzen fördern:** Der konstruktive Umgang mit Konflikten, der Aufbau von Selbstbewusstsein und Frustrationstoleranz sind präventive Maßnahmen, die helfen, Suchtverhalten zu vermeiden.
- **Leitfaden für den Umgang mit Suchtmitteln:** Eine klare Regelung zu Konsumverhalten (z. B. bezüglich Cannabis und Alkohol) sowie Ansprechpartner*innen und Empfehlungen für weiterführende Hilfe.
- **Aktuelle Trends im Blick behalten:** Es ist wichtig, über neue Konsumtrends (z. B. Lachgas oder Haarspray) informiert zu bleiben, um frühzeitig reagieren zu können.

Was kann ich tun? (Dos)

- Die Person individuell ansprechen und Gespräche kurzhalten.
- Regelmäßig Gesprächsangebote machen.
- **Nicht moralisieren oder wertend sein**, sondern offen über den Verdacht auf Sucht (z. B. Medien- oder Substanzabhängigkeit) sprechen.
Unterstützung durch Suchtberatungsstellen oder Fachpersonen wie Schulsozialarbeiterinnen und Schulpsychologinnen anbieten.

Beispielsätze / Gesprächsanfänge:

- „Ich nehme wahr, dass es dir in letzter Zeit nicht gut geht. Möchtest du darüber sprechen?“
- „Mir ist aufgefallen, dass du viel Zeit am Handy verbringst. Was machst du dort?“
- „Wie geht es dir allgemein?“
- „Gibt es etwas, das ich für dich tun kann?“
- „Kannst du mir erklären, warum du konsumiert hast?“ (zur Risikoeinschätzung)
- „Hat sich zu Hause etwas verändert?“

Take Home Messages:

- **Motiv der Sucht:** Verstehen, welches Bedürfnis hinter dem Konsum steht.
- **Sucht kann jeden treffen.** Es gibt keine „typischen“ Süchtigen.
- **Schule braucht eine klare Haltung:** Diese sollte konsequent umgesetzt werden.
- **Vernetzung mit Beratungseinrichtungen ist hilfreich.**
- Das Thema **Sucht immer wieder ansprechen** – im Unterricht, in Gesprächen und im Austausch mit Kolleg*innen und Eltern.