LVR-Dezernat Klinikverbund und
Verbund Heilpädagogischer Hilfen

Psychische Gesundheit im Schulkindalter

Ein Ratgeber für Eltern und Angehörige

LVR
Qualität für Menschen

Liebe Leser*innen,

wir alle wünschen uns für unsere Kinder eine gesunde Entwicklung. Doch so sehr sich Familie und Umfeld auch bemühen: Manchmal kommt es zu psychischen Krisen. Insbesondere der Wechsel vom Kindergarten in die Schule kann eine Herausforderung sein.

Wie sieht eine altersgemäße Entwicklung aus? Wo verläuft die Grenze zwischen individuellen Eigenheiten und behandlungsbedürftigen Problemen? Und wann sollte ich mir Hilfe von außen holen? Für Eltern und nahe Bezugspersonen sind diese Fragen oft schwierig zu beantworten.

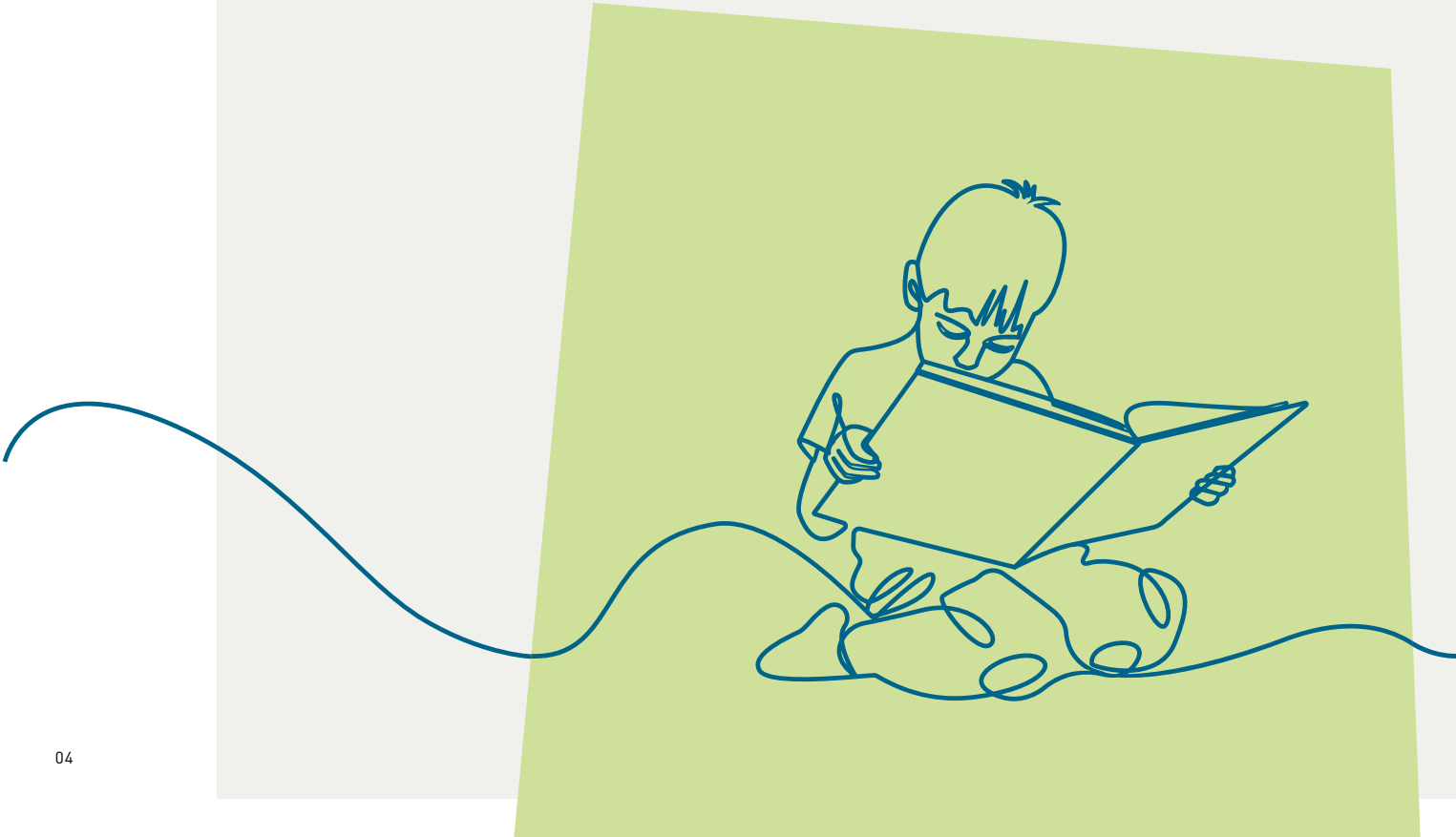
Diese Broschüre soll dabei eine erste Orientierung bieten – und deutlich machen, dass die Suche nach Hilfe keine Schwäche ist. Etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erkranken laut verschiedener Langzeit-Untersuchungen innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung, während der Corona-Pandemie ist der Anteil noch einmal gestiegen.

Unseren Spezialist*innen im LVR-Klinikverbund liegt sehr viel daran, gerade unsere jüngsten Patient*innen wohnortnah und nach modernsten Standards zu behandeln. Sprechen Sie sie an, wenn Sie sich Sorgen um ein Kind machen – je genauer wir alle hinschauen, desto besser können wir unterstützen.

Eine hilfreiche Lektüre wünscht

Martina Wenzel-Jankowski

LVR-Dezernentin Klinikverbund
und Verbund Heilpädagogischer Hilfen



Inhalt

↗ **S. 06**
Kinderpsychen – sensibel und doch stark
Warum elterliche Liebe manchmal nicht ausreicht, um Kinder vor seelischen Problemen zu schützen

↗ **S. 08**
Einschulung bis Frühpubertät
Welche Entwicklungsaufgaben Kinder zu bewältigen haben und welche Schwierigkeiten auftreten können

↗ **S. 14**
Alarmsignale im Grundschulalter
Checkliste zur Einschätzung von Interventionsbedarf und Tipps für Bezugspersonen

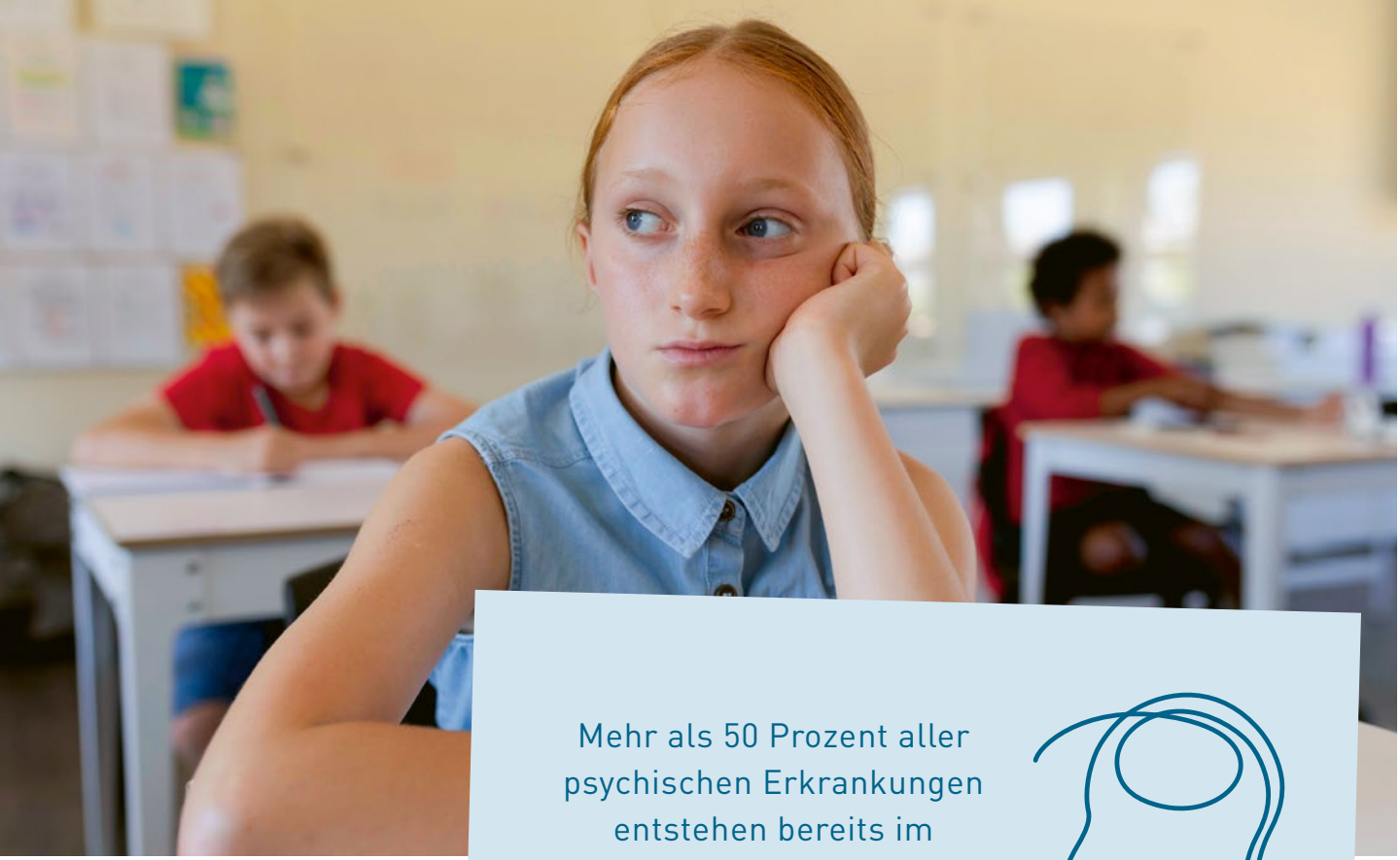
↗ **S. 20**
Psychische Not und das System Familie
Worauf man achten sollte, damit alle Mitglieder der Familie zu ihrem Recht kommen

↗ **S. 22**
Professionelle Hilfe suchen
Die wichtigsten Anlaufstellen für psychisch erkrankte Kinder

↗ **S. 26**
Unterstützung durch den LVR
Wo der LVR Betroffenen und Angehörigen zur Seite steht

↗ **S. 28**
Wissen für Angehörige und Betreuungspersonen
Recherche- und Buchempfehlungen

↗ **S. 32**
Fünf Fragen an den Fachmann
Dr. Ingo Spitczok von Brisinski über psychische Erkrankungen bei Kindern



Mehr als 50 Prozent aller psychischen Erkrankungen entstehen bereits im Kindes- und Jugendalter

Kinder sind wunderbare Wesen. Von Geburt an einzigartig, mit individuellen Stärken und Schwächen. Elterliche Liebe aber reicht manchmal nicht aus, um sie vor psychischen Krisen zu schützen.

Kinderpsychen – sensibel und doch stark

Selbst widrigen Bedingungen sind Kinder oft erstaunlich gut gewachsen, sofern es eine oder mehrere Bezugspersonen gibt, die sie unterstützen. Aber es gibt Risikofaktoren, die psychische Erkrankungen begünstigen.

Bei einigen Erkrankungen spielen beispielsweise genetische Anlagen eine Rolle. Zudem kann das persönliche Tempo der Entwicklung einen Einfluss auf die Entstehung psychischer Probleme haben. Auch die Erfahrungen der frühen Lebensjahre sind prägend. Wer viel Mangel erlebt, braucht oft besonders viel Zuwendung und Kraft, um sich gesund entwickeln zu können. Leiden Eltern an psychischen Erkrankungen, ist das Risiko für ihre Kinder ebenfalls erhöht. Das gilt auch, wenn Eltern oder Kinder selbst chronische körperliche Erkrankungen haben. Schwer wiegen traumatische Erlebnisse: Psychische oder körperliche Misshandlung, andauernde ungelöste Konflikte oder der Verlust eines Elternteils belasten Kinder akut und hinterlassen Spuren im Gehirn. Mitunter sind sie lebenslang psychisch weniger belastbar.

Angsterkrankungen, Depressionen, Störungen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und solche des Sozialverhaltens treten bei Kindern am häufigsten auf. Manchmal zeigen sich andere Symptome als bei Erwachsenen. Bis circa zur Pubertät sind Jungen häufiger betroffen als Mädchen. Hinter vermeintlich schwierigem kindlichen Verhalten steckt meist keine böse Absicht, sondern große psychische Not. Mit modernen Behandlungsverfahren, die auch die Familie einbeziehen, lässt sich oft verhindern, dass diese Not chronisch wird und sich bis ins Erwachsenenalter zieht.

Sich stundenlang konzentrieren, zum ersten Mal Noten bekommen: Leistung zu bringen und sich einzuordnen, wird mit der Grundschulzeit wichtiger. Manche Kinder geraten in psychische Turbulenzen.

Selbstbewusst, sozial vernetzt und voller Lernfreude?

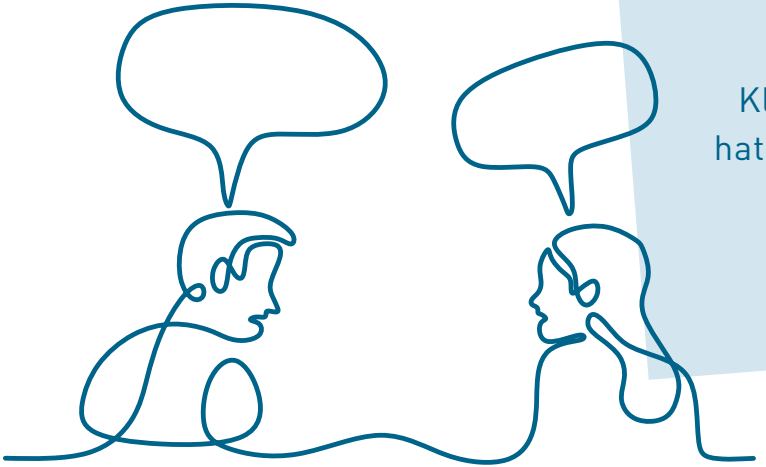
Mögen mich die Lehrer*innen? Finde ich neue Freund*innen, wofür bekomme ich Lob, wofür Ärger – innerhalb der Klasse oder mit Autoritäten? Der Übergang in die Grundschule ist für alle Kinder eine Herausforderung. Sie suchen mehr und mehr die Bestätigung von Gleichaltrigen, erlernen neue Fähigkeiten und erleben verstärkt, dass Regeln und Leistungsbereitschaft zum Leben gehören. Je nach persönlichem Entwicklungstempo fällt es jungen Grundschulkindern unterschiedlich leicht, sich auf die neuen Anforderungen einzustellen. Besondere Schwierigkeiten haben dabei Jungen und Mädchen, die bei den Leistungen nicht mithalten können. Oft liegt das nicht an fehlender Intelligenz, sondern an Entwicklungsstörungen, die im Unterricht stärker auffallen als zuvor im Kindergarten. So ecken zum Beispiel Kinder mit ADHS in der Schule oft an, weil sie besonders unruhig sind und damit ihre Klassenkamerad*innen ablenken.

Machen Kinder kaum Fortschritte beim Lesen, Schreiben oder Rechnen, kann auch eine spezifische Lernstörung die Ursache sein. Ungefähr zehn Prozent aller Grundschüler*innen leiden unter einer Lese-Rechtschreib-Störung (Legasthenie) oder einer

Fast jedes dritte Grundschulkind in Deutschland hat Probleme dabei, das Lesen, Rechtschreiben oder Rechnen zu lernen

Rechenstörung (Dyskalkulie). Die Veranlagung dafür ist zumindest teilweise erblich, die Belastung für die betroffenen Kinder groß: Oft leiden ihr Selbstbewusstsein und ihre Motivation, sich trotz Misserfolgen weiter anzustrengen. Manche entwickeln ausgeprägte Schulängste, isolieren sich von den vermeintlich erfolgreicheren Klassenkamerad*innen oder werden von diesen gehänselt. Kinder, die ohnehin schon ein Handicap haben, sind somit stärker als Altersgenoss*innen gefährdet, zusätzliche psychische Probleme zu entwickeln.

Doch auch wer fürs Lernen bestens gerüstet ist, kann psychisches Leid erleben. Zu den häufigsten psychiatrischen Diagnosen in diesem Alter gehören Depressionen und Angsterkrankungen. Anders als meist noch im Kindergarten können Kinder jetzt auch sprachlich besser ausdrücken, wenn sie traurig sind oder sich hoffnungslos fühlen. Äußern sie häufiger, weniger wert als andere zu sein, oder fühlen sie sich extrem verantwortlich für Probleme, an denen sie keine Schuld haben, kann das



„Das Gespräch mit der Klassenlehrerin unserer Tochter hat uns sehr geholfen, die Situation besser einzuschätzen."

Eltern einer 6-jährigen Schülerin

auf eine Depression hindeuten. Statt vor Gespenstern oder der Dunkelheit haben Jungen und Mädchen ab etwa sechs Jahren außerdem zunehmend Angst vor eher abstrakten Gefahren: davor zum Beispiel, sich vor anderen zu blamieren, gefährliche Krankheiten zu bekommen oder Angehörige zu verlieren. Übermäßige Ängste können sich sehr unterschiedlich zeigen. Einige Kinder ziehen sich stark zurück und vermeiden herausfordernde Situationen, andere reagieren mit Aggressionen.

Manche Jungen und Mädchen versuchen auch, ihre Ängste durch besondere Rituale in den Griff zu bekommen: Sie kontrollieren zum Beispiel immer wieder nach, ob sie alle Schulsachen eingepackt haben, oder wiederholen bis zur Erschöpfung bestimmte Schrittfolgen. Wird das Alltagsleben dadurch stark eingeschränkt, kann es sich um eine behandlungsbedürftige Zwangserkrankung handeln.

Meilensteine der kindlichen Entwicklung

Erfassung von komplexen Sachverhalten und Zusammenhängen
ab ca. 6 Jahren

Einschätzungen von Lehrer*innen beeinflussen das Selbstwertgefühl
ab ca. 8 Jahren

Distanz zwischen den Geschlechtern, Vorliebe für wenige Freundinnen bei Mädchen, größere Freundesgruppen bei Jungen
ab ca. 8 Jahren

Auch Kinder, die sich selbst malträtieren, um innere Spannungen abzubauen, fallen mitunter in ihrem Umfeld auf. Sie reißen sich zum Beispiel die Haare aus, zupfen sich die Haut ab oder kauen ihre Nägel bis aufs Bett herunter. Zwar ist den Kindern ihr Verhalten selbst peinlich, sie schaffen es jedoch nicht, dem Impuls zur Selbstverletzung zu widerstehen. Relativ häufig kommen im Grundschulalter außerdem körperliche oder sprachliche Tics vor. Die betroffenen Mädchen und Jungen wackeln zum Beispiel wiederholt auf die gleiche Weise mit dem Kopf oder blinzeln heftig, grunzen, quieken oder schreien laut, ohne das selbst steuern zu können. Laut Schätzungen entwickelt mehr als jedes zehnte Kind vorübergehend eine Tic-Störung, die meisten leiden gleichzeitig an weiteren seelischen Erkrankungen. Auch Mädchen und Jungen, die psychisch stabil sind, können in der Grundschulzeit zwar seelische Krisen erleben, wenn sie zum Beispiel wegen ihrer Kleidung oder Hobbys geärgert werden. Häufig spielen solche Konflikte sich bereits im Grundschulalter nicht nur auf dem Pausenhof, sondern auch im Internet ab. Bereits angeschlagene Jungen und Mädchen geraten besonders häufig in einen Teufelskreis. Auffälliges Verhalten, wo-

Verständnis für fiktive Situationen, schlussfolgerndes Denken
ab ca. 9 Jahren

Verständnis für ambivalente Emotionen (z.B. Freude und zugleich Bedauern über Beginn der Ferien)
ab ca. 10 Jahren

möglich kombiniert mit Unbeholfenheit im sozialen Umgang, bringt sie in eine schwer zu überwindende Außenseiterposition im Klassenverband. Diese wiederum verstärkt Ängste, löst aggressive Impulse aus oder führt zu noch mehr Rückzug. Schon Kinder unter zehn Jahren verlagern ihr Leben dann nicht selten in die virtuelle Welt, um sich abzulenken und zumindest dort als kompetent zu erleben.

Typisch Grundschulkind oder Anlass zur Sorge? Das hängt meist davon ab, wie ausgeprägt, häufig und lange die folgenden Probleme auftreten.

Alarmsignale im Grundschulalter

Körper und Kontrolle

- Auffällige Bewegungs- oder Sprachmuster: permanentes Zucken, Drehen oder Wackeln, andauernde Wiederholungen von Bewegungsabläufen, Sätzen, Wörtern oder Zahlen
- Ausgeprägte Schlafstörungen: Probleme beim selbstständigen Einschlafen, häufiges nächtliches Aufschrecken, häufige Alpträume, frühes Erwachen am Morgen, Schlafwandeln
- Verletzung des eigenen Körpers: Nägelkauen, Ausreißen von Haaren, Abzupfen der Haut, übermäßiges Herumdrücken an Unreinheiten, Selbstverletzung mit scharfen Gegenständen

- Rückschritte bei Sauberkeitsentwicklung: plötzliches (nächtliches) Einnässen oder Einkoten bei Kindern, die bereits längere Zeit trocken waren
- Fortdauernde körperliche Symptome ohne Erklärung: Kopfweh, Bauchschmerzen, Übelkeit, dauernde Müdigkeit

Stimmung und Wahrnehmung

- Auffallende Ruhe: wenig Lebendigkeit, wirkt passiv oder traurig, gedrückte Stimmung, mangelnde Energie
- Starke Reizbarkeit und Empfindlichkeit: sehr impulsiv und ungeduldig, übermäßige Wutanfälle, schnell wechselnde Stimmungen, erträgt Frustration nur schwer
- Permanenter Bewegungsdrang und Unruhe: dauerndes Zappeln und Herumfuchteln, sehr lautstarkes Spielen, übersieht Risiken und Gefahren
- Wenig Selbstvertrauen: ausgeprägte Schuldgefühle, äußert häufig das Gefühl, schlechter als andere oder wertlos zu sein
- Ausgeprägte Konzentrationsprobleme: leicht abzulenken, Unfäh igkeit, sich länger alleine und ruhig zu beschäftigen

Ängste und Sorgen

- Ausgeprägte Trennungsangst: übertrieben anhängliches Verhalten, permanente Sorge um die eigene Sicherheit oder die der Angehörigen, Vermeiden von unbegleiteten Besuchen oder Übernachtungen bei Freund*innen
- Extreme Leistungsangst: übertriebene Sorge vor Prüfungen und Misserfolgen kombiniert mit Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, Panikattacken während Tests
- Übermäßige soziale Ängste: dauernde Sorge, sich vor anderen zu blamieren, extreme Schüchternheit, ausgeprägte Furcht davor, vor Publikum zu stehen
- Übertriebene Ängste vor Tieren, Gegenständen, Situationen (zum Beispiel Dunkelheit, Einstieg von Dieben ins Kinderzimmer) oder Fantasiefiguren
- Permanente Sorgen und Grübeln: Angst vor Unheil in diversen Lebensbereichen, Gedankenschleifen, ausgeprägtes Bedürfnis, sich bei Bezugspersonen rückzuversichern
- Angst vor dem Schulbesuch, Schwänzen der Schule über die Zeit der Einschulung oder den Schulwechsel hinaus

Beziehungen und Verhalten

- Extrem angepasstes Verhalten: nimmt sich selbst stark zurück, übermäßige Rücksicht auf andere, äußert keine eigenen Wünsche
- Soziale Isolation: Rückzug von Freund*innen und Familie, Desinteresse an sozialen Kontakten oder Schwierigkeiten, Beziehungen aufrechtzuerhalten
- Entwicklung von Suchtverhalten: exzessiver Medienkonsum und Verlagerung der Interessen ausschließlich ins Internet
- Vorliebe für Rituale und Wiederholungen: dauerndes Wiederholen von Aktionen (zum Beispiel Waschen, Aufräumen des Schreibtisches), ausgeprägte Abneigung gegenüber Veränderungen von gewohnten Abläufen
- Kaum Bereitschaft, soziale Regeln zu akzeptieren: häufige Diebstähle und Lügen, permanente Versuche, anderen zum Beispiel beim Spielen den eigenen Willen aufzuzwingen
- Gewalttätiges Verhalten: körperliche Angriffe auf Menschen und / oder Tiere, absichtliches Zerstören von Gegenständen

Hat mein Kind eine Lernstörung?

Ein später Sprachbeginn, Probleme beim Zählen: Oft zeigen sich bei Mädchen und Jungen mit Lernstörungen schon im Vorschulalter Auffälligkeiten. Ob tatsächlich eine Lese-Rechtschreib-Störung oder eine Rechenschwäche vorliegt, lässt sich etwa zum Ende des zweiten Schuljahres sicher diagnostizieren. Auf folgende Anzeichen sollten Sie achten (siehe Kasten):
Die Diagnose einer Lernstörung sollten immer Fachärztinnen und -ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie oder auf Kinder und Jugendliche spezialisierte Psycholog*innen vornehmen. Je nach Ausprägung haben die betroffenen Kinder Anspruch auf einen sogenannten Nachteilsausgleich in der Schule und spezielle Lerntherapien.

Mögliche Anzeichen für eine Lernstörung

- Stockendes, sehr langsames und undeutliches Lesen, Verwechseln der Zeilen
- Auslassen, Verdrehen oder willkürliches Hinzufügen von Wörtern, Wortteilen oder Buchstaben
- Scheitern beim Vorlesen längerer Wörter
- Sehr geringes Leseverständnis, starke Probleme beim Auswendiglernen
- Viele Rechtschreib-, Interpunktions- und Grammatikfehler auch in höheren Klassen
- Unwille zu schreiben und Vermeiden von Anlässen dafür
- Probleme beim Benennen und Schreiben von Zahlen, beim Zuordnen von Mengen und Zahlen
- Schwierigkeiten bei Verhältnisangaben (mehr, weniger, größer, kleiner)
- Wenig Verständnis auch für einfache Rechenschritte
- Abzählen mit Fingern bei Aufgaben mit höheren Zahlen
- Verwechslung von Rechenarten
- Schwierigkeiten beim Ablesen der Uhr

Tipps für Eltern und Bezugspersonen

Darauf kommt es an, wenn Kinder in psychischer Not sind:

- Falls Ihr Kind Schwierigkeiten hat, in der neuen Lebenssituation anzukommen: Vermitteln Sie ihm Zuversicht, dass es diese Herausforderung meistern wird. Bauen Sie keinen unnötigen Druck auf.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu Hause Rückzugsräume für sich selbst hat, sich aber nicht zu viel zurückzieht, und versuchen Sie, einigermaßen feste Lern-, Ruhe- und Spielphasen vorzugeben.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es mit den Schulaufgaben, Lehrer*innen und anderen Schüler*innen zurechtkommt. Helfen Sie dabei, eigene Strategien zur Problembewältigung zu entwickeln, bevor Sie Dritte einschalten.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes, indem Sie Begabungen hervorheben und es für Anstrengung loben.
- Versuchen Sie, gemeinsam Regeln für das Zusammenleben aufzustellen. Bleiben Sie konsequent bei der Einhaltung.
- Bemühen Sie sich, selbst Vorbild zu sein. Grundschüler*innen beobachten sehr genau, wie ihre Eltern handeln – und übernehmen oft deren Verhaltensmuster.
- Lassen Sie Ihr Kind schrittweise selbstständiger werden und Angst auslösende Situationen (Schulweg, stundenlanges Alleinbleiben) in kleinen Etappen meistern.
- Falls Ihr Kind Verhaltensweisen zeigt, die Sie seltsam finden: Bezeichnen Sie es nicht als verrückt oder krank. Machen Sie sich bewusst, dass es wahrscheinlich versucht, so tieferliegende Ängste in den Griff zu bekommen.
- Werden Sie hellhörig, wenn ein Kind plötzlich für einen längeren Zeitraum sein Verhalten verändert. Was könnten Auslöser sein? Haben Sie bestimmte Veränderungen früher schon einmal bemerkt? Führen Sie am besten ein Tagebuch, um einen Überblick zu bekommen.
- Tauschen Sie sich regelmäßig mit den Lehrer*innen Ihres Kindes aus: Bemerken diese Auffälligkeiten, die Ihnen vielleicht noch nicht aufgefallen sind – oder bewerten sie ein Verhalten als unproblematisch, das Sie selbst stark stört? Sprechen Sie auch mit anderen Eltern oder Freund*innen, um ein Gesamtbild zu bekommen.

Wenn ein Familienmitglied eine psychische Erkrankung hat, wirkt sich das aufs Zusammenleben aus. Worauf man achten sollte, um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen.

Etwa ein Drittel der Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil entwickelt selbst eine psychische Störung

Psychische Not und das System Familie

Die Frage, wer „Schuld" daran hat, wenn jemand psychisch erkrankt, bringt niemanden weiter, denn die Ursachen sind komplex. Keineswegs sind stets die Mütter dafür verantwortlich, wenn ihr Nachwuchs psychische Auffälligkeiten entwickelt – diese Ansicht gilt als eindeutig widerlegt. Ebenso wie das Vorurteil, dass ein früher Kita-Besuch Kinderseelen schadet. Eindeutig nachweisbar aber ist, dass Kinder aus psychisch belasteten Familien ein höheres Risiko haben, selbst zu erkranken. Haben Mütter oder Väter seelische Probleme, sollten sie sich frühzeitig um fachkundige Hilfe bemühen. Zwar lässt sich auch so nicht verhindern, dass sie ihre Veranlagung, etwa für Depressionen, vererben. Doch wer lernt, sich weniger von negativen Emotionen dominieren zu lassen, kann empathischer auf seine Kinder reagieren – und ihnen Vorbild für den Umgang mit schwierigen Situationen sein. Grundschüler*innen beziehen eine spannungsgeladene Atmosphäre häufig auf sich. Sind ihre Eltern geistesabwesend, suchen sie den Fehler bei sich oder glauben, nicht interessant genug zu sein. Das kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Oft übernehmen Kinder auch zu viel Verantwortung als seelische Stütze ihrer Eltern. Das stört ihre eigene Entwicklung.

Was erwarten wir von unseren Kindern? Und was hat das mit uns selbst zu tun? Diese Frage sollten sich Eltern stellen. Bekommt ein Kind ständig zu hören, dass der große Bruder viel schneller lesen gelernt habe, ist das demütigend und kann die Beziehung der Geschwister vergiften. Ähnlich ist es, wenn ein Kind permanent zurückstecken muss, weil ein erkranktes Geschwisterkind die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

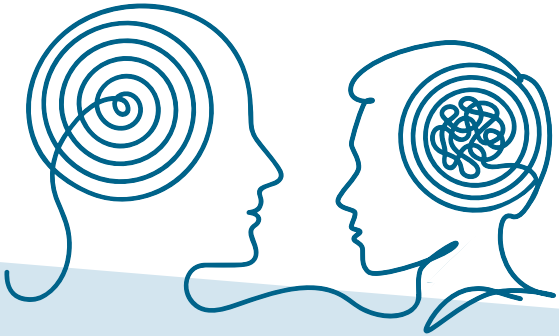
Nicht zum Sündenbock machen, aber auch nicht in Watte packen: Bei psychischen Problemen erweisen Eltern ihren Kindern den größten Dienst, wenn sie ehrlich und transparent damit umgehen – und rechtzeitig Unterstützung annehmen.

Von der Beratungsstelle bis zur spezialisierten Klinik: Wo Familien Unterstützung bekommen – und wie Fachleute dabei vorgehen.

Professionelle Hilfe und Therapien

Ob wegen Schulangst oder irritierendem Verhalten zu Hause: Wer sich Sorgen ums Wohlergehen eines Kindes macht, sollte zunächst mit anderen Bezugspersonen sprechen. Lehrer*innen, Erzieher*innen und Sozialarbeiter*innen an den Schulen reagieren meist offen und verständnisvoll, wenn Eltern sich dazu austauschen wollen. Auch die schulpsychologischen Dienste können in vielen Gemeinden weiterhelfen. Eine weitere Anlaufstelle zur Beurteilung der altersgerechten Entwicklung können zudem Kinderärztinnen und Kinderärzte sein. Auf die sogenannten U-Untersuchungen haben Kinder in Deutschland sogar einen Rechtsanspruch. Expert*innen für seelische Erkrankungen sind jedoch insbesondere Kinderpsychiater*innen. Bevor sie eine Diagnose stellen, befragen sie Eltern oder auch Lehrer*innen ausführlich zur Vorgeschichte, untersuchen ihre kleinen Patient*innen psychisch und gegebenenfalls körperlich oder führen Tests durch. Es lohnt sich, sehr offen mit ihnen über Probleme in der Familie oder der Schule zu sprechen. Je mehr sie über die Situation wissen, desto besser können die Fachleute beurteilen, welche Untersuchungen nötig sind. Oft nutzen sie neben Gesprächen mit den Kindern auch Spielsituationen.

Je nachdem, wie die Diagnose ausfällt, kommen bei der Behandlung unterschiedliche Methoden und Expert*innen zum Einsatz. So ist bei manchen Krankheitsbildern zusätzlich zur Psychotherapie auch eine medizinische, heilpädagogische oder physiotherapeutische Behandlung erforderlich. Liegen Lernstörungen wie eine Lese-Rechtschreib-Schwäche oder eine Rechenschwäche vor, empfehlen sich oft Lerntherapien bei darauf



Über 800.000 Kinder waren allein im Jahr 2019 in Deutschland in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung

spezialisierten Behandler*innen. Bei manchen Erkrankungen sind Medikamente unverzichtbar: Kinder, die eine ausgeprägte Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung haben, benötigen in vielen Fällen genau abgestimmte Arzneimittel. Verantwortungsbewusst verordnet, können sie dazu beitragen, dass betroffene Jungen und Mädchen sich trotz ihres Handicaps langfristig gut entwickeln.

Wichtig ist in jedem Fall, Expert*innen zurate zu ziehen, um Kindern in seelischer Not zu helfen. Beste Adresse dafür sind Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut*innen: Sie haben nach einem einschlägigen Studium noch eine mehrjährige, spezielle Weiterbildung abgeschlossen und arbeiten im Idealfall eng mit Kinderärzt*innen und -psychiater*innen zusammen. Häufig setzen sie kreative Elemente wie Musik, Spiele oder Bastel-

Materialien ein. Damit ein Kind von der Therapie profitiert, sollte es sich unbedingt wohlfühlen und zunächst eine stabile Beziehung aufbauen können. Bis erste Fortschritte erkennbar sind, ist oft viel Geduld nötig.

Manchmal reicht ambulante Hilfe nicht aus, um eine psychische Erkrankung in den Griff zu bekommen. In solchen Fällen können Ärzt*innen ein Kind in die Kinder- und Jugendpsychiatrie einweisen. Die jungen Patient*innen werden dort in kindgerechter, freundlicher Atmosphäre versorgt. Oft schafft ein stationärer Aufenthalt die Basis für nachhaltige Therapie-Erfolge. In akuten Notsituationen kann man sich direkt an die Ambulanz beziehungsweise Nofallsprechstunde einer Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie wenden. Dringend geboten ist das etwa, wenn ein Kind erklärt, nicht mehr leben zu wollen.

Dreh- und Angelpunkt für eine wirksame Behandlung ist die Haltung der Familie. Es ist keine Schande, psychiatrische oder psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sondern ein Zeichen von Stärke. Je eher Eltern bereit sind, Unterstützung von Fachleuten anzunehmen und sich selbst aktiv in die Therapie einzubringen, desto bessere Chancen haben ihre Kinder.

Anlaufstellen für Kinder

Viele Kinder im Grundschulalter merken selbst, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Oft sind die Eltern die ersten Ansprechpersonen. In manchen Fällen, insbesondere wenn die Situation zu Hause schwierig ist, kann es aber auch leichter sein, erst einmal mit einer außenstehenden Person zu sprechen, zum Beispiel:

Schulsozialarbeiter*innen

→ **Sprechstunden** gibt es in fast jeder Schule.

„Nummer gegen Kummer“

→ **Telefon 116111** (anonym und kostenlos) oder im Internet-Chat unter

→ **www.nummergegenkummer.de**

Unterstützung durch den LVR!

Die Kliniken des Landschaftsverbands Rheinland bieten an zahlreichen Standorten Hilfen für psychisch erkrankte Kinder und ihre Eltern an: in Ambulanzen, Tageskliniken und speziell auf Kinder ausgerichteten Klinik-Abteilungen.

1 LVR-Klinik Bedburg-Hau

Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
T +49 2821 81-3401 und -3402
↗ **KJP-Ambulanz-Bedburg-Hau@lvr.de**

Weitere dezentrale Standorte:

Ambulanzen Geldern und Moers
↗ **KJP-Ambulanz-Geldern@lvr.de**
↗ **KJP-Ambulanz-Moers@lvr.de**

2 LVR-Klinik Bonn

Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
T +49 228 551-2850
↗ **klinik-bonn@lvr.de**

Weitere dezentrale Standorte:

Ambulanz Eitorf
T +49 228 551-2850
Behandlungszentrum Euskirchen
T +49 2251 9871-0
Kinderneurologisches Zentrum (KiNZ)
T +49 228 6683-130

3 LVR-Klinikum Düsseldorf

Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
T +49 211 922-4523
↗ **Ambulanz-KJPP-Duesseldorf@lvr.de**

Weiterer dezentraler Standort:

Tagesklinik und Ambulanz Hilden
T +49 2103 97793-10

4 LVR-Klinikum Essen

Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
T +49 201 8707-0
↗ **klinikum-essen@lvr.de**

Weitere dezentrale Standorte:

Ambulanz Essen-Frohnhausen
↗ **amb-kjp.essen@lvr.de**
Tagesklinik Essen-Nord
↗ **tk-kjp.essen@lvr.de**
Ambulanz und Tageskl. Mülheim/Ruhr
↗ **ambulanzkjpmh.essen@lvr.de**

5 LVR-Klinik Viersen

Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
T +49 2162 96-5211
↗ **kjpambulanz-viersen@lvr.de**

Weitere dezentrale Standorte:

Ambulanzen in:
Erkelenz T +49 2431 945-130
Heinsberg T +49 2452 15748-0
Krefeld T +49 2151 36539-0
M'gladbach T +49 2166 12801-10
Viersen T +49 2162 96-5211

Tageskliniken in:
Heinsberg T +49 2452 15748-117
Krefeld T +49 2151 36539-0
M'gladbach T +49 2166 12801-10
Neuss T +49 2131 17650-0
Viersen T +49 2162 249-6634

Wissen für Angehörige und Betreuungspersonen

Nützliche Links und Adressen rund ums Thema Psyche im Kindesalter

INTERNET

Entwicklung und Erziehung

Umfassendes Info-Portal zum Thema Elternschaft, kindliche Entwicklung und Gesundheit des Staatsinstituts für Frühpädagogik ↗ **www.familienhandbuch.de**

Umfangreiche Tipps zu Gesundheit, Schule, Erziehung und Neuen Medien im Grundschulalter
↗ **www.kinderaerzte-im-netz.de/altersgruppen/schulkinder**

Online-Erziehungsratgeber mit vielen Infos zu Entwicklungsschritten, Fragen und typischen Sorgen von Kindern und Familien
↗ **www.baer.bayern.de**

Psychische Erkrankungen

Portal zur psychischen Gesundheit mit Infos zu Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
↗ **www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org**

Online-Ratgeber des Verbands Pro Psychotherapie e. V.
↗ **www.therapie.de/psyche**

Tipps von psychiatrieerfahrenen Familien vom Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen
↗ **www.bapk-themen.de/psychisch-erkrankte-kinder.html**

Spezielle Störungsbilder

Multimedia-Portal für Kinder und Eltern zum Thema Depressionen mit Tipps zu Selbsthilfe und Therapie
↗ **www.ich-bin-alles.de**

Informationen zur Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) mit Tipps für Kinder, Eltern und Angehörige
↗ **www.adhs.info**

Online-Angebot des Bundesverbands zur Förderung von Menschen mit Autismus mit Infos zum Störungsbild
↗ **www.autismus.de**

BUCHTIPPS FÜR ERWACHSENE UND ZUM VORLESEN

Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Woran merkt man, ob Kinder psychische Probleme haben? Ein Überblick über Erscheinungsformen und Ursachen, kombiniert mit Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag. Nützlich für Eltern, Lehrer*innen und ältere Kinder, um Auffälligkeiten besser einschätzen zu können.

> Manfred Döpfner, Franz Petermann, Hogrefe Verlag

Wackelpeter & Trotzkopf

Ein Ratgeber für Eltern zum Umgang mit der Diagnose ADHS: In einem16-stufigen Leitfaden stellen renommierte Psychotherapeut*innen Strategien vor, die das Familienleben mit von ADHS betroffenen Kindern erleichtern. Zusätzliche, leicht verständliche Online-Materialien helfen dabei, für alltägliche Probleme praxisnahe Lösungen zu finden.

< Manfred Döpfner, Stephanie Schürmann, Beltz

Tür auf

Keine Angst vor der Psychotherapie: Kindgerechte Geschichten aus einer Gemeinschaftspraxis, in der Ida, Karla, Lars und Paul liebevolle Unterstützung finden. Ein einfühlsam erzähltes Buch, das Kindern im Grundschulalter unnötige Schamgefühle und Sorgen vor dem Besuch bei Psychotherapeut*innen nimmt. Geeignet ab ca. 5 Jahren.

^ Tobias Ley, Suse Schweizer (Illustr.), Psychiatrie Verlag

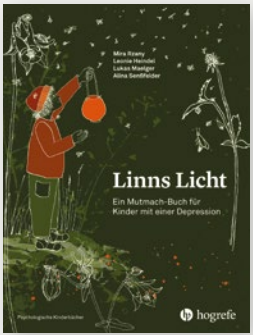
Muträuber

Zwei Räuberkinder lernen, wie man sich seinen Ängsten stellt: Hugo und Zugo erfahren, wie Mut und Stärke entstehen, wenn man schwierige Situationen übt, und dass Ängste etwas ganz Normales sind. Mitreißendes Abenteuer zweier Brüder, das Kinder zum Entwickeln eigener kreativer Ideen anregt, um sich ihren Sorgen weniger ausgeliefert zu fühlen.

^
Johannes Traub, Wiebke Alphei, Suse Schweizer (Illustr.), Psychiatrie Verlag

Linns Licht

Wie es Linn gelingt, den grauen Umhang abzulegen, damit sie alle Farben wieder richtig spürt: die anschauliche Geschichte eines Mädchens aus dem Lichterland, das mithilfe ihrer Lehrerin, Herrn Feuerschlucker, ihren Eltern und Freundin Paula ihre Depression überwindet. Geeignet ab 6 Jahren.



<
Mira Rzany, Leonie Heindel, Lukas Maelger, Alina Senßfelder, Hogrefe Verlag

Lucias Leuchten

Anerkennung bekommen, mit den anderen Kindern mithalten: Als Schulkinder haben Jungen und Mädchen eine Menge Herausforderungen zu bewältigen. Die Abenteuer von Lucia zeigen, wie man seine eigenen Superkräfte entdeckt und sich ein bisschen unabhängiger vom Urteil anderer macht. Ab ca. 5 Jahren.

>
Ian De Haes.
Carl-Auer Verlag

Fast überall an den Standorten der LVR-Kliniken im Rheinland gibt es Spezialist*innen für psychisch erkrankte Kinder.

Dr. med. Ingo Spitczok von Brisinski
Chefarzt Abteilung 1 und Fachbereichsarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie an der LVR-Klinik Viersen

Fünf Fragen an den Fachmann

Herr Dr. Spitczok von Brisinski, stimmt es, dass es heute viel mehr psychisch auffällige Kinder gibt als früher?
Nein, das kann man so pauschal nicht sagen. Mein Eindruck ist eher, dass Eltern heute wachsamer sind und das Fachpersonal in Kitas und Schulen mehr weiß. Der Anteil der Kinder, bei denen ein Problem tatsächlich diagnostiziert wird, ist

einfach deutlich höher als früher. Was aber auch zutrifft: Die Corona-Krise belastet gerade Kinder enorm, das merken wir sehr stark in unseren Sprechstunden und bei den Klinikaufnahmen.

Was sollen Eltern tun, wenn sie glauben, dass ihr Kind in seelischer Not ist?

Für das Kind da sein und erst einmal aufmerksam beobachten. Wenn man unsicher ist, sich im Freundeskreis, mit den Lehrer*innen oder Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen austauschen. Um ein Gefühl für die Situation zu bekommen, können Eltern sich auch vertrauenswürdige Infos aus dem Netz holen. Fühlen sie sich im Verdacht bestätigt, dass etwas nicht stimmt, sollten sie aber schnell handeln: Es ist ein Irrglaube, dass länger andauernde Auffälligkeiten sich einfach so wieder auswachsen.

Und wenn die Eltern gar nichts bemerken, sondern man sich einfach als Freund*in oder Angehörige*r Sorgen macht?

Dann sollten Sie auf jeden Fall versuchen, mit den Eltern zu sprechen und sie konstruktiv ins Boot zu holen. Jedenfalls dann, wenn kein Verdacht auf Missbrauch oder Ähnliches besteht. In solchen Situationen kann man sich auch anonym von Fachkräften beraten lassen. Ansonsten sind Väter und Mütter unverzichtbar, um Kindern mit psychischen Problemen wirksam helfen zu können. Solche Erkrankungen finden immer im System Familie statt – also ist das Gesundwerden eine Gemeinschaftsaufgabe.

Nehmen wir an, mein Kind hat tatsächlich eine psychiatrische Diagnose bekommen. Wie rede ich darüber am besten?

Der Schule gegenüber am besten möglichst offen. Nur so können auch die Lehrer*innen unterstützen. Vor allem sollten Sie mit Ihrem Kind ehrlich umgehen und in einfacher, wertschätzender Sprache erklären, was so eine Diagnose bedeutet. Jeder hat Stärken und Schwächen. Der eine braucht vielleicht eine Brille, die andere eben ein Medikament und/oder Psychotherapie. Und jede*r kann einen Teil dazu beitragen, dass der Alltag nicht zu schwierig wird – ein Kind genauso wie seine Eltern, Geschwister und Mitschüler*innen.

Impressum

Herausgeber
Landschaftsverband Rheinland
LVR-Dezernat Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen,
Hermann-Pünder-Straße 1, 50679 Köln

Redaktion
Öffentlichkeitsarbeit LVR-Klinikverbund und Verbund HPH:
Claudia Blum, Brigitte Lohmanns,
Büro Brillant: Myrto-Christina Athanassiou;
Fachliche Beratung: Dr. Ingo Spitczok von Brisinski,
Fachbereichsarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie, LVR-Klinik Viersen;
Timo de Vries, Psychologe, Abteilung Psychiatrische Versorgung,
LVR-Klinikverbund und Verbund HPH

Gestaltung
sitzgruppe, www.sitzgruppe.de

Druck
LVR-Druckerei, Dr.-Simons-Str. 2, 50679 Köln

Köln, Oktober 2022, 1. Auflage

Bildnachweis
Titel / Rückseite: © Adobe Stock / ngupakarti,
S. 2: © picture alliance / SZ Photo | Johannes Simon,
S. 3: © LVR / Heike Fischer,
S. 4: © Adobe Stock / Наталья Дьячкова,
S. 6: © picture alliance / Wavebreak Media LTD, © Olga Rai / shutterstock.com,
S. 8: © SimpleLine / shutterstock.com,
S. 9: © picture alliance / imageBROKER | Dr. Wilfried Bahnmüller,
S. 10: © picture alliance / Westend61 | Jana Fernow,
S. 11: © Single Line / shutterstock.com,
S. 12: © LuckyStep / shutterstock.com,
S. 13: © Adobe Stock / Mihail, © picture-alliance / dpa | Friso Gentsch,
S. 14: © Adobe Stock / Muhamad Zulfan,
S. 16: © picture alliance / photothek | Thomas Koehler,
S. 17, 20: © Adobe Stock / Valenty,
S. 18: © picture alliance / Bildagentur-online / Begsteiger,
S. 19: © Navalnyi / shutterstock.com,
S. 20: © picture alliance / photothek | Janine Schmitz,
S. 23: © picture alliance / dpa-tmn | Benjamin Nolte, © Pogorelova Olga / shutterstock.com, © Simple Line / shutterstock.com,
S. 24: © picture-alliance / M.i.S.-Sportpressefoto,
S. 25: © WinWin artlab / shutterstock.com, © Haali / shutterstock.com,
S. 32: © LVR / Jörg Knappe
S. 35: © picture-alliance / dpa Themendienst | Christin Klose

LVR-Dezernat Klinikverbund und Verbund Heilpädagogischer Hilfen
Hermann-Pünder-Straße 1, 50679 Köln
www.kliniken-hph.lvr.de