



## Handout zum Elternabend am 22.02.2022

Die folgenden Tipps sind als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Kind professionelle Hilfe benötigt, wenden Sie sich an mögliche Ansprechpartner (siehe Hinweise am Ende dieses Handouts).

### Grundsätzliche Möglichkeiten, die psychische Gesundheit Ihres Kindes zu fördern

- Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem Kind → „Zeit zu zweit (dritt, viert...)“, „Spiel- und Spaßzeit“.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, seinen Tagesrhythmus zu halten.
- Trösten und ermutigen Sie. Schonen Sie gleichzeitig nicht über Gebühr.
- Finden und fördern Sie Stärken Ihres Kindes.
- Wo möglich: Tragen Sie dazu bei, dass Stress nachlässt. Bieten Sie Entspannung an (z.B. auch über Apps).
- Beobachten Sie sich selbst: Wie denken und reden Sie aktuell? Wie schaut es aus mit eigener schlechter Stimmung und eigenen Ängsten?
- Diskutieren Sie keine unpassenden Gedanken (Angst, Schwarzsehen usw.) Ihres Kindes mit ihm, sondern überlegen Sie gemeinsam: „Was könntest Du stattdessen denken und v.a. machen?“

### Depressives Verhalten

*Typisch für depressives Verhalten sind Interessenlosigkeit, Rückzug, Inaktivität, anlasslose Traurigkeit oder Gleichgültigkeit, aber auch aggressives Verhalten, Reizbarkeit, allgemeine Unruhe („rumkaspern“) oder Konzentrationsstörungen. Auch körperliche Beschwerden (z.B. Schlafprobleme, wenig oder übermäßiger Appetit, Bauchschmerzen) können vorkommen. Weiterhin denken (ältere) Kinder und Jugendliche häufig negativ über sich selbst und die Welt und achten im Alltag vor allem auf Dinge, die schlecht laufen oder schief gehen. Dabei „übersehen“ sie positive Ereignisse.*

- **Grundsatz:** Es geht weniger darum, dass Ihr Kind „Lust“ hat, etwas zu tun oder ob es sich „richtig“ anfühlt, etwas zu tun, sondern darum, etwas zu tun!
- **Grundsatz:** Es geht auch nicht darum, dass sich Ihr Kind „mal ein bisschen zusammenreißt“. Dinge zu tun, kann schwer und anstrengend sein. Machen Sie Mut, dennoch etwas zu unternehmen.
- Unterstützung Sie Ihr Kind, Aktivitäten durchzuführen. Helfen Sie mit beim Planen, schaffen Sie Möglichkeiten.
- Unterstützen Sie körperliche Aktivität oder fordern Sie diese auch ein.
- Schaffen Sie gemeinsame Zeit mit Freunden bzw. unterstützen Sie Ihr Kind darin, Zeit mit Freunden zu verbringen.
- Werten Sie gemeinsam den Tag aus. Besprechen sie positive Erlebnisse, ohne Schwierigkeiten klein zu reden.
- Denken Sie an regelmäßiges Essen und an Schlaf.

## Ängstliches Verhalten

Angst zeichnet sich durch Zusammentreffen von körperlicher Anspannung/Aufregung und Sorgen Gedanken aus. Typisch für ängstliches Verhalten ist, dass Kinder und Jugendliche vor der Angst flüchten bzw. die Situation von Anfang an vermeiden, sich nicht von der Bezugsperson trennen wollen oder die Situation nur mit Ablenkung und gutem Zureden „überstehen“. Manchmal können sie keine Auskunft über ihre Angst geben bzw. sprechen nicht von Angst, sondern von Bauchweh, Kopfschmerzen, Übelkeit usw.

- **Grundsatz:** Nehmen Sie Ihrem Kind Dinge nicht ab, sondern bieten Sie Unterstützung bei der Bewältigung an.
- **Grundsatz:** Versuchen Sie, ängstliches Verhalten zu ignorieren. Loben Sie mutiges Verhalten stark!
- Ermutigen Sie Ihr Kind, sich der Angst zu stellen und sie zu besiegen („Verhaltensexperimente“).
- Schaffen Sie (auch abseits der Angstauslöser) Eigenverantwortung und Autonomie.
- Vermeiden Sie lange Gespräche und Diskussionen über unbegründete Ängste.
- Bei Schulvermeidung: Lassen Sie keine lange Zeit verstreichen. Nehmen Sie rasch Kontakt zu Schule und Schulpsychologie auf.
- Schaffen Sie Normalität im Alltag (auch wenn z.B. der Schulbesuch nicht funktioniert hat).

## Long COVID / Post COVID-19 Zustand

Long COVID und Post COVID-19 Zustand bezeichnen verschiedenartigste Folgeprobleme nach einer COVID-19 Infektion. Vor allem bei krankhafter Erschöpfung (sog. Fatigue) oder bei erstmals nach der Infektion auftretenden psychischen Problemen kann ggf. eine psychotherapeutische Behandlung notwendig sein. Bitte wenden Sie sich bei jeglichen Nachwirkungen einer COVID-19 Infektion an Ihre Kinderarztpraxis. In Absprache mit Ihnen werden dann die notwendigen Schritte veranlasst.

## Weiterführende Hinweise

### Buchtipps ängstliches Verhalten

- Boie K. (2012). Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben. Hamburg: Oetinger.
- Büch H. Döpfner M. Petermann U. (2015). Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe.
- Schmidt-Traub S. (2015). Selbsthilfe bei Angst im Kindes- und Jugendalter. Ein Ratgeber für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erzieher. Göttingen: Hogrefe.
- Walter D. Döpfner M. (2021). Ratgeber Schulvermeidung. Information für Betroffene, Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen. Göttingen: Hogrefe.

## Buchtipps depressives Verhalten

- Groen G. Ihle W. Ahle M. Petermann F. (2012). Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe.
- Groen G. Petermann F. (2011). Wie wird mein Kind wieder glücklich? Praktische Hilfe gegen Depression. Bern u.a.: Huber.
- Johnstone M. (2008). Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte. München: Kunstmann.

## Buchtipps Schlaf und Entspannung

- Croos-Müller C. (2014). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel.
- Entspannungsbücher für Kinder gibt es etliche – empfehlenswert finde ich Phantasie-reisen sowie Geschichten/Anleitungen, die Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung oder Atemübungen enthalten.

## Hilfs- und Informationsangebote im Internet

- [www.corona-und-du.info](http://www.corona-und-du.info)
- [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)
- [www.elternratgeber-psychotherapie.de](http://www.elternratgeber-psychotherapie.de)
- [www.gefuehle-fetzen.net](http://www.gefuehle-fetzen.net)

## Apps – für ältere Kinder, Jugendliche und Eltern

- Body2Brain: <https://www.penguinrandomhouse.de/App/Body2Brain/Claudia-Croos-Mueller/Koesel/e528900.rhd>
- Mindshine: <https://www.mindshine.app/de/home> (Mindshine kann mit reduziertem – absolut ausreichendem – Umfang kostenfrei genutzt werden.)
- One Moment Meditation: <https://onemomentcompany.com/app/>
- Skills2go: <https://woop.la/skills2go/> (Auch wenn der Untertitel „App für Borderliner“ lautet – die Skills sind hilfreich für alle Menschen.)
- Headspace: <https://www.headspace.com/> (Kostenpflichtig)

## Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

Wenn Sie sich Sorgen um die seelische Gesundheit Ihres Kindes machen, erhalten Sie durch folgende **Ansprechpartner** (gemeint sind auch im Folgenden alle Geschlechter) Unterstützung:

- Ihr Kinderarzt ist auch bei psychischen Problemen eine gute erste Anlaufstelle.
- Niedergelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie finden Sie über die Arztsuche der KBV: <https://arztsuche.116117.de/>. Sie können sich, sofern Ihr Kind gesetzlich versichert ist, zu

Erstterminen auch durch die Terminservicestelle vermitteln lassen (Rufnummer 116117, dort nach psychotherapeutischer Sprechstunde oder nach einem Facharzttermin Kinder-/Jugendpsychiatrie fragen).

- Lehrkräfte, schulische Beratungsfachkräfte (Schulpsychologe, Beratungslehrkraft) und Schulsozialarbeiter sind mittlerweile vielfach zum Thema „Psychische Folgen der Corona-Pandemie“ geschult und können Ihnen Hilfe anbieten. Kontaktdaten der schulischen Beratungsfachkräfte finden Sie z.B. hier auf der Homepage des Kultusministeriums: <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberfranken/ansprechpartner.html>
- Auch die Erziehungsberatungsstelle kann Ihnen Hilfe anbieten: <https://caritas-bamberg-forchheim.de/kinder--jugend-/erziehungsberatung-ba/index.html>