

# Und wenn es mal Probleme gibt?

## Psychische Gesundheit unter der Lupe

Jedes Kind ist anders und entwickelt sich auf seine Weise. Das gilt auch für die psychische Entwicklung. Ängste, Sorgen und Schwierigkeiten gehören zur Erfahrungswelt der Kinder dazu, doch wenn die Kinder nicht lernen damit umzugehen, dann leidet die Gesundheit.

Der Ausdruck „psychische Gesundheit“ beziehungsweise „seelische Gesundheit“ leitet sich von der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab. Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Psychische Gesundheit bedeutet, jemand fühlt sich wohl und kann sich nach seinen Möglichkeiten verwirklichen (WHO 1946). Zudem steckt hinter dem Begriff die Fähigkeit, mit den normalen Belastungen des Alltags zurechtzukommen und das Leben aktiv mit den Mitmenschen zu gestalten.



Foto | © ambrozinio, stock.adobe.com

## Im Gleichgewicht durch Ihre Hilfe

Psychische Gesundheit, aber auch Probleme der psychischen Gesundheit sind ein wichtiges und vielschichtiges Thema – allein schon, weil eine sogenannte „normale“ Entwicklung so unterschiedlich aussehen kann. Die für das psychische Gleichgewicht und die Bewältigung von Belastungen und Herausforderungen notwendigen Eigenschaften und Fähigkeiten erwirbt und entwickelt Ihr Kind vom Tag seiner Geburt an mit Ihrer Unterstützung:

- durch Wertschätzung, Zuwendung und Ihren Schutz,
- durch Ihre Begleitung und Anregungen,
- durch klare Regeln und nachvollziehbare Grenzen,

- durch Regelmäßigkeiten und Strukturen im Alltag,
- und durch Vertrauen und Ihr Zutrauen (BZGA 2015b).

## Kinder sind einzigartig

Jedes Kind entwickelt schließlich einen eigenen Charakter, ist zum Beispiel besonders mutig, einfühlsam oder extrovertiert – einzigartig eben. Wenn es Probleme gibt, zeigen diese sich ebenso auf verschiedene Art und Weise. Die Unterschiede zwischen einem Kind, welches andere Kinder ärgert und im Unterricht oft durch Störungen auffällt, und einem Kind, welches sich ängstlich an die Hand der Mutter klammert und selbst beim Spielen nicht richtig fröhlich wirkt, könnten kaum größer sein. Trotzdem ist das Verhalten beider Kinder auffällig. Neben diesen zwei beschriebenen auffälligen Verhaltensweisen gibt es noch unzählige weitere, von denen die meisten auf den ersten Blick schwer erkennbar sind.

Die Gründe für ein auffälliges Verhalten können vielfältig und manchmal auch wenig offensichtlich sein: zum Beispiel schulische Misserfolge, Überforderung und Stress, Trauer, Mobbing oder andere Sorgen und vieles mehr. Diese meist kurzfristigen Gründe wie zum Beispiel der Tod eines Haustiers oder neue schulische Herausforderungen können mit den Kindern gemeinsam identifiziert und bewältigt werden. Aber wie erkenne ich, wenn sich mein Kind längerfristig auffällig verhält? Und wann sollte ich Rat suchen?



Foto II © Tomsickova, stock.adobe.com

## Sie kennen Ihr Kind am besten

Sie als Eltern kennen Ihr Kind am besten. Wirkt das Kind längere Zeit niedergeschlagen, hat auffällig häufig Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, leidet unter Bauch- oder Kopfschmerzen? Hat es Probleme, sich zu konzentrieren und lässt sich schon von Kleinigkeiten ablenken oder kann es sehr schlecht stillsitzen? Hat es oft Probleme mit gleichaltrigen Kindern? Ist es sehr ängstlich und nervös und hat viele Sorgen? Weicht sein Verhalten sehr von dem anderer Kinder ab oder hat sich stark verändert (vgl. Goodman 2005)?

## Hilfen für Eltern

Die Antworten auf diese Fragen können auf Auffälligkeiten hinweisen, dennoch sollten Sie nicht sofort in Panik verfallen. Die Kindheit ist eine Zeit, in der es oft zu Veränderungen im Verhalten oder in der Persönlichkeit kommt. Es kann also gut sein, dass zum Beispiel eine gesteigerte Ängstlichkeit schon nach ein paar Tagen wieder nachlässt (BZgA 2015a). Wichtig ist, dass Sie auch ein Augenmerk auf die gefühlsmäßige und seelische Verfassung Ihres Kindes legen. Sollten Sie unsicher sein, ob das Verhalten des Kindes normal ist und es sich seelisch wohlfühlt, können Sie ein Gespräch mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer suchen, ob sie oder er Ihre Einschätzung teilt. Sprechen Sie bitte mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt Ihres Vertrauens. Diese/r kann Ihnen im Bedarfsfall entsprechende Fachärzte und Fachärztinnen, Therapieeinrichtungen, Fachleute der Kinder- und Jugendpsychotherapie und Beratungsstellen nennen. Auch Sozialpädiatrische Zentren und Einrichtungen der Frühförderung, Familienzentren, Familienberatungsstellen und Selbsthilfegruppen bieten zu vielen Fragen und Problemen Informationen und Unterstützung an (BZgA 2015b).

## Kein Tabuthema!

Psychische Probleme sollten kein Tabuthema sein und ganz und gar kein Grund, sich zu schämen. Ob Ihr Kind psychische Probleme hat oder sich auffällig verhält, sagt nichts darüber, ob Sie gute oder schlechte Eltern sind. Und je früher eventuelle psychische Probleme Ihres Kindes erkannt werden, desto besser lassen sich diese gemeinsam bewältigen.

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015a). Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern. (Auszug) CC BY-NC-ND. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-probleme/> [17.05.2018].

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2015b). Im Gleichgewicht – die psychische Entwicklung des Kindes stärken. Abgerufen von <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/psychische-entwicklung/> [01.08.2018].

Goodman, R. (2005). Fragebogen zu Stärken und Schwächen (SDQ-Deu). Abgerufen von <http://www.sdqinfo.com/py/sdqinfo/b3.py?language=German> [12.04.2018].

Weltgesundheitsorganisation (WHO) (1946). Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (dt.; unterzeichnet in New York am 22. Juli 1946, Stand 2014). Abgerufen von <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> [27.03.2018].