



Klenze-Gymnasium, Wackersberger Str. 59, 81371 München

Erstellt am 15.11.2018: M. Walter (walter@mb-west.de)

Psychische Erkrankungen, psychische Belastung: Angst und Depression. Wo bekomme ich: Informationen und Hilfe?

Liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte!

Im Rahmen des Erziehungs- und Bildungsauftrages: „Gesundheitsförderung“ ist es uns ein besonderes Anliegen über **Angststörungen** und **Depressionen im Kindes- und Jugendalter** zu informieren. Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind eine Angststörung entwickeln könnte oder sie bemerken depressive Tendenzen oder Sie nehmen diese Probleme bereits deutlich wahr, möchten wir Sie auf einige Informations- und Hilfeangebote hinweisen

Am **Klenze-Gymnasium** direkt können Sie zunächst **jede Lehrkraft ihres Vertrauens** ansprechen und besonders unser **Beratungsteam** (s. Homepage).

Zur Depression: „ein Stimmungstief mit großer Traurigkeit und einem unglücklichen Eindruck über einen längeren Zeitraum mit großer Intensität“ (Reicher/Rossmann 2008; Petermann 2008)

Merkmale: Berichte über Langeweile und ein Gefühl der inneren Leere; „Null-Bock“-Haltung, Abwertung der eigenen Person, Rückzug aus dem sozialen Umfeld (Sportverein, Freundeskreis ...), häufige Nieder geschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, ...

*„**Depressionen können bereits im Kindes- und Jugendalter auftreten, wobei die Krankheitszeichen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Wird die Erkrankung rechtzeitig festgestellt, sind die Behandlungsaussichten günstig.**“*

Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit u. Pflege.

Informationsangebote und Beratungsstellen:

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.:

<https://www.muenchen-depression.de/>

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.:

<http://www.buendnis-depression.de>

Deutsche Depressionshilfe e.V.:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

Bay. Staatsministerium f. Gesundheit:

<https://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/psychische-gesundheit/depression/>



Klenze-Gymnasium, Wackersberger Str. 59, 81371 München

Zu Angststörungen: Im schulischen Kontext werden meist Prüfungs-, Trennungs- und Schulangst beobachtet. Wenn die Befindlichkeit massiv beeinträchtigend ist, Flucht- und Vermeidungsverhalten einen chronischen Charakter einnehmen und die Bewältigung der täglichen Entwicklungsaufgaben Ihres Kindes deutlich behindert sind, auch körperliche Symptome, wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche oder psychosomatische Erscheinungen auftreten, sollten Sie sich dringend mit dem Thema „Angststörungen“ auseinandersetzen und professionelle Hilfe aufsuchen.

Beispielsweise **Schulangst** kann sich äußern durch: körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Kopf- und Magenschmerzen, Kreislaufprobleme, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen u.v.m., ggf. auch Simulation von Krankheiten, um den Angstbesetzten Ort „Schule“ zu meiden, Fluchtreaktionen, wie häufiges Befreien vom Unterricht, in schweren Fällen: „Schulverweigerung“, auch Aggressionen, ...

Informationsangebote und Beratungsstellen:

Allgemein zum Thema Angst:

www.angst-auskunft.de

Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uni München:

<https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/veranstaltungen/sym98/v1.php>

Haben Sie ganz allgemein den Verdacht, dass etwas nicht „stimmt“, können Sie auf der Seite des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege folgende Fragen zur psychischen Gesundheit Ihres Kindes beantworten: <https://www.stmgp.bayern.de/meine-themen/fuer-eltern/>
Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet ebenfalls eine Online-Beratung: <https://eltern.bke-beratung.de>

Grundsätzlich verweisen wir auf die staatliche Schulberatung in Bayern: <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung.html>

Bitte wenden Sie sich in einem **Verdachtsmoment bei Depression und Angststörung** grundsätzlich an einen **niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater** oder die **Ambulanz einer Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik!**

Zum Beispiel die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universität München: <https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/klinik.php>

*„Angstbesetzte Phasen treten bei allen Kindern zu bestimmten Zeitpunkten ihrer Entwicklung auf. Dies ist ganz normal – wenn die Angst vorübergehend auftritt, vergleichsweise mild ist und im Zusammenhang mit der jeweiligen Entwicklungsstufe des Kindes steht. **Sobald die Angst jedoch ein übersteigertes Ausmaß annimmt, über mehrere Monate anhält und dabei die normale Entwicklung der Kinder beeinträchtigt, dann sollten Eltern an eine Angststörung denken.**“*

Bayerisches Staatsministerium f. Gesundheit
u. Pflege.