

Ganz schön gemein!

WENN KINDERN UND JUGENDLICHEN DIE SEELE WEHTUT



Raus aus der Tabu-Ecke!

DIE BAYERISCHE GESUNDHEITS- UND PFLEGEMINISTERIN MELANIE HUML MACHT JETZT DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN ZUM THEMA.

Wir alle möchten, dass unsere Kinder gesund und unbeschwert aufwachsen. Die Realität sieht leider etwas anders aus. Gemeinsam mit kenntnisreichen Partnern hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege jetzt die Initiative zur psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen unter dem Slogan „Ganz schön gemein!“ ins Leben gerufen. Mit dem Satz „Das ist doch ganz schön gemein“ bringen Kinder ihr Empfinden gegenüber der Erkrankung zum Ausdruck. Zur Initiative gehört deshalb auch das „G-Mein“, ein gemeiner kleiner Störenfried. Das G-Mein verkörpert gewissermaßen die psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Melanie Huml ist selbst Mutter und kann es deshalb sehr gut verstehen, dass sich Eltern Sorgen machen, wenn das eigene Kind sich plötzlich zurückzieht, unglücklich wirkt oder immer hibbeliger und unkonzentrierter wird. Was sie dagegen nicht verstehen kann, ist die Stigmatisierung von Kindern und deren Eltern, sobald die Diagnose „psychische Erkrankung“ im Raum steht.

Weshalb ist eine psychische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen solch ein großes Tabuthema?

Melanie Huml: Wir halten gerne an dem Bild fest, dass Kinder immer fröhlich und glücklich sein müssen. Dazu passt natürlich nicht, wenn ein Kind oder ein Jugendlicher depressiv wirkt oder zum Beispiel unkontrollierbare Ängste entwickelt. Das ist ein Grund, warum psychische Erkrankungen, wie leider auch bei Erwachsenen, eher verschwiegen als offen kommuniziert werden.

Nehmen psychische Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zu?

Melanie Huml: Zumindest erkennt man sie heute als Krankheit. Aber auch jetzt werden sie zunächst häufig übersehen oder nicht ernst genommen. In der Folge kann es zu wachsenden Problemen in den Familien und im gesamten sozialen Umfeld kommen. Dies wiederum führt oft zu zusätzlicher Stigmatisierung und Isolation und erhöht den Leidensdruck noch mehr.

Kennt man die Ursache für eine psychische Erkrankung in jungen Jahren?

Melanie Huml: Es gibt viele verschiedene Faktoren, die Auslöser sein können. Ganz wichtig ist: Weder die betroffenen Kinder noch deren Eltern tragen Schuld an einer psychischen Erkrankung. Aber genau diese vorschnelle und falsche Schuldzuweisung ist ein weiterer Grund für die Stigmatisierung.

Was kann man dagegen tun?

Melanie Huml: Durch gezielte Aufklärung die Gesellschaft, Eltern, Lehrkräfte und Erziehungspersonal für das Thema sensibilisieren. Und zwar auf eine Weise, die auch die Kinder und Jugendlichen erreicht.

Und wie sieht das konkret aus?

Melanie Huml: Da würde ich Ihnen gerne das „G-Mein“ vorstellen, den gemeinen kleinen Störenfried. Er ist Hauptbestandteil in unserer Kampagne, bei der es viele verschiedene Aktionen, eine Wanderausstellung und eine bayernweite Themenwoche geben wird. Unterstützt werden wir dabei von vielen Partnern und ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam das „G-Mein“ ins Licht und raus aus der Tabu-Ecke holen!

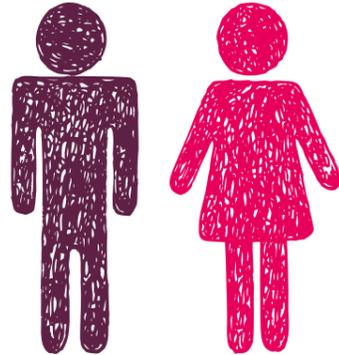
ALARM!

Nur bei etwa der Hälfte der Kinder und Jugendlichen mit einer erkannten psychischen Erkrankung findet eine Behandlung statt! Dabei kann eine Therapie erheblich dazu beitragen, die Störung besser zu bewältigen.

Bauchweh, das im Kopf stattfindet

„Ach, das verwächst sich!“ war lange Zeit eine typische Aussage, wenn Kinder Auffälligkeiten oder Anpassungsschwierigkeiten zeigten. Die Erkenntnis, dass die Psyche von Heranwachsenden genauso sensibel und angreifbar wie bei Erwachsenen ist, setzt sich erst allmählich durch.

Häufigste Diagnose bei **VORSCHULKINDERN**
Entwicklungsstörungen
(Sprachstörungen, Störungen der Motorik)



27,5 % aller Kinder unter 15 Jahren erhalten die Diagnose „psychische und/oder Verhaltensstörungen“

Häufigste Diagnose bei **5 BIS 9-JÄHRIGEN:**
ADHS

Die Diagnose **ADHS** trifft Jungen fast **DREIMAL SO HÄUFIG** wie Mädchen

Häufigste Diagnose bei **10 BIS 17-JÄHRIGEN:**
Ängste, Phobien, Anpassungsstörungen

Die Diagnose **„ESSSTÖRUNG“** (wie Magersucht oder Bulimie) wird häufiger **bei Mädchen** gestellt

Quelle: Bericht zur psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Bayern

Ich wollte mich mal vorstellen, denn viele kennen mich ja überhaupt nicht. Und die, mit denen ich schon in Kontakt bin, wissen oft nicht, mit wem sie es zu tun haben.

Ich bin der, der die kleine Anna 30-mal am Tag auffordert, sich die Hände zu waschen. Und wenn sie es nicht tut, fühlt sie sich ganz klebrig und schlecht. Aber genau das will ich. Ich heiße nämlich nicht nur G-Mein, ich bin auch gemein. Den Alex zum Beispiel lasse ich in der Schule furchtbar zappelig werden. Der kann dann gar nicht anders, als den Unterricht zu stören. Und konzentrieren kann er sich dann überhaupt nicht mehr und sowie-so nie länger als 10 Minuten. Dafür Sorge ich, das G-Mein!

Manche sagen, ich wäre ein Quälgeist und Störenfried. Und das stimmt sogar! Ich mache allen diesen Pauls und Paulas, Verenas und Emres und Maximilians und Joannas, und wie sie alle heißen, das Leben schwer. Der Lea habe ich beispielsweise vor ein paar Monaten eine fiese Essstörung verpasst: Bei jedem Bissen machte ich ihr klar, dass sie sicher bald furchtbar fett wird... außer sie isst nur noch ganz, ganz wenig. Ganz schön gemein von mir, oder? Aber wisst ihr, was ich hasse? Wenn zum Beispiel blöde Erwachsene diesen Kindern helfen, wieder gesund zu werden! Dann muss ich nämlich verschwinden.



HALLO! ICH BIN'S, DAS G-MEIN!



Gemeinschaft macht psychisch stark

Ski-Ass Viktoria Rebensburg ermuntert Kinder zu Sport und Bewegung – sie fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Die 26-jährige Tegernseerin Viktoria Rebensburg hat im internationalen Skisport schon viel erreicht. Mit zarten 3 Jahren stand sie das erste Mal auf Skiern, mit gerade 20 Jahren war sie bereits Olympiasiegerin im Riesenslalom. Inzwischen gehört sie seit Jahren zur absoluten Weltspitze.

Frau Rebensburg, Sie haben Ihre Kindheit und Jugend auf den Skiern verbracht, tägliches Training war normal. Haben Sie das manchmal auch als belastend empfunden?

Viktoria Rebensburg: Nein, weil ich nie musste, sondern immer selber wollte. Natürlich erfordert eine Leistungssportkarriere viel Disziplin, aber Skifahren hat mir von Anfang an extrem viel Spaß gemacht. Deshalb habe ich auch immer begeistert trainiert und konnte gar nicht oft genug am Hang stehen. Meine Eltern – und dann im Verein auch meine Trainer – haben dieses Interesse ohne Druck gefördert. Das war auch sehr wichtig.

Ihre Unterstützung und die Erfahrung, dass im Verein andere die Freude am Skifahren geteilt haben, haben mich zusätzlich motiviert und mir geholfen dranzubleiben. Auch wenn es mal schwieriger war oder nicht optimal gelaufen ist. Die wichtigsten Voraussetzungen

für Erfolg und eine gesunde Entwicklung sind für mich der Spaß an einer Sache und das richtige Team, egal ob Freunde, Familie oder ein Verein.

Was würden Sie als erfolgreiche Sportlerin Kindern und Jugendlichen mit auf den Weg geben?

Viktoria Rebensburg: Traut euch, verschiedene Sportarten auszuprobieren, und sucht euch eine Aktivität aus, die euch richtig Spaß macht, ganz egal ob Skifahren, Handball oder Tanzen. Ihr könnt euch beim Sport nicht nur auspowern, eure eigenen Grenzen austesten und habt Erfolgserlebnisse, sondern ihr seid auch mit Gleichgesinnten zusammen.

Der Teamgeist und die Freundschaften, die im Sport oft entstehen, sind etwas Besonderes. Außerdem tut es einfach gut, sich regelmäßig zu bewegen – und zwar nicht nur dem Körper, sondern auch dem Kopf.

Eine psychische Störung kann jedes Kind treffen

Niemand sucht sich diese Krankheit aus. Falsche Schuldzuweisungen erhöhen lediglich den Druck, der ohnehin schon auf dem Kind und seiner Familie lastet. Je offener jedoch unsere Gesellschaft mit dem Thema umgeht, desto leichter fällt es den Betroffenen, sich Hilfe zu suchen.

Hier taucht das „G-Mein“ besonders gerne auf

Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die für sich allein genommen oder in Kombination, die Gefahr einer psychischen Störung erhöhen können.

Du bist doch krank! Oder nur komisch?

Vor dem Helfen steht das Erkennen. Wie bei einer körperlichen Erkrankung gilt auch bei einer psychischen Störung: Je eher sie erkannt und behandelt wird, desto weniger müssen die Kinder unter der belastenden Situation leiden und desto besser sind die Heilungschancen.

Hilfreiche Tipps und Informationen erhalten Sie unter www.aktiv-schauen.de





KINDER sprech[®] STUNDE

Besuchen Sie unsere aktuelle Wanderausstellung

Psychische Erkrankungen der Eltern belasten die ganze Familie – und gerade auch die Kinder. Diese Ausstellung lässt die betroffenen Kinder zu Wort kommen. Sie informiert aus deren Sicht über die familiäre Situation und ihre Ängste sowie Sorgen und sie zeigt Auswege und Hilfsmöglichkeiten.

Die „KINDERsprechSTUNDE“ ist u. a. in Würzburg, Passau und Nördlingen zu sehen.

Weitere Stationen unter

www.aktiv-schauen.de

Infos, Tipps und Hilfe

Sie suchen Hilfe, Beratung oder weitere Informationen? Hier finden Sie eine Liste. **WICHTIG:** Informationen aus dem Internet sind grundsätzlich kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Diagnose und Behandlung!

Schnelle Hilfe in akuten psychischen Krisen finden Sie:

- bei Ihrem Arzt
- durch Kontaktaufnahme mit einer Klinik mit psychiatrischer Abteilung
- durch Anruf beim ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117** (bundesweit)
- bei Hilfs- und Beratungsangeboten für akute Krisensituationen:
 - „Nummer gegen Kummer“: Onlineberatung unter www.nummergegenkummer.de bzw. Telefonberatung unter **116 111** (Kinder- und Jugendtelefon, kostenlos) oder **0800 111 0 550** (Elterntelefon, kostenlos)
 - TelefonSeelsorge: Onlineberatung unter www.telefonseelsorge.de bzw. Telefonberatung unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** (kostenlos)

Allgemeine Informationen und Beratungsangebote zum Thema:

- Der Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e.V. (BKJPP) hilft durch eine Suchmaske dabei, lokale Hilfsangebote zu finden: www.kinderpsychiater.org/praxen-kliniken-ambulanzen/
- Die Stiftung „Achtung! Kinderseele“ führt Informationen zu Warnzeichen, Erkrankungen und Hilfsangeboten zusammen: achtung-kinderseele.de/index.html
- Die Berufsverbände und Fachgesellschaften für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie erläutern Störungen, Therapieformen und viele weitere Informationen zu Kindern und Jugendlichen mit psychischen Krankheiten: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/uebersicht/
- Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) bietet Telefon- und Onlineberatung: www.bke-jugendberatung.de (für Kinder und Jugendliche) und www.bke-elternberatung.de (für Eltern)



Herausgeber:
Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
Referat „Psychiatrie, Sucht, Drogen und AIDS“
Haidenauplatz 1
81667 München
E-Mail: poststelle@stmgp.bayern.de
www.stmgp.bayern.de

Gestaltung: brandarena GmbH & Co. KG, Ismaning
Druckerei: Schwarzbach Graphic Relations GmbH, München
Artikel-Nr.: stmgp_psych_005
Stand: Juni 2016
© StMGP, alle Rechte vorbehalten

Bayern.
Die Zukunft.

Bayern. Die Zukunft | www.bayern-die-zukunft.de



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Hinweis: Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.