

Verhaltens- auffälligkeiten bei Kindern & Jugendlichen





Im Bundesland Salzburg sind rund 5.800 Kinder und Jugendliche psychisch krank. Dreimal so viele, also fast 20.000, sind von einer seelischen Erkrankung bedroht. Sie haben bereits ein oder sogar mehrere Krankheitssymptome. Das größte Problem bleibt aber das Tabu bei psychischen Erkrankungen. Dagegen wollen wir etwas tun. Wir arbeiten für die **Kinder und Jugendlichen**, um ihnen einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Werden anschwellende psychische Probleme nicht rechtzeitig behandelt, können sie zu chronischen psychischen Erkrankungen werden.

Fred – ein Fallbeispiel

Hi, ich bin Fred. Ich bin 15 Jahre alt. Seit Jahren – ich kann mich gar nicht mehr so genau erinnern, seit wann – habe ich das Problem, dass alle sagen, ich sei ein wirklich schlimmer Junge. Ich bin oft wütend und ärgerlich. Schon bei den kleinsten Anforderungen dreh ich richtig durch, ich kann gar nicht aufhören, schlimme Sachen zu schreien, Dinge durch die Gegend zu schmeißen oder gar anderen wehzutun. Im Nachhinein macht mich das selbst oft sehr traurig und ich habe manchmal schon Angst vor mir selbst, weil ich da so ein Monster in mir habe, das alle Leute um mich herum total verschreckt. Ich wurde auch schon von der Schule suspendiert und habe die Klasse gewechselt. Meine Zeugnisnoten sind seit Jahren schlecht und es gibt deshalb oft Streitereien in der Familie. Bei mir zu Hause geht es laut zu. Jeder schreit jeden an und manchmal setzt es auch Ohrfeigen, wenn ich zu schlimm bin. Manchmal bin ich so verzweifelt, dass ich am liebsten nicht mehr leben würde.



Das Jugendalter ist die Lebensphase mit der höchsten Rate an **Selbstmordversuchen!**

Was passiert mit Fred, wenn er „durchdreht“?

Im Lauf der Pubertät findet ein Umbau im Gehirn statt. So schrumpfen manche Gehirnregionen, weil Zellen abgebaut werden. Besonders im frontalen Kortex und den Basalganglien treten Strukturveränderungen ein. Diese leisten einen bedeutenden Beitrag für die Entwicklung von risikoreichem, unkontrolliertem, spontanem Verhalten. Sie verursachen eine starke Aktivierung des Belohnungssystems und eine ungenügende Steuerung durch den präfrontalen Kortex, der für die Handlungsplanung zuständig wäre.

„Bei vielen Teenagern sind die emotionalen Zentren im Gehirn bereits sehr reif, während es die Kontrollinstanzen noch nicht sind. Im Gehirn entsteht also bereits die ganze Bandbreite an Gefühlen, aber die Jugendlichen können noch nicht damit umgehen. Gleiches gilt für die Impulskontrolle, daher neigen junge Leute auch zu riskantem Verhalten.“

– **Prof. Dr. med. Franz Resch**, Facharzt für Kinder-/Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Heidelberg



Die Häufigkeit für **ADHS** beträgt 3-5% bei Kindern & Jugendlichen, die **Störung des Sozialverhaltens** tritt ca. bei 2-10% auf. Selbstverletzendes Verhalten zeigen etwa 11% der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren. Es kommt also auf die vorliegende Grunderkrankung an.

Risikofaktoren

Die Krankheitsursachen sind oft verschiedenartig – genetische Faktoren, familiäre Einflüsse & belastende Erlebnisse können auslösend oder krankheitsunterstützend wirken. **Risikofaktoren der Entwicklung wirken bei uns allen mit schützenden Faktoren der Entwicklung zusammen.** Dies ist auch der Grund, warum man zwar die Verletzlichkeit (Vulnerabilität) für eine psychische Erkrankung vererbt bekommen kann, diese aber nicht ausbrechen muss. Wenn genügend Schutzfaktoren vorhanden sind, kann gesunde Entwicklung trotz Vulnerabilität gelingen.

Es gibt psychische Erkrankungen wie z.B. **Emotionale Störungen**, **ADHS** (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitäts Syndrom), **DMDD** (Disruptive Mood Dysregulation Disorder – diagnostische Einordnung für hochimpulsive und emotional dysregulierte, also extrem schwierige, Kinder unter 10 Jahren), **Sozialverhaltensstörungen** oder **Autismus-spektrumsstörungen**, die schon früher beginnen und unter anderem durch eine Störung der Impulskontrolle gekennzeichnet sind. Meistens sind Buben betroffen. Bei kleinsten Eingrenzungen erscheinen die Kinder dann „wie blind vor Wut“.

Manchmal liegen auch motorische Entwicklungs- und Wahrnehmungsstörungen vor und die Kinder haben Angst und Orientierungsprobleme. Daher sollte eine **fachärztliche Abklärung** erfolgen, um zu unterscheiden, ob es sich um ein gesundes Kind handelt, das sich eben gern austobt und schlecht an Regeln hält oder ob eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt.

Was kann man tun?

Wichtig ist zunächst, eine **frühzeitige und sorgfältige Diagnostik** durchzuführen, weil das die typischen Folgeerscheinungen wie Leistungsrückstand in der Schule, massive familiäre Interaktionsstörungen und Substanzmissbrauch oder selbstverletzendes Verhalten in der Jugend vermindern kann.

Begleiterkrankungen wie z.B. Lese-Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie, motorische Entwicklungsstörungen oder Sprech- und Sprachstörungen, Depressionen oder Angststörungen werden sonst häufig übersehen. Wenn frühzeitig Behandlung einsetzt, kann eine Chronifizierung der Probleme und die Entstehung weiterer psychischer Erkrankungen bis ins Erwachsenenalter verhindert werden.

Familientherapie, Psychotherapie, Achtsamkeitstraining (Skillsgruppen), Ergotherapie, Medikamente, Beratung von LehrerInnen und Eltern werden häufig kombiniert eingesetzt. Ebenso können im Rahmen der Psychotherapie Krankheiten heilen, wenn auf Ressourcen (Hilfsmittel, Hilfsquellen) und protektive Faktoren (Schutz-Mechanismen) fokussiert wird und die Menschen in der Entwicklung ihrer Selbstwirksamkeit unterstützt werden.



Unbehandelt entwickeln sich die Krankheitssymptome oft bis ins Erwachsenenalter weiter, sodass **chronische Krankheiten** entstehen.

Erziehungs-Tipps für den Alltag

Klare & unmissverständliche Regeln

Es macht Sinn, sich als Eltern auf drei Regeln zu einigen, die beiden besonders wichtig erscheinen und sie dem Kind über Wochen hinweg völlig gleich zu vermitteln und deren Einhaltung einzufordern. Diese kleine Maßnahme hat oft große Wirkung. Es braucht klare Vereinbarungen, bei denen das Kind ein Mitspracherecht und die Eltern das letzte Wort haben. Diese Regeln kann man z.B. gut sichtbar in der Küche aufhängen und ohne große Worte darauf hinweisen.

Rituale

Bestimmte Handlungsabläufe wie das Schlafengehen, das Nach-Hause-Kommen oder die Mahlzeiten sollten, besonders bei kleinen Kindern, möglichst gleich gestaltet sein. Bekannte Abläufe schaffen Ordnung und helfen dem Kind, die Dinge richtig zu tun.



Aufmerksamkeit & Körpersprache

Es ist wichtig, das eigene Anliegen im Auge zu behalten, bis die Forderung tatsächlich erfüllt wird. Oft ist es dafür nötig, den Augenkontakt zu suchen oder das Kind verbunden mit einer kleinen Berührung freundlich anzusprechen, um seine volle Aufmerksamkeit zu bekommen.

Konsequenz: Bauch schlägt Hirn

Grenzen sind wichtig. Zu viel über Regeln zu reden führt häufig zu Machtkämpfen und Diskussionen, in denen es nur darum geht, wer das letzte Wort hat. Es reicht im Allgemeinen, etwas ein oder zwei mal zu sagen, danach macht es mehr Sinn, eine Konsequenz anzukündigen und im gegebenen Fall unbedingt auch umzusetzen. Kinder lernen mehr durch Erfahrungen als durch Worte. Loben ist wichtig. Wenn das Kind eine Aufgabe gut erledigt oder etwas Bemerkenswertes leistet, ist Lob eine positive Verstärkung, die sich das Kind merkt. Lob soll konkret sein und das Zutrauen zeigen, das die Eltern in das Kind haben.



Selbstverantwortung

Oft übernehmen Eltern viel, wozu das Kind bereits selbst in der Lage wäre. Ob es das eigenständige Streichen des Brotes ist, die Auswahl der Kleidung oder die Übernahme einer Aufgabe im Haushalt – Kinder mögen ihre Selbstständigkeit. Ein Aufgabenplan, auf dem ersichtlich ist, was das Kind geschafft hat, bestärkt das Kind sowohl in seiner Selbstverantwortung als auch seinem Selbstbewusstsein und erspart viele Diskussionen.

Zeit & Alternativen

Kinder können viele Dinge allein schaffen, wenn die Eltern genügend Zeit dafür einplanen. Ob vor dem Kindergarten oder der Schule, beim Aufräumen oder Schlafengehen – etwas mehr Zeit einzuplanen ermöglicht es den Kindern, das Nötige in ihrem Tempo zu machen. Dem Kind zwei Wahlmöglichkeiten anzubieten gibt ihm Verantwortung, überfordert es aber nicht (z.B. zu Bett gehen – „Sollen wir das Katzenbuch oder die Gute-Nacht-Geschichten lesen?“). Über den Zeitpunkt des Zu-Bettgehens wird nicht verhandelt, das entscheiden die Eltern.

Gelassenheit

Forderungen freundlich und positiv gestimmt zu vermitteln, ist im Alltag immer wieder herausfordernd und doch die wirkungsvollste Haltung. Um zu dieser gelassenen Haltung zu gelangen, ist es nötig, sich regelmäßig innerlich von den ärgerlichen Themen zu distanzieren und auch äußerlich Abstand zu gewinnen. Das bedeutet insbesondere, gut auf seine eigenen Ressourcen zu achten, Humor im Alltag einzubauen und auf jeden Fall den Raum zu verlassen oder das Kind in sein Zimmer zu schicken, wenn die Wut zu groß wird.

Gruppenangebote

EST Gruppen

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe Standorte Pinzgau und Pongau bieten ein **E**rgotherapeutisches **S**ozialkompetenz-**T**raining für Kinder im Alter von **7 – ca. 12** Jahren an. Die Kinder erarbeiten spielerisch soziale Regeln und Handlungsmöglichkeiten. Themen sind dabei z. B. Kommunikationsregeln, die Familie als Team, Erkennen und Benennen von Gefühlen, Umgang mit Wutausbrüchen, Bewältigung von Angst, Freundschaft, Vertrauen, Hilfe annehmen und helfen. Durch Hausübungen in ihrem Umfeld wird das Erlernte gefestigt. Ein wichtiger Teil ist die enge Einbeziehung der Eltern. Diese erhalten zu jeder Einheit Informationen und praktische Trainingsaufgaben, um ihre Kinder im Therapieverlauf und auch danach weiter unterstützen zu können.

Für die Teilnahme ist erforderlich, dass in dieser Zeit kein geplanter stationärer Aufenthalt stattfindet und keine akute familiäre Krise besteht.

Nähere Infos unter: www.promentesalzburg.at

Skills-Gruppen

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe bietet „Skills-gruppen“ für Kinder und Jugendliche zwischen **10 und 18** Jahren an. In den Gruppen wird mit Elementen der Achtsamkeit und Selbstbeobachtung die Wahrnehmung von sich und anderen unterstützt und somit Veränderung möglich gemacht. Ziel des Fertigkeitentrainings ist die Bewältigung der Herausforderungen und Stressfaktoren im Alltag, in einer wertschätzenden und fürsorglichen Weise mit sich selbst und dem Gegenüber umzugehen, seine Emotionen zu regulieren und auf zwischenmenschlicher Basis zu kommunizieren. Das kreative Potential der Gruppenteilnehmer*innen wird wahrgenommen und gefördert.

Nähere Infos unter: www.promentesalzburg.at

und was wurde aus Fred?

In der Therapie habe ich gelernt, mich so anzunehmen, wie ich bin und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Ich habe meine persönlichen Frühwarnzeichen für meine Wut kennengelernt und kann nun etwas früher reagieren, ohne noch richtig wütend zu sein.

Ich meide Alkohol und Zigaretten und alles, was mir das Gefühl von innerer Anspannung verursacht. Dann kann ich ruhiger durchs Leben gehen und bei Streitereien klarer denken. Ich habe außerdem mit meiner Therapeutin zusammen erarbeitet, wie ich Konflikte besser lösen kann.

Schwierig wird es noch, wenn ich zu wenig Schlaf bekommen oder aufs Essen vergessen habe, dann kann es ganz plötzlich sein, dass ich grantig und wütend werde. Eine Zeitlang habe ich gekifft, weil mich das beruhigt hat. Aber inzwischen habe ich Panikattacken davon bekommen und deshalb damit aufgehört. Vorübergehend haben Medikamente mir geholfen, mit dem Kiffen aufzuhören. Ich bin recht stolz auf mich, dass ich schon so weit gekommen bin. Ich habe auch entdeckt, dass mir Judo und Kraftsport voll taugt, das sind nun meine neuen Freizeitbeschäftigungen, bei denen ich mich voll auspowern kann.

Angebote & Kontakt

Infos zum
Team der KJSH &
Steckbriefe unserer
Therapeut*innen
finden Sie online

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Standorte

- **Lungau:** Bröllsteig 6, 5580 Tamsweg
- **Pinzgau:** Gletschermoosstr. 29 / 1.Stock, 5700 Zell am See
- **Pongau:** Hans-Kappacher-Str. 14, 5600 St. Johann im Pongau
- **AfL – Ambulanz für Lernstörungen**
- Diagnostik für Lernstörungen

Ärztliche Leitung:

Dr.in med. Ulrike Altendorfer-Kling

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie &
Psychotherapeutische Medizin, Psychodramapsychotherapeutin

Kontakt für alle Einrichtungen

T: +43 (0) 662 / 88 05 24 DW. 123

M: kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at
www.kinder-jugend-seelenhilfe.at

Termine nur nach telefonischer Voranmeldung!

Unsere Angebote

- Psychotherapie
- Ergotherapie
- Fachärztliche Abklärungen
- Diagnose
- Beratung
- Behandlung
- Einzel- und Gruppentherapie
- Vermittlung an bzw. Zusammenarbeit mit weiterführenden Betreuungseinrichtungen

Weitere Anlaufstellen & Adressen

- SLP – Salzburger Landesverband für Psychotherapie
- Partner- und Familienberatung Pongau
- Sozial Kompass d. SOP
- BH Salzburg / Psychologischer Dienst der Kinder- und Jugendhilfe Salzburg
- Forum Familie (Pinzgau, Pongau, Lungau)
- PEPP

Die Kinder-Jugend-Seelenhilfe
wird seit 2018 **finanziert von:**



**LAND
SALZBURG**



**Österreichische
Gesundheitskasse**

Mit **freundlicher Unterstützung** von:



Für den Inhalt verantwortlich:

Kinder-Jugend-Seelenhilfe Pro Mente Salzburg
Gemeinnützige Gesellschaft
für psychische und soziale Rehabilitation m.b.H.
Südtiroler Platz 11, 5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662 / 88 05 24-123
www.promentesalzburg.at