Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Informationen und Beratung

Kurzinfos für Kinder, Jugendliche, Eltern und Bezugspersonen



Bild: Stadt Lennestadt

Dass Kinder und Jugendliche in Lennestadt gut und gesund aufwachsen, ist ein zentrales Anliegen der Stadt Lennestadt.

Hier geht es um die **psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.**

Viele Kinder und Jugendliche kommen mit den alltäglichen Anforderungen insgesamt gut klar, sie bewältigen Herausforderungen in der Schule oder auch mal zu Hause, sie haben Freunde und gehen ihren Hobbies nach.

Einige Kinder und Jugendliche stehen jedoch unter großem Druck – in der Schule, in der Familie oder in den sozialen Medien. Und manchmal wächst ihnen einfach alles über den Kopf.

Hier finden Sie erste Informationen, wie Sie psychische Belastungen erkennen, wo Sie im Notfall Hilfe bekommen und wie Sie passende Fachleute finden.

Wenn die Psyche aus dem Gleichgewicht gerät

Kinder und Jugendliche erleben grundsätzlich viele Veränderungen: in der Schule, innerhalb von Freundschaften, familiäre Konflikte, Leistungsdruck usw. – das ist tatsächlich Teil des Entwicklungsprozesses und trifft daher auf alle zu.

Aber: Wenn Sorgen, Traurigkeit, Wut oder Angst über längere Zeit anhalten und den Alltag stark beeinträchtigen, kann das auf psychische Probleme oder auch eine psychische Erkrankung hinweisen oder zu einer solchen führen.

Wichtig: Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe zu suchen. Frühzeitige Unterstützung oder Beratung können viel bewirken.

Was Eltern und Bezugspersonen tun können

Eltern kennen ihr Kind am besten. Wenn Sie merken, dass sich Ihr Kind verändert – sich z. B. zurückzieht, häufig traurig ist, starke Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen hat oder auch mal aggressiv reagiert –, sprechen Sie mit ihm.

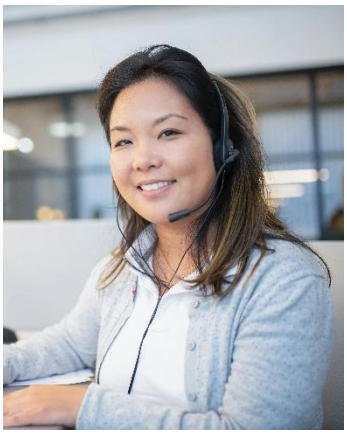
Suchen Sie den Kontakt zur Schule (Schulsozialarbeit, Schulleitung, Vertrauenslehrkräfte), um etwas über Auffälligkeiten in diesem Lebensraum zu erfahren. Auch der schulpsychologische Dienst des Kreises Olpe bietet eine neutrale Beratung an.

🔗 Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Olpe / Kreis Olpe

Sollten Sie feststellen, dass die Probleme weiter bestehen oder schlimmer werden, holen Sie sich Hilfe und Beratung. Sie sind damit nicht allein – Unterstützungsmöglichkeiten oder Anlaufstellen finden Sie hier:

Telefonische Hilfe und Beratung in Krisen

Hier erhalten Sie anonyme und kostenfreie Beratung für alle Sorgen, Fragen oder Krisenfälle:


Bild: Pexels

Telefonseelsorge für Kinder, Jugendliche und Eltern
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
(kostenlos, rund um die Uhr, anonym)

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon
116 111
(kostenlos, anonym, Mo–Sa 14–20 Uhr)

Elterntelefon
0800 111 0 550
(kostenlos, anonym, Mo–Fr 9–17 Uhr, Di & Do bis 19 Uhr)

Hilfeportal sexueller Missbrauch
0800 2255530

Klartext Sorgentelefon für trauernde Jugendliche (Kinderhospiz Balthasar)
0800 5892125

Im Notfall 112: Wenn Sie oder andere in Not sind, wählen Sie die 112 und holen Sie einen Rettungswagen. Dazu sind Rettungswagen da. Wenn Sie unsicher sind, können Sie trotzdem die 112 wählen. Sie erreichen unter dieser Nummer Notfallexpert*innen*, die Ihnen helfen, die Lage einzuschätzen.

Informationen zur Notfall-Nr. Kreis Olpe

Online Krisen-Angebote

Hier finden Sie kostenlose, anonyme Online-Angebote für Kinder und Jugendliche die in einer Krise stecken:

- Krisenchat
- U25 Helpmail der Caritas
- Jugend Notmail
- Willkommen bei der bke-Onlineberatung! | bke Onlineberatung

Fachliche Beratung in der Region

Familienberatungsstellen in Lennestadt:

- Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien - Caritasverband Olpe
- GFO Kompass: Kinder-, Jugend- & Familiendienst: Therapeutischer Dienst

---

Fachliche ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe in der Region finden

Wenn psychische Probleme oder Erkrankungen länger anhalten, kann eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung notwendig sein.

Über die Suche der **Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL)** finden Sie approbierte Kinder- und Jugendpsychiater*innen sowie -psychotherapeut*innen in Ihrer Nähe:

- https://www.kvwl.de/arztsuche

Sie können dort gezielt nach Fachrichtung („Kinder- und Jugendpsychiatrie“ oder „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“) und nach Ihrem Wohnort suchen.

Der Patientenservice
116 117
*(Vermittlung an Bereitschaftsdienste oder Terminservicestellen für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen)*

Früh handeln hilft

Sprechen Sie frühzeitig mit Fachleuten, wenn Sie sich Sorgen machen – auch, wenn Sie unsicher sind. Frühe Unterstützung kann helfen, eine Krise zu vermeiden oder abzumildern.

Weitere Informationen und Anlaufstellen

- Informationsdienst Psychische Gesundheit
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Psychische Gesundheit von Kindern
- Nummer gegen Kummer e.V.

Hinweis: Alle o.g. Informationen wurden im Austausch mit der Arbeitseinheit Klinische Psychologie & Psychotherapie des Kinder- und Jugendalters der Universität Münster (Leitung Prof. Dr. Tanja Hechler) zusammengestellt.

Lennestadt
Der Schatz im Sauerland

Familiengerechte Kommune
Lennestadt

Universität Münster

AE Klinische Psychologie und Psychotherapie
DES KINDES- & JUGENDALTERS