



# Herzlich Willkommen zum Elternabend Online

Vortrag  
**„Lustlos, traurig, zurückgezogen...  
was braucht mein Kind?“**

**24.01.2023, 19 bis 20 Uhr**

*Für Eltern mit Kindern zwischen 10 und 18 Jahren an städtischen Schulen*

Ihr Mikrofon ist während des Vortrags stummgeschaltet.

Wenn Sie etwas mitteilen möchten oder Fragen haben,  
können Sie in den Chat an alle oder direkt an Petra Bokowski schreiben.

Ihr Video können Sie selbst ein- oder ausschalten.

Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Referat für Bildung und Sport  
Pädagogisches Institut –  
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Neuhauser Str. 39, 80331 München



Emilia Geiger  
Psychologin  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
[emilia.geiger@psy.lmu.de](mailto:emilia.geiger@psy.lmu.de)





# „Lustlos, traurig, zurückgezogen... was braucht mein Kind?“

Vortrag im Rahmen der Elternabendreihe Online: Kinder und Jugendliche stärken



Zentraler Schulpsychologischer Dienst  
Referat für Bildung und Sport  
Pädagogisches Institut –  
Zentrum für Kommunales Bildungsmanagement  
Neuhauser Str. 39, 80331 München

Emilia Geiger  
Psychologin  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
[emilia.geiger@psy.lmu.de](mailto:emilia.geiger@psy.lmu.de)



Lustlos, traurig, zurückgezogen...

→ in der Pubertät „normal“ oder schon pathologisch?

Lustlos, traurig, zurückgezogen...

→ in der Pubertät „normal“ oder schon pathologisch?

**krank ≠ unnormale**

Lustlos, traurig, zurückgezogen...

→ Symptome verschiedener Krankheitsbilder:

- Depression
- Angststörungen
- Anpassungsstörung/Trauma
- Psychose
- Emotionale Störungen des Kindes- und Jugendalters
- Körperliche Erkrankungen
- ...

Lustlos, traurig, zurückgezogen...

→ oder einfach eine Reaktion auf

- Streit
- Liebeskummer
- schlechte Noten
- Leistungsstress
- zu wenig Freizeitmöglichkeiten
- ...

## Adoleszentenkrise:

Weniger subjektives Wohlbefinden und geringere Lebensqualität bei Jugendlichen im Vergleich zu Kindern in fast allen Bereichen

- Schule (mehr Anforderungen/Leistungsdruck)
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
- Vergleiche mit Gleichaltrigen
- Zukunftsängste
- mehr Auseinandersetzungen in der Familie (Abgrenzung)

## Depression – Was ist das?

- Depressive Episode (leicht, mittel, schwer)
- Rezidivierende depressive Störung
- Dysthymia
- Angst und depressive Störung, gemischt
- Bipolare affektive Störungen
- Zykllothymia

## Depression – Was ist das?

**Drei Kernsymptome:** (*mind. zwei über mind. zwei Wochen*)

- andauernde deutliche emotionale Niedergeschlagenheit (**depressive Verstimmung**)
- Verlust von Interesse und Freude (**Anhedonie**)
- verminderter Antrieb oder eine leichtere Erschöpfung/Ermüdbarkeit (**Antriebslosigkeit**)

Je nach Schweregrad der Störung auch noch:

- wenig Selbstvertrauen und niedriges Selbstwertgefühl
- unbegründete Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle
- Gedanken an den Tod oder Suizid oder suizidales Verhalten
- Konzentrationsschwierigkeiten und Unentschlossenheit
- psychomotorische Unruhe oder Hemmung
- Schlafstörungen
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit

## Depression – Was ist das?

Bei Kindern und Jugendlichen sehr vielseitiges Erscheinungsbild

Schulkinder	Pubertät und Jugendalter
<ul style="list-style-type: none"><li>• berichten über Traurigkeit</li><li>• lebensmüde Gedanken</li><li>• Befürchtungen, dass Eltern nicht genügend Beachtung schenken</li><li>• Schulleistungsstörungen</li><li>• leicht reizbar, übellaunig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermindertes Selbstvertrauen</li><li>• Apathie, Angst, Konzentrationsmangel</li><li>• Leistungsstörungen</li><li>• Schwankungen des Befindens zu unterschiedlichen Tageszeiten</li><li>• Schmerzen</li><li>• Rückzug, Isolation, wenig Kontakt zu Gleichaltrigen</li><li>• Gelangweiltsein</li><li>• ggf. Alkohol-/Drogenkonsum</li><li>• leicht reizbar/übellaunig</li></ul>

## Depression – Was ist das?

### Verlauf

- sehr unterschiedlich
- kann zeitlich begrenzt sein und ohne therapeutische Hilfe abklingen
- kann sich zurückbilden, aber „Reste“ bleiben
- kann sich verschlimmern (weiterer Rückzug, Suizidalität)
- mehrere depressive Episoden im Verlauf
- „Doppelte Depression“ (Dysthymie mit depressiver Episode)

## Depression – Was ist das?

### Vorkommenshäufigkeit (Prävalenz)

- auf die gesamte Lebensspanne bezogen: 16-20 %
- Geschlechtsunterschiede: Frauen erkranken zwei- bis dreimal so häufig wie Männer, jede vierte Frau/jeder achte Mann im Laufe des Lebens davon betroffen

## Entwicklungsaufgaben

- Aufgaben, die sich in einem bestimmten Lebensalter stellen
- Bewältigung wichtig zur gesunden Persönlichkeitsentwicklung
- Bewältigung → Wohlbefinden, Glücksempfinden und Erfolg
- Scheitern → unglücklich, gesellschaftliche Ablehnung, erschwert Bewältigung weiterer Aufgaben/sehr viel größere Anstrengung erforderlich

## Entwicklungsaufgaben Mittlere Kindheit (6-12 Jahre)

- Erlernen körperlicher Geschicklichkeit
- Positive Einstellung zu sich selbst als wachsendem Organismus/Selbstbewusstsein
- Soziale Kooperation/mit Altersgenossen zurechtkommen/Spielen und Arbeiten im Team
- Erwerb der grundlegenden Fertigkeiten im Lesen, Schreiben, Rechnen
- Entwicklung von Konzepten und Denkschemata, die für das Alltagsleben notwendig sind
- Entwicklung von Gewissen, Moral und einer Werteskala
- Entwicklung von Einstellungen ggü. sozialen Gruppen und Institutionen
- Erreichen persönlicher Unabhängigkeit

*(nach Havighurst, zitiert nach Oerter & Montada, 2002)*

## Entwicklungsaufgaben Adoleszenz (13-17 Jahre)

- Neue Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts aufbauen
- Übernahme der männlichen/weiblichen Geschlechtsrolle
- Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des eigenen Körpers, sexuelle Entwicklung
- Unabhängigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen entwickeln
- Gemeinschaft mit Gleichaltrigen
- Sozial verantwortliches Verhalten aufbauen und erreichen
- Werte und ethisches System entwickeln
- Vorbereitung auf berufliche Karriere

*(nach Havighurst, zitiert nach Oerter & Montada, 2002)*

## Einfluss der Corona-Pandemie

Mittlere Kindheit (6-12 Jahre)	Adoleszenz (13-17 Jahre)
Soziale Kooperation/ mit Altersgenossen zurechtkommen/ Spielen und Arbeiten im Team	Neue Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts aufbauen/ Geschlechtsrolle finden
Entwicklung von Konzepten und Denkschemata, die für das Alltagsleben notwendig sind	Akzeptanz der eigenen körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des eigenen Körpers, sexuelle Entwicklung
Entwicklung von Einstellungen ggü. sozialen Gruppen und Institutionen	Unabhängigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen entwickeln
Erreichen persönlicher Unabhängigkeit	Gemeinschaft mit Gleichaltrigen



## Einfluss der Corona-Pandemie

### „Cave Syndrom“ („Höhlen-Syndrom“)

- keine eigene Diagnose
- normale Anpassungsreaktion
- bildet sich in den meisten Fällen von alleine zurück

Schon vor der Corona-Pandemie deutliche Zunahme sozialen Rückzugs durch Digitalisierung!

## Wie können Eltern helfen?



Lustlos, traurig, zurückgezogen...  
was braucht mein Kind?

## Wie können Eltern helfen?

- Wie geht es Ihnen?
- Welche Hobbys/Aktivitäten haben Platz in Ihrem Alltag?
- Wie gehen Sie mit Problemen um?



Lustlos, traurig, zurückgezogen...  
was braucht mein Kind?

## Wie können Eltern helfen?



Lustlos, traurig, zurückgezogen...  
was braucht mein Kind?

## Wie können Eltern helfen?

### 1. Herausfinden, was los ist

Gehen Sie auf Ihr Kind zu, machen Sie ein Gesprächsangebot

- Wie sieht gemeinsam verbrachte Familienzeit aus?
- Gibt es im Tagesablauf fixe gemeinsame Zeiten, z.B. Mahlzeiten?
- Wie können Sie in Kontakt kommen? Was interessiert Ihr Kind?
- Dann vor allem erstmal zuhören.  
(keine Vorwürfe, keine vorschnellen Ratschläge)

## Wie können Eltern helfen?

### 2. Gemeinsam überlegen: Welche Veränderungen sind nötig?

- Wie kann ich helfen?
- Braucht es Veränderungen in der Familie?
- Was könnten Ziele sein?
- Wo holen wir uns Unterstützung?

## Wie können Eltern helfen?

### 3. Ggf. externe Hilfe in Anspruch nehmen:

- Schulpsychologie
- Beratungsstellen
- Sozialbürgerhaus/Jugendamt
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
- Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie-Praxis



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Zeit für Fragen**



## Online-Links

### Beratungsstellen/Informationsmöglichkeiten

- Erziehungsberatungsstellen in München  
<https://erziehungsberatung-muenchen.de/>
- Sozialbürgerhäuser in München  
<https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuengerhaus.html>
- Zentraler Schulpsychologischer Dienst (für Schüler\*innen/Eltern städtischer Schulen):  
<https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie>
- Staatliche Schulberatungsstelle München (für Schüler\*innen/Eltern staatlicher und privater Schulen)  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/muenchen.html>
- Weitere außerschulische Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten:  
[www.pi-muenchen.de/außerschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/](http://www.pi-muenchen.de/außerschulische-hilfsangebote-depression-angst-und-andere-psychische-erkrankungen/)
- Schulpsycholog\*in an der Schule Ihres Kindes kontaktieren (an den meisten Städtischen Schulen vorhanden)

## Online-Links

### Psychotherapie-Suche

- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns KVB  
<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>  
Koordinationsstelle Psychotherapie: Psychotherapeutenvermittlung (freie Plätze)
- Psychotherapeutenkammer Bayern  
[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)  
Psychotherapeutensuchdienst (kurzfristige Sprechstunde aufgrund der Corona-Pandemie möglich)
- Deutsche Psychotherapeutenvereinigung  
<https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>  
(Psychotherapeutenliste nach Postleitzahlen)

## Online-Links

### Websites/Links zum Thema Depression

- <https://www.ich-bin-alles.de/> für Jugendliche und Eltern, **Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen** von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung entwickelt
- <https://fideo.de/> für Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte; **Online-Selbsthilfe: Fideo – Fighting Depression Online**, Projekt des Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
- <https://ifightdepression.com/de/fuer-alle> für ältere Schüler\*innen, Eltern, Lehrkräfte; **Informations-Website und Online-Selbsthilfe: iFightDepression®**, Europäisches Bündnis gegen Depression: European Alliance against Depression (EAAD e.V.)
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter> für Eltern, Lehrkräfte; **Informations-Website: Deutsche Depressionshilfe – Depression im Kindes- und Jugendalter**

## Quellen

- DGPPN. (2017). *S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression Kurzfassung* (2. Aufl.) (AWMF-Register-Nr.: nvl-005). äzq.
- Herpetz-Dahlmann, B., Bühren, K. & Remschmidt, H. (2013). Erwachsenwerden ist schwer: Psychische Störungen in der Adoleszenz. *Deutsches Ärzteblatt PP*, 7, 322.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2002). *Entwicklungspsychologie* (5. Aufl.). Beltz.
- Pössel, P. (2009). Depression/Suizidalität. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.) *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 3: Störungen im Kindes- und Jugendalter* (S. 663–688). Springer Medizin Verlag.
- Remschmidt, H., Schmidt, M. & Poustka, F. (Hrsg.). (2012). *Multiaxiales Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters nach ICD-10 der WHO* (6. Aufl.). Hans Huber.
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. D.). *Was ist eine Depression? Häufigkeit*. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression/haeufigkeit>

## Bildquellen

- <https://de.dreamstime.com/wie-man-sauerstoffmaske-im-flugzeug-notfall-benutzt-flug-anweisung-passagiervertretungsproze%C3%A3%C3%BF-von-atemmaskeverwendung-image141699845>
- [https://www.hugendubel.de/de/buch\\_kartoniert/tita\\_kern-leuchtturm\\_sein-36005154-produkt-details.html?adCode=232Q30Z22A12K&gclid=EAlaIQobChMI-Kyh98\\_P9QIVi6Z3Ch240QQNEAQYASABEgJVZvD\\_BwE](https://www.hugendubel.de/de/buch_kartoniert/tita_kern-leuchtturm_sein-36005154-produkt-details.html?adCode=232Q30Z22A12K&gclid=EAlaIQobChMI-Kyh98_P9QIVi6Z3Ch240QQNEAQYASABEgJVZvD_BwE)