

Was Sie vermeiden sollten

- Vorwürfe machen
«Jetzt reiss dich endlich zusammen»
- Sorgen herunterspielen
«Das ist doch nicht so schlimm»
- Schnelle Ratschläge erteilen
«Geniess doch einfach den schönen Tag»;
«Geh raus und mach mit deinen Freunden ab»
- Alles selber lösen wollen
«Sprich nicht mit anderen darüber»;
«Das schaffst du selber»

Psychische Krankheiten können alle treffen

Die Grenze zwischen psychischer Gesundheit und Krankheit ist fließend. Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und können in jeder Familie vorkommen. Jeder zweite Mensch erkrankt im Verlauf des Lebens mindestens einmal daran. Sie sind kein Zeichen eines persönlichen Versagens – weder vom Kind noch von den Eltern. Bei der Entstehung einer solchen Erkrankung kommen meist viele Belastungen zusammen. Die gute Nachricht ist, dass ein Grossteil der psychischen Erkrankungen behandelbar ist – je früher, desto besser.



Hier finden Sie Unterstützung



Schulsozialarbeit der Schule
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit

Schulpsychologe/-in der Schule
www.stadt-zuerich.ch/spd

Familienberatung Stadt Zürich
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung

Elternnotruf
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 Stunden)

Elternberatung Pro Juventute
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 Stunden)

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Tel. 058 384 66 66 (24-Stunden-Notfalldienst)

Die dargebotene Hand
Tel. 143; www.143.ch (24 Stunden)

Kriseninterventionszentrum Zürich
Tel. 044 296 73 10 (24 Stunden)



Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich
www.stadt-zuerich.ch/sg

In Zusammenarbeit mit Pro Juventute

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, 2022

Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?



Was Eltern tun können



Muss ich mir Sorgen machen?

Ist Ihr Teenager schlecht drauf und leidet?

Alle Kinder und Jugendlichen sind manchmal ängstlich, wütend, lustlos oder traurig. Solche Gefühle gehören zum Leben dazu. Die Jugendphase ist voller Veränderungen, Hochs und Tiefs wechseln sich ab – schliesslich findet in dieser Zeit eine beachtliche Entwicklung des Gehirns und des Körpers statt. Stimmungsschwankungen von einer ernsthaften Störung abzugrenzen, fällt nicht immer leicht. Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihr Kind über mehrere Wochen oder Monate hinweg leidet. Oft ist eine solche Situation für Eltern belastend. Das Gespräch mit einer Fachperson kann klären, ob Ihr Kind Unterstützung braucht.

Adressen finden Sie auf der Rückseite.



Was sind Hinweise auf eine Depression?

3–10% aller Jugendlichen leiden unter einer Depression. Im Gegensatz zu einer bedrückten Stimmung ist eine Depression nicht durch den eigenen Willen kontrollierbar. Ist Ihr Kind betroffen? Folgende Verhaltensweisen sind Warnsignale.

Der/die Jugendliche

- wirkt oft sehr niedergeschlagen und traurig
- hat die Freude und das Interesse an vielen Tätigkeiten verloren
- kann sich kaum motivieren und wird schnell müde
- zeigt wenig Selbstvertrauen und wertet sich oft ab
- hat unklare körperliche Beschwerden
- hat keinen geregelten Tag-Nachtrhythmus

Wenn mehrere dieser Signale zusammen über mehrere Wochen auftreten, sollten Sie aktiv werden und sich fachliche Unterstützung suchen. Wenn sich Ihr Kind Gedanken macht, nicht mehr leben zu wollen, ist es wichtig, dass Sie sich umgehend Hilfe holen.

Was Eltern für ihre Teenager tun können

Bleiben Sie in Kontakt

- Zeigen Sie Interesse an den Gedanken und Gefühlen Ihres Teenagers.
- Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von seinen Sorgen erzählt.
- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Teenagers ernst, auch wenn Sie diese nicht immer nachvollziehen können. Auch schwierige Gefühle dürfen sein, ohne dass Erwachsene sie kleinreden.

Darüber sprechen hilft

- Über Probleme, Ängste und Unsicherheiten zu sprechen, ist der erste Schritt zur Verbesserung einer belastenden Situation. Leben Sie diese Haltung Ihrem Kind vor.
- Belastet Ihr Kind etwas? Suchen Sie einen guten Moment, um mit Ihrem Kind zu sprechen. Bleiben Sie dran, auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt.
- Sorgen in sich hineinzufressen löst keine Probleme. Vermitteln Sie diese Haltung Ihrem Kind.



Beziehungsnetze knüpfen



- Unterstützen Sie Ihr Kind, Beziehungen zu vertrauten Personen zu pflegen.
- Halten Sie Kontakt zu den Lehrpersonen Ihres Kindes. Nutzen Sie Elterngespräche, um sich nach dem Befinden Ihres Kindes in der Schule zu erkundigen.
- Suchen Sie den Kontakt zu Bezugspersonen Ihres Kindes und fragen Sie nach, wenn Sie sich Sorgen machen.
- Zögern Sie nicht, sich an Fachstellen zu wenden, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.