



**Beratung und Unterstützung bieten u. a.:**

**Psychologische Beratungsstellen Landkreis Emsland**

**Region Emsland Nord**

Hauptkanal rechts 75a in 26871 Papenburg  
Tel.: 04961 / 3456

**Region Emsland Mitte**

Versener Str. 30 in 49716 Meppen  
Tel.: 05931 / 12050

**Region Emsland Süd**

Bernd-Rosemeyer-Str. 5 in 49808 Lingen  
Tel.: 0591 / 4021

**Kinder- u. Jugendpsychiatrie Aschendorf**

Marienstr. 8 in 26871 Papenburg/Aschendorf  
Tel.: Institutsambulanz: 04962 / 502-137

**Landkreis Emsland Fachbereich Jugend**

Ordeniederung 1 in 49716 Meppen  
Tel.: 05931 / 44-0

**Herausgeber:**

**Arbeitskreis Schule &**

**Schulberatungsstelle – Die 2. Chance**

VHS Meppen  
Jahnstr. 15 in 49716 Meppen  
Tel.: 05931 / 9220-16

Die 2. Chance ist ein Projekt der VHS Meppen und wird vom Landkreis Emsland gefördert.



Diese Übersicht dient der ersten Orientierung. Hilfreiche Adressen im Landkreis finden Sie auf der Rückseite.

**Und plötzlich bist du anders ...  
– Was ist noch „normal“?**



**Elternratgeber –  
Psychische Gesundheit  
von Kindern**

## ■ Signale

Möglicherweise sorgen Sie sich um das seelische Wohl Ihres Kindes. Eventuell hat es wiederholt Verhaltensweisen gezeigt, die Sie nicht einordnen können. Die folgenden Informationen können Ihnen dazu eine erste Orientierung bieten.

### Veränderte Verhaltensweisen könnten sein:

- Rückzug von Familie, Freunden und Hobbys
- Flucht in virtuelle Welten
- Ständige Müdigkeit, Energiemangel, Schlafprobleme oder starke innere Unruhe
- Häufiges Weinen, ständige Traurigkeit ohne erkennbaren Grund
- Ängste
- Auffällige Gereiztheit bzw. Aggressivität
- Plötzlicher Leistungsabfall in der Schule
- Häufige Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder andere körperliche Beschwerden ohne konkrete Auslöser
- Rückschritte in der Entwicklung (z. B. Bettnässen, Daumenlutschen etc.)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Starker Appetitverlust oder übermäßiges Essen



## ■ Orientierung

### „Normale“ Veränderung:

- Gefühle wie Wut, Misstrauen, Niedergeschlagenheit und Einsamkeit oder Verhalten wie Rückzug kann eine typische Reaktion auf bestimmte Erlebnisse sein (z. B. Umzug, Schulwechsel, Trennung der Eltern oder Auseinandersetzungen in sozialen Gruppen)
- Vor allem in der Pubertät zeigen Jugendliche oftmals ein verändertes Verhalten
- Das Ausmaß der Gefühle, die Dauer und Einschränkung von Lebensbereichen entscheidet, ob es noch „normal“ oder bereits eine Erkrankung ist

### Unterstützungssystem:

Enge Bezugspersonen, wie Familie und Freunde / Schulsozialarbeit / Lehrkräfte / Beratungsstellen

### Kriterien einer psychischen Störung:

- länger als 3 Monate, hoher Leidensdruck und eingeschränkter Alltag
- Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln  
Beispiele: Depressionen, Angststörungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Häufigkeit: circa 17 % der 3–17-Jährigen
- Psychische Störungen können nur von einer/einem Fachärztin oder einer/einem Psychotherapeuten\*in diagnostiziert werden

### Professionelle Hilfen:

Haus- und Kinderärzt\*in / Fachärzt\*in / Psychotherapeut\*in / ambulante, stationäre oder teilstationäre Therapien



## ■ Umgang und Tipps

### Hilfreiche Strategien im Umgang mit Ihrem Kind:

- Im Gespräch und in Beziehung bleiben
- Zuhören, Mitgefühl und Verständnis zeigen
- Sich gemeinsam Zeit für schöne Dinge nehmen
- Das Erleben des Kindes akzeptieren
- Kleine Schritte schätzen lernen
- Positive Rückmeldung auch bei kleinen Erfolgen; Bestärken Sie Ihr Kind („Mir ist aufgefallen, dass ...“)
- Benennen Sie Ihre konkreten Beobachtungen („Mir ist aufgefallen, dass ...“)
- Suchen Sie sich bei Bedarf professionellen Rat und Unterstützung

### Unterstützung und Zuspruch:

- „Du bist nicht allein“
- „Ich/Wir unterstützen dich“
- „Es ist ok, wenn heute weniger geht“
- „Kann ich etwas für dich tun?“
- „Worauf hast du Lust?“
- „Du bist mir wichtig“
- „Komm mal in meinen Arm“