

## Psychische Erkrankungen und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

### Inhaltsverzeichnis

Psychische Erkrankungen und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen.....	1
Psychische Schwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen: Vorübergehender Teil der normalen Entwicklung oder Erkrankung? .....	2
Warnsignale: Dann sollten Eltern professionelle Hilfe suchen .....	3
Daniel, acht Jahre alt, generalisierte Angststörung .....	3
Wo können Eltern kompetente Unterstützung finden? .....	3
Wie entstehen psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen? .....	4
Risikofaktoren .....	4
Schutzfaktoren .....	5
Formen, Häufigkeit und Verlauf .....	5
Entwicklungsstörungen .....	6
Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend.....	6
Häufigkeiten .....	7
Verlauf: Wie stehen die Chancen auf Besserung? .....	7
Links und Quellen .....	8

## **Psychische Schwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen: Vorübergehender Teil der normalen Entwicklung oder Erkrankung?**

- Psychische Erkrankungen sind bei Kindern und Jugendlichen nicht selten: Sie betreffen etwa 20 Prozent der unter 18-Jährigen.
- Vorübergehende, entwicklungsbedingte Auffälligkeiten müssen hier von behandlungsbedürftigen Erkrankungen abgegrenzt werden.
- Eltern sollten sich an einen Spezialisten wenden, wenn die Auffälligkeiten plötzlich auftreten, stark ausgeprägt sind, über längere Zeit bestehen und wenn sie das Kind, den Jugendlichen oder seinen Bezugspersonen stark belasten.
- Geeignete Ansprechpartner sind Psychologen, Kinder- und Jugend-Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiater.
- Zur Therapie gehören eine umfassende, störungsbezogene Diagnostik und eine mehrere Bausteine umfassende Behandlung. Sie beinhaltet Psychotherapie, psychosoziale Maßnahmen und in einigen Fällen auch eine medikamentöse Behandlung.

Psychische Probleme und Erkrankungen können auch schon Kinder und Jugendliche betreffen. Viele junge Menschen erleben im Lauf ihrer Entwicklung vorübergehend psychische Schwierigkeiten. Diese sind häufig leicht ausgeprägt und können Teil der normalen Entwicklung sein. Bei einigen Kindern und Jugendlichen halten die Probleme aber über längere Zeit an und sind so schwer ausgeprägt, dass sie eine Behandlung notwendig machen.

Dabei können die Schwierigkeiten ganz unterschiedlicher Art sein: Sie können sich in Verhaltensauffälligkeiten, Störungen der Aufmerksamkeit, Beeinträchtigungen der Stimmung oder als körperliche Symptome oder Beeinträchtigungen zeigen.

Manche Erkrankungsbilder bei Kindern und Jugendlichen ähneln denen Erwachsener – sie äußern sich aber oft in etwas anderen Symptomen. So können auch junge Menschen unter Ängsten oder Depressionen leiden oder durch aggressives oder impulsives Verhalten auffallen. Andere Krankheitsbilder sind typisch für ein bestimmtes Lebensalter und kommen nur bei Kindern und Jugendlichen vor – zum Beispiel Schwierigkeiten bei der Entwicklung der Sprache oder ungewolltes Einnässen (Enuresis).

Vielfältige Faktoren tragen zur Entstehung solcher Störungen bei. Dazu gehören Belastungen und schwierige Beziehungen in der Familie, ein ungünstiges Erziehungsverhalten der Eltern, Schwierigkeiten in der Schule oder mit Gleichaltrigen, aber auch individuelle Merkmale wie die Persönlichkeit des Kindes oder genetische Eigenschaften, die die Entstehung einiger psychischer Störungen begünstigen können.

## **Warnsignale: Dann sollten Eltern professionelle Hilfe suchen**

Fast alle Kinder und Jugendliche verhalten sich vorübergehend auffällig – oder ihre Entwicklung verläuft eine Zeit lang besorgniserregend für ihre Eltern. Oft sind die Auffälligkeiten nur vorübergehend oder lassen sich mit relativ einfachen Mitteln beheben.

Es gibt aber Warnsignale, die auf das Vorliegen eines tatsächlich schwerwiegenderen Problems hinweisen, bei dem es sinnvoll ist, sich professionelle Hilfe zu suchen. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn ein Kind oder Jugendlicher sich plötzlich und ohne erkennbaren Grund deutlich verändert. Auch ein ungewöhnliches Verhalten oder Symptom, das phasenweise auftritt und für eine gewisse Zeit wieder verschwindet (zum Beispiel ausgeprägte Lustlosigkeit und Niedergeschlagenheit), kann ein Hinweis auf eine behandlungsbedürftige Störung sein.

Problematisch ist auch, wenn die Symptome über mehrere Wochen anhalten, stark ausgeprägt sind und/oder sehr häufig auftreten. Wenn die Eltern feststellen, dass auch Lehrer, Erzieher im Kindergarten oder die Großeltern über Auffälligkeiten berichten und sich Sorgen machen, ist das ein Hinweis darauf, dass die Probleme in vielen Situationen auftreten – und dass es sinnvoll sein kann, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Dies ist auch der Fall, wenn sich das Kind und/oder die Eltern durch das Problem stark belastet fühlen.

### **Daniel, acht Jahre alt, generalisierte Angststörung**

*Seit einiger Zeit sorgt sich Daniel in der Schule dauernd darum, eine Aufgabe nicht rechtzeitig zu schaffen oder versehentlich in der Schule eingeschlossen zu werden. Zuhause grübelt er viel, zum Beispiel über seine Leistungen beim Fußball oder seine Freunde. Obwohl eigentlich alles gut läuft, gerät Daniel wegen vieler verschiedener Dinge in Stress. In der Schule ist er gut und von seinen Alterskameraden anerkannt. Vor lauter Sorgen braucht Daniel abends lange, bis er einschläft. Weil er Angst vor der Dunkelheit hat, müssen auch die Kinderzimmertür einen Spalt offen und das Licht im Flur angeschaltet bleiben.*

*Nachdem die Symptome nach rund sechs Wochen trotz viel elterlicher Zuwendung und Aufmunterung weiterhin bestehen, entscheiden sich seine Eltern, mit Daniel einen spezialisierten Kinder- und Jugendpsychotherapeuten aufzusuchen. Dieser diagnostiziert nach mehreren Gesprächen mit Daniel und seinen Eltern sowie weiteren Tests bei Daniel eine generalisierte Angststörung.*

*Der Therapeut entwickelt daraufhin einen auf Daniel speziell abgestimmten Therapieplan, in dessen Mittelpunkt eine Verhaltenstherapie steht. Ergänzend schlägt er Daniel das Einüben einer Entspannungstechnik vor und für Daniels Eltern ein Elterntaining, in dem sie lernen sollen, ihren sehr vorsichtigen und überbehütenden Erziehungsstil abzubauen und Daniels Eigenverantwortung zu stärken.*

### **Wo können Eltern kompetente Unterstützung finden?**

Gezielte Hilfe können Eltern bei einem Psychologen, Kinder- und Jugend-Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiater erhalten: Er kann einschätzen, ob die psychischen

Auffälligkeiten eine Behandlung notwendig machen und welche Art von Therapie am geeignetsten ist. Auch der Kinder- und Jugendarzt beziehungsweise der Hausarzt kann eine erste Anlaufstelle sein. Er kann sich ein Bild von der Problematik machen und das Kind oder den Jugendlichen, wenn notwendig, an einen Spezialisten überweisen.

Liegt eine psychische Erkrankung vor, wird in vielen Fällen eine so genannte multimodale Therapie durchgeführt: Hier werden unterschiedliche Therapiemaßnahmen miteinander kombiniert, um so möglichst gute Voraussetzungen für eine Besserung zu schaffen. Im Mittelpunkt steht dabei eine psychotherapeutische Behandlung, die speziell auf die Probleme des Kindes oder Jugendlichen abgestimmt ist. Weitere Elemente sind die Aufklärung und Beratung der Eltern, familientherapeutische Maßnahmen (zum Beispiel Gespräche mit der ganzen Familie, Therapiemaßnahmen innerhalb der Familie), Maßnahmen im Kindergarten oder in der Schule und in einigen Fällen auch eine medikamentöse Behandlung.

Oft kann diese Therapie ambulant durchgeführt werden. Bei schwer ausgeprägten Problemen, oder wenn mehrere psychische Erkrankungen gleichzeitig bestehen, ist jedoch eine stationäre oder teilstationäre Behandlung in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik sinnvoll.

## **Wie entstehen psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen?**

Bei der Entstehung psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter wird ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren angenommen. Dabei sind biologische und psychische Faktoren sowie das soziale und kulturelle Umfeld von Bedeutung.

### **Risikofaktoren**

1. Biologische Faktoren, die das Risiko für eine psychische Erkrankung beeinflussen
  - genetische Faktoren
  - körperliche Erkrankungen
  - Störungen der Hirnfunktionen (zum Beispiel entzündliche Erkrankungen oder Fehlbildungen des Gehirns)
  - Geschlecht
  - Temperament des Kindes: Typische Aspekte des Temperaments sind
    - das Ausmaß der Aktivität des Kindes,
    - die Regelmäßigkeit verschiedener Abläufe (wie etwa Schlaf-Wach-Rhythmus oder Essverhalten) oder
    - die Neigung zu Annäherung oder Rückzug bei neuen Reizen.

Studien zeigen, dass verschiedene Aspekte des Temperaments genetisch mitbedingt sind und Kinder sich schon von Geburt an in diesen Eigenschaften unterscheiden.)

2. Psychologische Faktoren, die das Risiko für psychische Erkrankungen beeinflussen, sind vor allem die Persönlichkeitsmerkmale des Kindes sowie negative, belastende Ereignisse und traumatische Erfahrungen, die Persönlichkeit und Verhalten des Kindes beeinflussen können.
3. Innerhalb der Familie gibt es einige Aspekte, die das Risiko für eine psychische Störung beeinflussen. Hierzu gehören
  - inkonsequente (inkonsistente) Erziehung
  - körperliche Gewalt, Misshandlung und sexueller Missbrauch
  - Vernachlässigung oder gleichgültige Behandlung
  - stark beschützendes und sich einmischendes Erziehungsverhalten
  - häufiger Streit, Scheidung oder Trennung der Eltern
  - oder psychische Erkrankungen der Eltern.
4. Darüber hinaus spielen Faktoren im Kindergarten und in der Schule (zum Beispiel Verhalten der Erzieher und Lehrer, Schulklima) und die Qualität der Kontakte zu Gleichaltrigen (beispielsweise ungünstige oder fehlende Freundschaften) eine Rolle. Schließlich wirken sich auch soziokulturelle Faktoren wie die soziale Schicht und der kulturelle Hintergrund auf das Risiko aus, eine psychische Störung zu entwickeln.

## **Schutzfaktoren**

Andererseits gibt es Faktoren, die vor psychischen Erkrankungen schützen können oder zumindest die Wahrscheinlichkeit, eine solche Störung zu entwickeln, verringern. Das können bestimmte Eigenschaften des Kindes oder Jugendlichen wie zum Beispiel ein hohes Selbstwertgefühl, ein aktives, offenes und flexibles Temperament oder eine hohe Intelligenz sein.

Auch günstige Bedingungen in der Familie können vor psychischen Erkrankungen schützen. Dazu gehören eine stabile emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson, ein guter Zusammenhalt innerhalb der Familie und ein positives, unterstützendes Familienklima.

Schutzfaktoren im sozialen Umfeld außerhalb der Familie sind positive Freundschaften, soziale Unterstützung außerhalb der Familie und positive Erfahrungen in der Schule.

## **Formen, Häufigkeit und Verlauf**

Die internationale Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10, Version 2015) unterscheidet bei den psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zwei Kategorien: Entwicklungsstörungen sowie Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend.

Hier wird zunächst ein Überblick über die verschiedenen Störungsbilder im Kindes- und Jugendalter gegeben. Mehr über die einzelnen Erkrankungen und ihre Behandlung finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.

## **Entwicklungsstörungen**

Diese Störungen beginnen immer im Kleinkindalter oder in der Kindheit. Charakteristisch ist, dass sich bestimmte Fähigkeiten oder Funktionen eingeschränkt oder verzögert entwickeln – und zwar Funktionen, die eng mit der Reifung des zentralen Nervensystems zusammenhängen. Zu den Entwicklungsstörungen gehören:

1. *Entwicklungsstörungen des Sprechens und der Sprache*, zum Beispiel Störungen bei der Aussprache (Artikulation), Probleme, sich sprachlich auszudrücken oder beim Verstehen von Sprache
2. *Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten*, wie die Lese-Rechtschreib-Störung oder die Rechenstörung
3. *Entwicklungsstörungen der Bewegungsfähigkeit*, zum Beispiel Störungen der Grobmotorik oder der Feinmotorik
4. *Tiefgreifende Entwicklungsstörungen*, wie der frühkindliche Autismus, der atypische Autismus oder der Asperger-Autismus

## **Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend**

Hierzu gehört eine Reihe unterschiedlicher Störungen, bei denen das Verhalten und/oder die Gefühle eine Rolle spielen:

1. *Hyperkinetische Störungen* wie die Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die durch überaktives Verhalten, Unaufmerksamkeit und einen Mangel an Ausdauer gekennzeichnet ist.
2. *Störungen des Sozialverhaltens*, bei denen eine anhaltende Aggressivität, eine Missachtung sozialer Regeln und aufsässiges Verhalten auftreten.
3. *Emotionale Störungen*, zum Beispiel Trennungsangst, Ängste vor bestimmten Objekten (Phobien), soziale Ängstlichkeit und depressive Störungen.
4. *Eine Kombination von Störungen des Sozialverhaltens und emotionalen Störungen*: Hier treten typische Merkmale einer Störung des Sozialverhaltens und typische Merkmale emotionaler Störungen gleichzeitig auf.
5. *Störungen sozialer Funktionen mit Beginn in der Kindheit*: Hierzu gehören der elektive Mutismus und Bindungsstörungen. Beim elektiven Mutismus spricht das Kind nur mit bestimmten Personen beziehungsweise in bestimmten Situationen. Bei einer Bindungsstörung klammert sich das Kind an Bezugspersonen oder zeigt eine Mischung aus Annäherung und Vermeidung.

6. *Ticstörungen*, bei denen unwillkürliche, schnelle und wiederholte Bewegungen auftreten. Es können motorische Tics wie Blinzeln oder Grimassieren und vokale Tics wie die Wiederholung bestimmter Wörter auftreten.
7. *Andere Verhaltens- oder emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend*. Hierzu gehören unterschiedliche Störungen wie unwillkürliches Einnässen (Enuresis), willkürliches oder unwillkürliches Absetzen von Stuhl an unpassenden Orten (Enkopresis), Fütterstörungen im frühen Kindesalter, Bewegungsstörungen mit wiederholten, rhythmischen Bewegungen, Poltern (schnelles, ruckartiges, schwer verständliches Sprechen) und Stottern.

## Häufigkeiten

Mehrere Studien zeigen übereinstimmend, dass innerhalb eines Jahres etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen an einer psychischen Störung, die einer Behandlung bedarf, erkranken. Die meisten Störungen im Kindesalter treten bei Jungen häufiger auf als bei Mädchen. Mit zunehmendem Alter sind Jungen und Mädchen dann gleich häufig von psychischen Erkrankungen betroffen.

Bei Jungen öfter als bei Mädchen kommen die Erkrankungsbilder dissoziale Störungen (ausgeprägtes Missachten sozialer Regeln) und alle Erkrankungen, bei denen organische Faktoren eine Rolle spielen, zum Beispiel Autismus, Entwicklungsstörungen oder die Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung (AHDS) vor. Bei Mädchen sind dagegen emotionale Störungen (Angststörungen und Depressionen), Essstörungen und somatoforme Störungen häufiger als bei Jungen.

In den Altersstufen zwischen sechs und zehn Jahren und zwischen 13 und 16 Jahren treten psychische Erkrankungen besonders häufig auf. Dies hängt vermutlich mit Besonderheiten der Entwicklung in diesen Altersstufen zusammen.

## Verlauf: Wie stehen die Chancen auf Besserung?

Die einzelnen Störungen verlaufen sehr unterschiedlich. So gehen emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen oft wieder vollständig zurück. Dissoziale Störungen oder tief greifendere Störungen (zum Beispiel Autismus), bei denen oft auch organische Ursachen eine Rolle spielen, können bis ins Erwachsenenalter anhalten oder bessern sich oft nur teilweise.

Auch die Erfolgsaussichten einer Psychotherapie oder kinder- und jugendpsychiatrischen Behandlung sind je nach Störungsbild sehr unterschiedlich. So sind die Chancen einer Besserung bei emotionalen Störungen und Entwicklungsstörungen (zum Beispiel Verzögerungen bei der Entwicklung der Sprache oder der Bewegungsfähigkeiten) meist gut.

Bei dissozialen Störungen und tief greifenderen Störungen sind die Behandlungserfolge oft geringer. In einigen Fällen können zwar teilweise Besserungen erreicht werden, aber die Betroffenen brauchen oft bis ins Erwachsenenalter – dauerhaft oder zeitweise – Hilfe.

**Weiterlesen:** [Bedeutung und Potenzial der Kinder- und Jugend- Psychotherapie und - Psychiatrie](#)

**Autorin:** Dr. Christine Amrhein

## Links und Quellen

**Therapeutensuche:** <http://www.therapie.de/psychotherapie/>

**DGKJP:** <http://www.dgkjp.de/> (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie)

**Kinderpsychiater.org:** <http://www.kinderpsychiater.org/startseite/> (Seite des Berufsverbands für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e. V. (BKJPP) und der Bundesarbeitsgemeinschaft der Leitenden Klinikärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie e. V. (BAG))

## Quellen

Helmut Remschmidt, Fritz Mattejat & Andreas Warnke (2010). Therapie psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen: Ein integratives Lehrbuch für die Praxis. Thieme-Verlag, Stuttgart.

Hans-Christoph Steinhausen (Hrsg.) (2010). Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen: Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, München/Berlin.

Schneider, S., & Blatter, J. (2006). Angststörungen und Phobien. In F. Mattejat (Hrsg.), Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen und ihren Familien (1. Auflage) (S. 531-538). München: CIP-Medien.

AWMF online (Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften): Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie, <http://www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien/II-liste/deutsche-gesellschaft-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie.html>

Neurologen und Psychiater im Netz, Abschnitt „Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie“, <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/uebersicht>

DIMDI (2015). Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, German Modification (ICD-10-GM). Version 2015