



Wie viel anders ist noch normal?

Informationen und Anlaufstellen für Kinder und
Jugendliche bei psychischen Auffälligkeiten

Wie viel anders ist noch normal?

Mit psychischen Störungen ist es genauso wie mit körperlichen Krankheiten. Es gibt ganz viele verschiedene Störungsbilder, die sich zudem noch von Person zu Person unterschiedlich zeigen können. Dieser Flyer gibt einen Überblick über häufige psychische Störungen und ihre möglichen Erscheinungsbilder. Nur wer richtig informiert ist über psychische Störungen, kann diese auch frühzeitig erkennen. Dies ist wichtig, weil die Prognose für die Heilung umso besser aussieht, je früher eine psychische Störung behandelt wird! Wer sich in einem der beschriebenen Störungsbilder wiederfindet, sollte daher nicht zögern, sich an eine der aufgeführten Fachstellen zu wenden.



Ängste und Panik

Ängste sollen uns eigentlich vor gefährlichen Situationen warnen und dafür sorgen, dass wir diese Situationen in Zukunft meiden. Gerät dieser Mechanismus aus dem Gleichgewicht, kann uns Angst jedoch auch stark an einem selbstbestimmten Leben hindern. Typische körperliche Symptome, die bei Angst auftreten können, sind Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit, Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden oder Schwindelgefühle.

Verlässt du nur ungern dein gewohntes Umfeld, da du befürchtest, einer dir wichtigen Person (wie den Eltern) könnte während dieser Zeit etwas zustossen?

Dies könnte ein Hinweis auf Trennungsängste sein.

Treten die oben beschriebenen Angstsymptome nur in bestimmten Situationen auf?

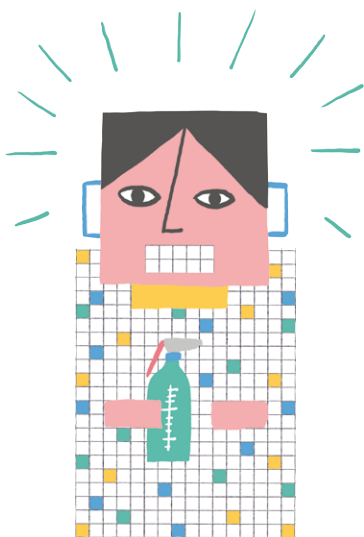
Dies könnte ein Hinweis auf eine spezifische Angst sein. Es gibt unzählige Situationen, die Angst auslösen können, zum Beispiel Flugreisen, Höhe oder auch bestimmte Tiere wie Spinnen. Als besonders belastend wird die soziale Phobie empfunden, bei der die Betroffenen unter anderem Angst davor haben, sich vor ihren Mitmenschen zu blamieren. Auch die Agoraphobie, also die Angst vor öffentlichen Plätzen, kommt häufig vor. Betroffene haben mitunter Angst, in einen Bus einzusteigen oder in ein Geschäft zu gehen. Oder sie meiden das Verlassen des Hauses vollständig.

Überkommt dich wie aus heiterem Himmel das Gefühl, du müsstest gleich sterben? Gibt es keinen erklärbaren Auslöser für diese Angst?

Diese und ähnliche Situationen erleben Menschen häufig, die eine Panikstörung haben. So unangenehm sich eine Panikattacke auch anfühlt: Körperlich ist sie in der Regel ungefährlich, auch wenn das Unfallrisiko während einer Panikattacke erhöht ist. Umso wichtiger ist es, Ruhe zu bewahren. In der Regel vergeht eine Panikattacke nach 10 bis 40 Minuten von selbst.

Machst du dir seit mehreren Monaten Sorgen über ein künftiges Unglück?

Wenn du ausserdem Probleme hast, dich wegen dieser Sorgen zu entspannen, oder sogar Schlafprobleme hast, könnte dies ein Hinweis auf eine generalisierte Angststörung sein. Betroffene machen sich übermässig Sorgen über schlimme Ereignisse, wie schlechte Noten, Jobverlust, Verlust von befreundeten Personen oder auch die Angst vor möglichen Unfällen in der Zukunft.



Zwänge

Zwänge werden als sich aufdrängende wiederkehrende Handlungen oder Gedanken beschrieben, die Betroffene als störend, sinnlos oder quälend empfinden.

Verbringst du täglich viel Zeit damit, dir die Hände zu waschen, zu duschen oder dein Zimmer aufzuräumen? Musst du bestimmte Dinge immer nach dem genau gleichen Ablauf erledigen und kannst davon nicht abweichen (zum Beispiel immer dreimal die Türklinke herunterdrücken, bevor du das Haus verlassen kannst)?

Belastet dich dieses Verhalten, könnten dies typische Anzeichen für Zwangshandlungen sein. Betroffene machen

sich oft Sorgen, sie könnten krank werden, zu schmutzig sein oder den Überblick verlieren, wenn sie nichts dagegen tun.

Drängen sich dir immer wieder Gedanken auf, die du als unangenehm empfindest und die du nicht steuern kannst, wie zum Beispiel Gedanken mit aggressivem Inhalt oder der Angst, dass einer anderen Person wegen dir etwas zustossen könnte.

Inhaltlich variieren Zwangsgedanken sehr stark. Möglich ist auch, dass sich hinter Zwangsgedanken eine Depression verbirgt.



Depression und Bipolare Störung

Alle fühlen sich ab und zu niedergeschlagen oder traurig. Das ist ganz normal, und gerade in der Pubertät sind scheinbar grundlose Stimmungsschwankungen keine Seltenheit. Hält die gedrückte Stimmung jedoch unabhängig von den äusseren Lebensumständen über einen längeren Zeitraum an, könnte es sich um eine Depression handeln. Typische Symptome sind neben der gedrückten Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Antriebsminderung und erhöhte Ermüdbarkeit, Konzentrationsprobleme und negative Gedanken bis hin zu Suizidgedanken.

Fühlst du dich bereits über einen längeren Zeitraum ohne Grund bedrückt, hast du kein Interesse mehr an Aktivitäten, die du zuvor gerne gemacht hast und empfindest du kaum noch Freude im Alltag? Bereitet es dir Mühe, dich zu etwas aufzuraffen? Kannst du dich nur schwer länger auf etwas konzentrieren und wirst schnell müde?

Dann leidest du möglicherweise unter einer depressiven Erkrankung.

Wechseln die oben beschriebenen Phasen der Depression mit Phasen unbegründeter extremer Euphorie ab?

Dann spricht man von einer bipolaren Störung. Die Phasen der Euphorie können gekennzeichnet sein durch unbegründet gehobene Stimmung, rastlose Aktivität und Unruhe, hohen Rededrang, unkontrollierten Umgang mit Geld, massive Selbstüberschätzung und masslosen Optimismus sowie ein niedriges Schlafbedürfnis.



Suizidales Verhalten

Praktisch alle psychischen Erkrankungen gehen mit einer höheren Suizidrate einher, wobei suizidales Verhalten häufig mit Depressionen in Zusammenhang steht. Wer sich intensive Gedanken über den Tod macht, und diese Gedanken über mehrere Wochen bestehen bleiben, sollte unbedingt handeln. Es ist oft schwierig, sich von diesen Gedanken wieder zu lösen. Folgende Symptome treten häufig auf: Sozialer Rückzug, wiederholte Äusserungen von Überforderung oder Hoffnungslosigkeit, Verhaltensänderungen, Änderung des Essverhaltens, Verschenken von persönlichen Gegenständen, traurige Grundstimmung, die sich auch im Gespräch nicht verbessert, oder eine vermehrte Beschäftigung mit dem Tod.



Selbstverletzendes Verhalten

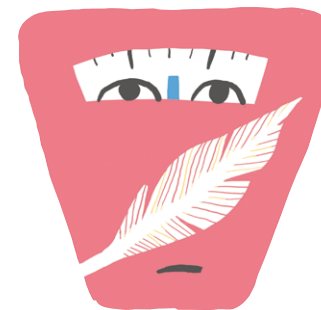
Häufig fügen sich Betroffene Schnittwunden an Armen und/oder Beinen zu. Aber auch willentliches Verbrennen, Verätzen, sich Beissen oder das Ausreißen der eigenen Haare kommen vor.

Empfindest du ausgehend von einem unangenehmen Gefühl wie Scham, Wut oder Trauer den Drang, dich selbst zu verletzen?

Betroffene mit selbstverletzendem Verhalten empfinden oft eine starke innere Spannung in Form von negativen Gefühlen, die durch das Zufügen von Verletzungen kurzfristig besser erträglich sind. Selbstverletzendes Verhalten ist oft nur ein Symptom vielfältiger Störungsbilder. Diese reichen von einer Anpassungsstörung (Scheidung der Eltern, Umzug etc.) bis hin zu Depressionen und Persönlichkeitsstörungen (insbesondere Borderline-Persönlichkeitsstörung).

Essstörungen

Werbung und soziale Medien halten uns permanent ein idealisiertes Körperbild vor, das viele Mädchen und junge Frauen, aber auch immer mehr Jungen und junge Männer als erstrebenswertes Vorbild sehen. Solche Schönheitsideale, aber auch Probleme in der Familie, zu hoher Erwartungsdruck, übertriebener Perfektionismus und Leistungsdruck oder ein wenig gefestigtes Selbstwertgefühl können Auslöser für eine Essstörung sein.



Fühlst du dich zu dick, obwohl dein Umfeld das nicht so sieht, und hast du Angst, zuzunehmen? Unter-nimmst du daher alles, um nicht zuzunehmen, und beginnst Kalorien zu zählen, nimmst Abführmittel oder Appetitzügler oder treibst übermässig Sport?

Dann leidest du womöglich unter Magersucht (Anorexia nervosa).

Hast du seit längerer Zeit Anfälle von Heisshunger, gefolgt von Essattacken? Ergreifst du Massnahmen, um dennoch nicht zuzunehmen, in Form von Erbrechen, Diäten oder übertriebener sportlicher Betätigung?

Dies könnte auf eine Bulimie hinweisen. Betroffene können dabei durchaus auch normalgewichtig sein. Werden keine Massnahmen zur Gewichtsreduktion ergriffen, spricht man von einer Binge-Eating-Störung.

AD(H)S – Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung

Nicht nur schulische Leistungen leiden unter einer unbehandelten ADHS, auch Unfallrisiko oder die Gefahr von Drogenmissbrauch steigen durch diese Störung. Leitsymptome einer ADHS sind körperliche Unruhe, Unaufmerksamkeit und eine höhere Reizbarkeit. Oft gehen Eltern mit ihren Kindern zur hausärztlichen Fachperson, um die Frage zu klären, ob eine ADHS vorliegt. Leider kommt es manchmal zu einer falschen Diagnose. Da das Bild einer ADHS sehr vielschichtig ist, ist eine korrekte Diagnose nicht einfach. Unaufmerksamkeit und Unruhe können sowohl körperliche Ursachen (Seh- und Hörprobleme, Allergien, Medikamente etc.) als auch psychische Gründe haben, wie zum Beispiel (Prüfungs-)Ängste, emotionale Belastung, Mobbing, Lernschwierigkeiten oder eine Über-/Unterforderung.

Solltest du bei dir selbst eine ADHS vermuten, ist eine umfangreiche Abklärung bei Abklärung bei Spezialist:innen ratsam.



Suchtstörung

Eine Sucht muss nicht zwingend an eine Substanz wie Nikotin, Alkohol oder andere Drogen gebunden sein, sie kann sich auch auf menschliches Verhalten beziehen. Beispiele hierfür sind Kaufsucht oder Glücksspielsucht, aber auch Onlineaktivitäten wie Gamen oder Social-Media-Konsum können süchtig machen.

Hast du öfter starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten (z. B. Computerspiele) und reagierst gereizt, wenn du länger darauf verzichten musst? Kannst du kaum noch kontrollieren, wie oft und wie lange du dieses Verhalten zeigst bzw. diese Substanz konsumierst, und vernachlässigst dadurch andere Aktivitäten, die dir früher wichtig waren? Willst du immer mehr davon, obwohl du eigentlich weisst, dass du dir damit schadest (körperlich, psychisch, sozial)?

Dann leidest du möglicherweise an einer Suchtstörung.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Leider sind bereits Kinder und Jugendliche traumatischen Ereignissen ausgesetzt, und dies nicht nur in Kriegsgebieten, sondern überall auf der Welt. Solche Ereignisse können z.B. körperliche und sexuelle Misshandlungen, Vergewaltigungen, aber auch Verkehrsunfälle sein. In der Folge solch traumatisierender Ereignisse kann sich unter Umständen eine posttraumatische Belastungsstörung ausbilden, die durch folgende Symptome gekennzeichnet ist: Wiedererleben des traumatischen Ereignisses, Vermeidung möglicher Auslöser, emotionale Taubheit und psychische Übererregung.





Psychose

Eine Psychose ist ein vorübergehender schwerer psychischer Zustand, der die Wahrnehmung der Realität verzerrt. Konkret bedeutet das, dass Betroffene Stimmen hören oder Dinge sehen, die nicht da sind (Halluzinationen). Häufig bilden sie sich ein, sie würden überwacht oder die Welt hätte sich gegen sie verschworen (Wahnvorstellungen). Nachdem diese Symptome abgeklungen sind, fühlen sich die Betroffenen oft innerlich leer und ziehen sich zurück. Eine Psychose tritt in Verbindung mit anderen psychischen Erkrankungen auf. Vor allem die Schizophrenie wird charakterisiert durch das Auftreten von Psychosen. Aber auch schwere Depressionen können das Auftreten einer Psychose begünstigen.

Weitere Informationen

Hier findest du weitere Informationen zu psychischen Störungen:

feel-ok.ch/ps-stoerung

Benötigst du Hilfe oder fühlst du dich angesprochen?

Dann wende dich bitte an eine hausärztliche Fachperson oder an eine der folgenden Adressen:

SCHWEIZWEIT

Pro Juventute

Für ein vertrauliches Beratungsgespräch zum Umgang mit schwierigen Situationen steht dir Beratung und Hilfe 147 rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung.

Telefon 147

SMS/WhatsApp an 147

E-Mail an beratung@147.ch

Chat mit Gleichaltrigen unter www.147.ch

KANTON AARGAU

BZB+

info@bzbplus.ch

www.bzbplus.ch/jugend

Telefon 056 200 55 77

Psychiatrische Dienste Aargau

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
kj.zentrale@pdag.ch

www.pdag.ch/kliniken/klinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-psychotherapie

Telefon 056 462 20 10

KANTON BASEL-STADT

JuAr Jugendberatung

Telefon 061 683 08 80 (82)

jugendberatung@juarbasel.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Poliklinik der Klinik für Kinder und Jugendliche

www.upk.ch/kinder-und-jugendliche

Telefon 061 325 82 00

KANTON BERN

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
kjp.bern@upd.ch

www.upd.ch

Telefon 058 630 98 32

Telefon Notfall 058 630 88 44

KANTON LUZERN

Jugendberatung CONTACT

info@contactluzern.ch

www.contactluzern.ch

Telefon 041 208 72 90

Luzerner Psychiatrie

Kinder- und Jugendpsychiatrie
www.lups.ch/kinder-jugendliche/
Telefon 058 856 55 55

KANTON ST. GALLEN

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste

sekretariat@kjpd-sg.ch

www.kjpd-sg.ch

Telefon 071 243 46 46

KANTON ZÜRICH

Beratung der ZHAW für Kinder und Jugendliche

therapie.iap@zhaw.ch

Telefon 058 934 83 30

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

<https://www.pukzh.ch/unsere-angebote/kinder-und-jugendpsychiatrie/>

Zentraler Notfalldienst

Telefon 058 384 66 66

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Angewandte Psychologie

Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich

+41 58 934 83 10
info.psychologie@zhaw.ch
zhaw.ch/psychologie

In Zusammenarbeit mit:

