

# Kerngedanken

## Angst und Depression bei Kindern und Jugendlichen

Henry Just

Angst und Depression sind Teil und Phänomen fast jeder psychischen Störung oder Erkrankung. Sie sind normale Reaktionen auf nicht normale Zustände. Möglicherweise sind sie sogar Teile der Selbstheilungsversuche und Regulation eines Individuums.. Erst wenn die Regulation dieser Zustände nicht mehr gelingt, wird es problematisch.

Psychische Erkrankungen werden von unterschiedlichen Symptome begleitet, die wiederum Symptome erzeugen:

primär: Angst, Depression

sekundär: erhöhter Medienkonsum

tertiär: Bewegungsmangel, Verdauungsstörungen

mit unterschiedlichen Genesungsverläufen

Eine Erkrankung sagt noch nicht unbedingt etwas über ihren Verlauf.

Das Symptom ist ungleich dem Problem.

Resilienz ist keine Eigenschaft eines Menschen, sondern entsteht als Qualität unter bestimmten Bedingungen. Im Zusammenwirken von Bewältigungsstrategien und Umfeld erweist sich jemand als resilient (Systemansatz).

Kinder resonieren auf die Erwachsenen. Diese müssen also zuerst für sich selbst sorgen. (mögliche Parentifizierung)

In Gesprächen:

Es macht wenig Sinn, nur auf das Individuum zu schauen, statt auf die Umstände

Kinder brauchen: weniger Psycho – mehr Bewegung, Aufmerksamkeit, Ruhe und Zeit

Ein guter Alltag (Schule) ist Therapie.

