



LERNEN > UNTERSTÜTZUNG

# Persönliche Sorgen

Stand: 23.10.2024



# Inhaltsverzeichnis

<b>Persönliche Sorgen</b> .....	<b>3</b>
<b>Belastungsfaktoren</b> .....	<b>3</b>
<b>Ansprechpersonen und Unterstützung</b> .....	<b>4</b>
<b>Kontakte und Links</b> .....	<b>4</b>

# Persönliche Sorgen



Bei persönlichen Sorgen leiden Kinder und Jugendliche – aber auch das Umfeld und die schulischen Leistungen. Umso wichtiger ist, dass Unterstützungsangebote wahrgenommen werden ©Photographiee.eu – stock.adobe.com

**Kinder und Jugendliche durchleben während ihrer Schulzeit eine Vielzahl von Erfahrungen und Herausforderungen, die sich auf ihre psychische Gesundheit negativ auswirken können. Die verschiedenen Erscheinungsformen reichen von Stress und Angst bis hin zu Depressionen und Problemen der sozialen Anpassung.**

Persönliche Sorgen können vielerlei Ursachen haben und sich unterschiedlich äußern. Einige Ursachen sollen im Folgenden herausgestellt werden:

**Stress und Leistungsdruck:** Der Druck, gute schulische Leistungen zu erbringen, sowie der Wunsch, den Erwartungen von Eltern, Lehrern und Gleichaltrigen gerecht zu werden, können als belastend erlebt werden. **Angst und Unsicherheit:** Kinder und Jugendliche können Ängste in Bezug auf schulische Leistungen, ihre Bezugsgruppen oder ihre Zukunft empfinden. **Niedergeschlagenheit und Depression:** Im Gegensatz zu einer Phase des Durchhängens können Symptome wie anhaltende Traurigkeit, Verlust des Interesses an früheren Hobbys und Aktivitäten sowie Schlaf- und Appetitstörungen auf das Vorliegen einer Depression hindeuten. **Soziale Anpassungsprobleme:** Der Wechsel auf eine neue Schule, das Erleben von Mobbing oder sozialer Ausgrenzung sowie Schwierigkeiten bei der Bildung von Freundschaften bzw. in der Selbstfindung (auch in Zusammenhang mit medialen Vorbildern) können zu Stress und Unsicherheit führen.

Angesichts dieser Felder ist es eine wichtige Aufgabe aller Unterrichtsfächer an allen Schularten, zur Ausbildung einer stabilen Persönlichkeit beizutragen und die → [psychische Gesundheit](https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/psychische-gesundheit) zu stärken.

---

## Ansprechpersonen und Unterstützung

Um Kinder und Jugendliche, die mit persönlichen Sorgen konfrontiert sind, bestmöglich zu unterstützen, gibt es neben dem persönlichen Umfeld mit der [Staatlichen Schulberatung](https://www.schulberatung.bayern) <https://www.schulberatung.bayern> ein Unterstützungssystem mit Ansprechpersonen und Ressourcen, die in solchen Situationen weiterhelfen:

**Familie und Freunde:** Das familiäre Netz und enge Freunde spielen eine entscheidende Rolle in schwierigen Zeiten. Offene und vertrauensvolle Kommunikation sind wichtig, damit Kinder und Jugendliche sich verstanden fühlen und mit ihren Sorgen nicht alleine bleiben.

**Lehrer und weiteres Schulpersonal:** Kinder und Jugendliche können jederzeit auf Lehrkräfte zugehen, zu denen ein gutes persönliches Verhältnis besteht. Neben der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer können dies auch die Vertrauenslehrkräfte sein. Sie haben ein offenes Ohr für Probleme, können Ratschläge geben und Ansprechpersonen im schulischen wie außerschulischen Kontext empfehlen.

**Staatliche Schulberatung:** Bei persönlichen Sorgen stehen an jeder bayerischen Schule insbesondere die [Beratungslehrkräfte und Schulpsychologen](https://www.km.bayern.de) <https://www.km.bayern.dehttps://www.schulberatung.bayern.de/ueber-uns#fuer-schuelerinnen-und-schueler> zur Verfügung: Sie bieten professionelle und vertrauliche Beratung und weitergehende Unterstützung. Sie können Kindern und Jugendlichen dabei helfen, ihre Gefühle zu verstehen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und langfristige Veränderungen anzustreben.

Persönliche Sorgen während des Kinder- und Jugendalters müssen ernst genommen werden! Kinder und Jugendliche sollten stets dazu ermutigt werden, über ihre Gefühle und Probleme zu sprechen, und können sich darauf verlassen, dass es Unterstützung gibt, auf die sie zurückgreifen können.

---

## Kontakte und Links



### **Staatliche Schulberatung in Bayern**

Auf der Webseite der Staatlichen Schulberatung finden Sie sowohl tieferegehende Informationen zu Themen wie Depression, Ängste, (Cyber-)Mobbing oder Lernprobleme, sondern auch die Kontaktdaten zu den Staatlichen Schulberatungsstellen in Ihrer Region.  
<https://www.schulberatung.bayern>