Katholische Elternschaft Deutschlands
Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.

Pressemitteilung

„Wie geht's?“ – KED in NRW nimmt die seelische Gesundheit von Schüler*innen in den Blick

Von Eva Weingärtner

Krisen, Leistungsdruck und die digitale Welt stellen Kinder und Jugendliche vor große Herausforderungen. Beim Elternforum der KED in NRW e. V. zeigte die psychologische Psychotherapeutin Isabelle van Riesenbeck, wie Eltern psychische Belastungen erkennen und ihre Kinder stärken können.

Die Corona-Pandemie, Kriege, Klimawandel und gesellschaftliche Veränderungen prägen das Aufwachsen junger Menschen. Hinzu kommen Anforderungen in Schule, Freizeit und Familie sowie die Herausforderungen der digitalen Welt. Nicht immer sind psychische Belastungen auf den ersten Blick erkennbar. Wie können Eltern Warnsignale wahrnehmen und angemessen reagieren? Mit diesen Fragen beschäftigte sich das Elternforum der Katholischen Elternschaft Deutschlands (KED) in NRW e. V. unter dem Titel „Wie geht's? – Ein Abend rund um die seelische Gesundheit von Schüler*innen“ im Mariengymnasium Essen-Werden. Als Referentin gab M. Sc. Isabelle van Riesenbeck, psychologische Psychotherapeutin mit Fachkunde Verhaltenstherapie sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie, den Teilnehmenden Einblicke in die aktuelle Situation und ganz konkrete Handlungsempfehlungen.

Bereits bei der Begrüßung unterstrich Andrea Honecker, Vorsitzende der KED in NRW e. V., die Bedeutung des Themas. Immer mehr Schüler*innen benötigten therapeutische Begleitung. „Wir fragen uns oft: Warum trifft das unser Kind?“, erläuterte sie die Motivation für das Elternforum. Psychische Stabilität sei schließlich eine wichtige Voraussetzung für den Bildungserfolg.
Isabelle van Riesenbeck machte deutlich, dass psychische Erkrankungen häufig bereits im Jugendalter, oftmals um das 15. Lebensjahr, erstmals auftreten. Die vielfältigen gesellschaftlichen Krisen und Veränderungen hinterließen bei jungen Menschen Spuren. Wie groß deren Sorgen sind, zeigen Zahlen aus der Sinus-Studie: „Nur fünf Prozent der Jugendlichen sind uneingeschränkt optimistisch, was die gesellschaftliche Zukunft in Deutschland angeht.“ 81 Prozent hätten Angst vor einem Krieg in Europa, 67 Prozent vor der wirtschaftlichen Lage und Armut. Auch soziale Medien könnten das seelische Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Cybermobbing, Cyber-Grooming, suchtähnlicher Konsum und die Konfrontation mit nicht altersgerechten oder belastenden Inhalten stellten erhebliche Risiken dar. Mehr als ein Viertel der Zehn- bis 17-Jährigen zeige eine riskante oder pathologische Nutzung sozialer Medien. Als weitere Belastungsfaktoren nannte die Referentin soziale Einsamkeit und den zunehmenden Informationsdruck.

Ein Schwerpunkt des Vortrags lag auf der Frage, woran Eltern psychische Belastungen erkennen können. Während Stimmungsschwankungen und Ängste zur Pubertät gehören können, sollten anhaltend gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit oder der Verlust der Freude an zuvor geliebten Aktivitäten ernst genommen werden. Auch selbstverletzendes Verhalten und Suchterkrankungen kamen zur Sprache. Eltern könnten viel dazu beitragen, ihre Kinder in schwierigen Situationen zu unterstützen. Entscheidend seien Verständnis, Aufmerksamkeit und offene Gespräche. Eltern sollten Veränderungen wahrnehmen,

mögliche Auslöser erkennen und ihre Kinder dabei begleiten, angemessene Strategien im Umgang mit schwierigen Gefühlen zu entwickeln. Dabei müsse nicht für jedes Problem sofort eine Lösung gefunden werden. „Sie müssen nicht für alles eine Antwort haben. Auch darüber sollten Sie ehrlich sein“, betonte van Riesenbeck.

Besonders wichtig für die seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, seien verlässliche Bezugspersonen, klare Strukturen und ein Erziehungsstil, der Liebe und Nähe mit verbindlichen Grenzen verbindet. Auch ein positives soziales Umfeld und Orte, an denen Kinder Gemeinschaft und Unterstützung erfahren, stärkten sie. Auf persönlicher Ebene seien Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenzen und die Fähigkeit, Probleme zu bewältigen, wichtige Schutzfaktoren. Abschließend verwies die Referentin auf mögliche Anlaufstellen für Eltern, darunter Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Familien, sozialpsychiatrische Dienste sowie die schulpsychologische Beratung.
Der Abend machte deutlich: Seelische Gesundheit braucht Aufmerksamkeit. Eltern müssen nicht auf jede Herausforderung eine Antwort haben. Aber sie können durch Verständnis, verlässliche Beziehungen und rechtzeitige Unterstützung entscheidend dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche gestärkt ihren Weg gehen.

BU: Isabelle van Riesenbeck referierte über die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.
Foto: Eva Weingärtner

03.11.2026

Die KED in NRW e. V. vertritt auf Landesebene die KED im (Erz-)Bistum Aachen, Essen, Köln, Münster und Paderborn in schulpolitischen Fragen.