



LERNEN > UNTERSTÜTZUNG

Persönliche Sorgen

Stand: 27.01.2026



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----------|
| Persönliche Sorgen | 3 |
| Belastungsfaktoren | 3 |
| Ansprechpersonen und Unterstützung | 4 |
| Kontakte und Links | 4 |

Persönliche Sorgen



Bei psychischen Belastungen stehen Beratungs- und Unterstützungsangebote bereit ©Photographee.eu – stock.adobe.com

Bei persönlichen Sorgen leiden Kinder und Jugendliche – aber auch das Umfeld und die schulischen Leistungen. Die psychischen Belastungen können sich unterschiedlich zeigen.

Mögliche Ursachen können sein:

- **Stress und Leistungsdruck:** Der Druck, gute schulische [Leistungen](https://www.km.bayern.de/https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/lern-und-leistungsschwierigkeiten) zu erbringen, sowie der Wunsch, den Erwartungen von Erziehungsberechtigten, Lehrkräften und Gleichaltrigen gerecht zu werden, können als belastend erlebt werden.
- **Angst und Unsicherheit:** Kinder und Jugendliche können [Ängste](https://www.km.bayern.de/https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/schulbezogene-aengste) 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](https://www.km.bayern.de/https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/depression) hindeuten.
- **Soziale Herausforderungen:** Z. B. der Wechsel auf eine neue Schule, das Erleben von [Mobbing](https://www.km.bayern.de/https://www.schulberatung.bayern.de/themen-und-anlaesse/mobbing-und-cybermobbing) oder sozialer Ausgrenzung sowie Schwierigkeiten bei der Bildung von Freundschaften bzw. in der Selbstfindung (auch in Zusammenhang mit sozialen Medien) können zu Stress und Unsicherheit führen.

Es ist eine wichtige Aufgabe von Schule, zur Ausbildung einer stabilen Persönlichkeit beizutragen und die [Resilienz](https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/resilienz)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/resilienz> der jungen Menschen zu stärken. 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.

Ansprechpersonen und Unterstützung

Um Kinder und Jugendliche, die mit persönlichen Sorgen konfrontiert sind, bestmöglich zu unterstützen, gibt es die [🔗 Staatliche Schulberatung](https://www.schulberatung.bayern.de/) <https://www.schulberatung.bayern.de/> .

Bei persönlichen Sorgen stehen **an jeder bayerischen Schule** Beratungslehrkräfte und Schulpsychologinnen sowie Schulpsychologen zur Verfügung: Sie bieten professionelle und vertrauliche Beratung und weitergehende Unterstützung und können Kindern und Jugendlichen dabei helfen, ihre Gefühle zu verstehen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und langfristige Veränderungen anzustreben. Kontaktdaten finden sich auf der Webseite der Schulen.

Im persönlichen wie schulischen Umfeld sind außerdem ansprechbar:

- **Familie und Freunde:** Das familiäre Netz und enge Freundinnen und 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.
- **Lehrkräfte 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 das auch die Vertrauenslehrkräfte sein. Sie haben ein offenes Ohr für Probleme, können Ratschläge geben und weitere Kontakte vermitteln.

Kontakte und Links



Staatliche Schulberatung in Bayern

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