



Psychische Belastung der Kinder und Jugendlichen in der Corona-Krise



Susanne Winter, MA, Tips Redaktion, 16.03.2021 12:03 Uhr

<https://www.tips.at/nachrichten/kirchdorf/land-leute/529190-psychische-belastung-der-kinder-und-jugendlichen-in-der-corona-krise>



MICHELDORF IN OÖ. Masken-Pflicht, Corona-Tests, kaum Treffen mit Freunden und kein Vereinssport: Die verordneten Corona-Maßnahmen fordern den Kindern und Jugendlichen viel ab. Wie sich diese Belastung auf die kindliche Psyche auswirkt, hat Tips die Pädagogin und Kinder- und Jugendpsychologin Julia Reisenbichler (35) aus Micheldorf gefragt.

Tips: *Was belastet Kinder und Jugendliche in der Corona-Krise besonders?*

Julia Reisenbichler: Meine Überzeugung ist, dass Kinder Künstler ihrer Lebenswelten sind und grundsätzlich gut mit Krisensituationen, wie der Pandemie, umgehen können – abhängig natürlich von diversen individuellen und familiären Faktoren. In aktuellen Studien wird darauf hingewiesen, dass die größten Belastungsfaktoren für Kinder und Jugendliche der Verlust der alltäglichen Struktur – durch die teilweisen Schließungen von Kindergärten und Schulen –, der Wegfall der Sozialkontakte und die Sorge, dass Familienmitglieder oder nahe Bezugspersonen erkranken könnten, sind.

Tips: *Was raten Sie den Familien im Umgang mit Covid-19?*

Reisenbichler: Stressreiche Situationen erfordern ein stabilisierendes Umfeld für Schutz und Sicherheit. Dazu soll Normalität – so gut es geht – gelebt werden und versucht werden, die Krise auch als Chance zu sehen, um den Fokus wieder zu schärfen auf die wesentlichen Dinge im Leben, auch auf das Positive im Alltäglichen. Gerade bei den jüngeren Kindern merke ich, dass sie von mehr gemeinsamer entschleunigter Zeit in der Familie sehr profitieren können, auch von 1:1 Beziehungszeiten, sprich alleiniger Aufmerksamkeit. Auch gleichbleibende Strukturen, geregelte Tagesabläufe und alters-entsprechende Informationen geben dem Kind Sicherheit. Für uns alle ist Selbstfürsorge und das Nutzen der persönlichen Tankstellen sehr wichtig. Das ist immer von essentieller Bedeutung und gerade bei solch außergewöhnlichen Ereignissen.

Tips: *Welche psychischen Beschwerden treten durch die Corona-Pandemie auf?*

Reisenbichler: Aufgrund der vielen Veränderungen und Unsicherheiten durch eine völlig neue – uns nicht bekannte - Situation können verstärkte Angst-, Stress- und Belastungssymptome auftreten. Eine Veränderung im Erleben und Verhalten des Kindes kann beobachtbar sein.

Tips: *Welche Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, psychische Beschwerden zu erleiden?*

Reisenbichler: Die Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf eine Belastungssituation. Das Ausmaß der zu beobachtenden Symptomatik wird moderiert durch personale Aspekte, wie die Resilienz (psychische Widerstandskraft), durch genetische Vorbelastungen, familiäre Bedingungen und mögliche traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit.

Ein weiterer Faktor ist die lange Dauer der Pandemie. Jugendliche leiden zunehmend unter den persönlichen Einschränkungen. In dieser entwicklungspsychologisch wichtigen Zeit, wo die Themen wie „Ablösung“ vom Elternhaus im Raum stehen und die Peergroup eine hohe Bedeutung bekommt, stellt die Pandemie ein gewisses Hindernis dar.

Tips: *An welchen Symptomen erkennen die Eltern psychische Beschwerden bei ihren Kindern?*

Reisenbichler: Wenn sich Kinder in ihrem Verhalten merklich verändern, sie zunehmend introvertierter oder extrovertierter werden. Es können sich Ängste verstärken, beispielsweise werden Kinder bei Verlustängsten sehr anhänglich, oder sie entwickeln Schlafprobleme, wirken antriebslos, ziehen sich zurück, sind leichter reizbar, reagieren aggressiv, haben verstärkte Probleme in der Leistungsfähigkeit, auch mit der Konzentration und Aufmerksamkeit.

Tips: *Wann sollte man mit dem Kind zu einem Psychologen oder Arzt gehen?*

Reisenbichler: Ich rate, eine psychologische Beratung aufzusuchen, wenn man sich als Elternteil Sorgen macht oder wenn das Kind/der Jugendliche selbst den Wunsch äußert. Die emotionale Stabilität der Eltern ist von großer Bedeutung, um für ihre Kinder „gut verankert“ da zu sein. Demnach sind für mich als Kinder- und Jugendpsychologin auch Elternberatungsgesprächen sehr wichtig, dadurch gewinnen die Eltern auch wieder an Orientierung und Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind und in der Familie.

Tips: *Was kann man präventiv für die psychische Gesundheit des Kindes tun?*

Reisenbichler: Das Essentiellste ist, immer mit dem Kind aktiv in Kontakt zu bleiben, sich auszutauschen, auch über Gefühle, Neues zu lernen, Kreatives zu tun, sich zu entspannen, sich zu bewegen und sich bei Bedarf auch trauen, rechtzeitig um Hilfe zu bitten.

Tips: *Wie hat sich die psychologische Beratung durch die Corona-Pandemie verändert?*

Reisenbichler: Durch die Pandemie wird das Thema Psyche und Kinder/Jugendliche auch medial mehr in den Fokus gerückt. Aufgrund der vorherrschenden Unsicherheit haben vor allem Ängste zugenommen, nicht nur bei den Kindern und Jugendlichen, auch bei den Erwachsenen. Häufig werden auch Ängste der Eltern auf die Kinder projiziert.

Tips: *Wie sieht eine Therapie bei einem Kinderpsychologen aus?*

Reisenbichler: Die kinderpsychologische Tätigkeit ist sehr kreativ. Es geht darum, die Stressoren zu reduzieren, oft auf kreative Art und Weise, denn dann löst sich die Symptomatik auf. Entscheidend ist immer die Sichtweise des Kindes, welche dann gemeinsam mit den Familienmitgliedern reflektiert wird und in weiterer Folge werden gemeinsam Interventionen zur Erleichterung für das gesamte Familiensystem festgelegt. Begleitet wird dieser Weg jeweils durch Ressourcen- und Lösungsorientierung.

Tips: *Alle, die jetzt in der Corona-Krise aufwachsen, erleben einen Umbruch unserer sozialen Gewohnheiten. Wie wird sich unsere Gesellschaft verändern, wenn das Masken-Tragen, der Corona-Test und die Quarantäne zur Normalität werden und man sich nicht mehr die Hand zur Begrüßung gibt. Wie sehen Sie die Zukunft?*

Reisenbichler: Ich finde es wichtig, den Kindern die neuen Vorschriften möglichst selbstverständlich vorzuleben, dann tun sie sich damit leichter. Was kommt, wissen wir alle nicht, ich bin jedenfalls optimistisch und setze auf die hohe Resilienz von uns Menschen.

Copyrights © 2021 Tips Zeitungs GmbH & Co KG