

Seelische Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Familien nehmen in der Corona Pandemie deutlich zu

von Bernhard Moors

Zitate von Kindern : „Corona, Corona, Corona, immer nur Corona... Mama ich höre nur noch Corona-Infizierte, Corona-Tote, mach das Radio aus... Corona ist blöd... ich vermisse so sehr meine Klasse... ich will wieder in den Kindergarten... warum soll ich mir in der Schule noch Mühe geben, bekomme eh keine Rückmeldungen.... Am liebsten wäre ich tot... ich sitze den ganzen Tag an den Aufgaben der Schule und verstehe nichts... warum soll ich aufstehen ...ich will meine Freundin wieder treffen... ich habe Angst, auch dass meine Großeltern an Corona sterben... wann ist Corona wieder weg... können wir irgendwann wieder „normal“ leben?... bestimmt nie wieder...also zocken bis der Arzt kommt...

Kindertagesstätte geschlossen, Schule geschlossen, kein Sport im Verein möglich, keine Kinder- oder Jugendgruppen möglich, keine Sozialkontakte ... und wie lange dauert diese Situation noch? Wann kommt womöglich der nächste Lockdown?

Kindern- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen sind zunehmend in Sorge um die seelische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Sie berichten Landesweit von seit Monaten deutlich steigender Nachfrage in den psychotherapeutischen Praxen. Auch die neusten Ergebnisse der COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigen, fast jedes dritte Kind ist unter den Belastungen der Corona-Pandemie psychisch auffällig.

Der zweite Lockdown bei der Bekämpfung der Corona Pandemie trifft Kinder, Jugendliche und deren Familien besonders hart. Keine Schule, keine Kindertagesstätten, kein Sport, keine Gruppe, keine Sozialkontakte zur Gruppe der Gleichaltrigen zehren nicht nur an den Nerven der Eltern, sondern behindern Kinder und Jugendliche auch massiv in ihrer psychischen und sozialen Entwicklung. Insbesondere die jetzt langanhaltenden Kontaktsperrungen sind für Kinder und Jugendliche extrem, sind sie doch in ihrer Entwicklung auf die Gruppe der Gleichaltrigen angewiesen. Auch die sehr unterschiedlichen Bildungsbedingungen durch Distanzlernen in der Schule führen zunehmend zu erkennbaren Bildungsdefiziten und ungleichen Bildungschancen, da viele Kinder sich alleine dieser Art des Lernens nicht gewachsen fühlen. Bei Abschlussklassen wächst die Angst den angestrebten Abschluss nicht zu schaffen. Homeschooling von morgens 9 Uhr bis abends 18 Uhr, kaum Ausgleich außer Fernseher, Netflix, Gaming und Co. Bei vielen jungen Menschen führt dies zu Antriebslosigkeit, Perspektivlosigkeit, mangelnder Motivation und Zukunftsängsten. Die psychischen Belastungen, die Kinder und Jugendliche nunmehr fast seit einem Jahr in unterschiedlicher Form erleben, sind insgesamt alarmierend. Vorhandene seelische Belastungen verstärken sich oder lösen neue behandlungsbedürftige psychische Störungen aus.

Auch wenn bei manchen Kindern und Jugendlichen Ressourcen aktiviert wurden, kreativ mit der Gesamtbelastung umzugehen, trifft dies für eine zunehmend größer werdende Gruppe nicht zu.

Vermeehrt zeigen sich Angst-, Zwangs- und Essstörungen, Leistungsabfall, Versagensängste sowie Depressionen und eine Beschäftigung mit dem Tod. Kinder und Jugendliche erleben auch die

Mehrfachbelastungen der Eltern durch z.B. Homeoffice und Homeschooling, Sorge um den Arbeitsplatz, was oft zu deutlich mehr Spannungen im häuslichen Umfeld führt und erleben häufiger als zuvor auch häusliche Gewalt. Eine ausgleichende Unterstützung starker Ressourcen durch alterstypische Sozialkontakte fällt seit Monaten weg. Der Medienkonsum steigt bei vielen älteren Kindern und Jugendlichen enorm, was einhergehen kann mit einer völligen Auflösung der Tagesstruktur (Aussage eines Jugendlichen: „zocken bis der Arzt kommt...“).

Wir werden lernen müssen auch mit diesem Virus, dieser SARS-COV-2/Covid 19 Erkrankung zu leben, umzugehen, wie mit anderen Erkrankungen auch. Es wird entscheidend werden, schon jetzt Konzepte und Ideen für eine Zeit nach dem Lockdown zu entwickeln, die außer einem Ausgleich der entstandenen Lerndefizite auch die emotionalen, sozialen und seelischen Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen im Blick haben.

Tipps für Familien die Zeit im Lockdown zu überstehen:

- 1) Tagesstruktur erhalten oder wieder aufbauen
- 2) Viel Bewegung, gerne auch im Freien
- 3) Kontakte mit anderen Kinder oder Jugendlichen – im Rahmen der Coronaschutzverordnung ermöglichen
- 4) Mit den Kindern und Jugendlichen über Corona sprechen, Fragen ehrlich zu beantworten, dabei ist es in Ordnung auch eigene Unsicherheiten zu benennen, denn „ was ich nicht weiß, kann ich auch nicht beantworten...“ Miteinander reden erleichtert die Situation für alle
- 5) Probieren Sie einfach auch aus, was Ihnen und Ihren Kindern und Jugendlichen alles hilft durch diese schwere Krise zu kommen