

Westdeutsche Zeitung 19. April 2021

*WZ -Interview: Psychotherapeut Bernhard Moors über die Belastungen für Kinder und Jugendliche in der Pandemie, Warnsignale und knappe Therapieplätze*

## **„Viele leiden unter Ängsten“**

Von Justine Holzwarth

Kinder- und Jugendpsychologen schlagen Alarm: Immer mehr Kinder und Jugendliche in Nordrhein-Westfalen sind in psychotherapeutischer Behandlung – die Corona-Pandemie verschärft die Situation noch zusätzlich. Wie sehr Familien unter Kontaktbeschränkungen, geschlossenen Schulen und Kindergärten leiden, weiß Bernhard Moors, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut aus Viersen und Vorstandsmitglied der Psychotherapeutenkammer NRW. Er spricht im Interview über die derzeitigen Sorgen seiner jungen Patienten und gibt Tipps, wie Familien diese schwierige Zeit stressfrei überstehen.

**Herr Moors, laut dem aktuellen Arztreport der Barmer wurden 2019 insgesamt 4,7 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in NRW psychotherapeutisch behandelt – doppelt so viele wie 2009. Damit liegt NRW im bundesweiten Vergleich auf dem zweiten Platz. Die Pandemie soll die Situation noch weiter verschärft haben. Können Sie diese Entwicklung bestätigen?**

Bernhard Moors: Leider ja. Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die zu mir kommen, hat besonders während der Corona-Krise stark zugenommen. Allein seit November 2020, also etwa mit Beginn des zweiten Lockdowns, sind die Anmeldungen um 50 Prozent gestiegen.

**Warum sind die Anmeldezahlen im Winter Ihrer Meinung nach so sprunghaft gestiegen?**

Moors: Der erste Lockdown war noch so etwas wie ein kleines Abenteuer. Für viele Kinder und Jugendliche fühlte es sich an, als ob die Osterferien verlängert und die Sommerferien vorgezogen worden wären. Im Sommer war die Situation dann etwas entspannter und es schien, als hätten wir die Krise tatsächlich überstanden. Doch im Herbst und spätestens im Winter merkten auch die Jüngeren, dass eben weiter nichts normal war. Die Schulen mussten schließen und auch die Kindergärten waren entweder geschlossen oder nur zur Notbetreuung geöffnet. Durch die außergewöhnliche Situation, die schon damals viel zu lange andauerte, wurden die psychischen Belastungen sichtbar.

**Aus welchen Gründen kommen Kinder und Jugendliche zu Ihnen?**

Moors: Viele von ihnen leiden zurzeit unter Ängsten und Depressionen. Sie sind niedergeschlagen, gereizt und manchmal sogar aggressiv, können schlecht ein- und durchschlafen und klagen über Kopf- oder Bauchschmerzen. Auch Ticks und Zwangsstörungen haben zugenommen. Viele junge Menschen sind zudem antriebslos – auch, weil sie keine Perspektiven sehen und Angst vor der Zukunft haben. Manche sind sogar so verzweifelt, dass sie sich selbst verletzen und über den Tod nachdenken. Sowohl Kinder als auch Jugendliche wissen, dass das Leben seit Langem nicht mehr normal ist. Anstatt zuhause zu sitzen wollen sie in den Kindergarten oder in die Schule, ihre Freunde treffen, im Verein Sport treiben und sich einfach nur unbeschwert bewegen. Doch all das ist zurzeit nicht oder kaum möglich. Hinzu kommt die enorme Belastung der Eltern, Homeoffice und Homeschooling unter einen Hut zu bringen. Diese Herausforderung führt oft zu

Konflikten, die sich zusätzlich negativ auf Kinder und Jugendliche auswirkt. Sind psychische Belastungen bereits vorhanden, lösen sie deshalb gerade jetzt neue psychische Störungen aus, die behandelt werden müssen.

**Die Kontaktbeschränkungen dauern bereits monatelang an. Dabei sind doch gerade die sozialen Kontakte für Kinder und Jugendliche so wichtig.**

Moors: Der Kontakt zu Gleichaltrigen ist für die Entwicklung absolut mitentscheidend. Wachsen Kinder ohne andere Kinder auf, verkümmern ihre sozialen Fähigkeiten, was sich wiederum in Entwicklungsproblemen zeigt. Besonders für Jugendliche, die sich in der Ich-Findung befinden, sind die langandauernden Kontaktbeschränkungen extrem schwierig. Denn gerade in dieser Lebensphase brauchen sie Gleichaltrige, mit denen sie sich austauschen können. Ich erlebe daher sehr deutlich, wie besonders Jugendliche zurzeit leiden.

**Seit etwas mehr als einem Jahr findet kein normaler Schulunterricht statt. Und seit rund vier Monaten werden Schüler entweder ausschließlich auf Distanz unterrichtet oder erleben einen Wechsel zwischen Distanz- und Präsenzunterricht. Wie wirkt sich das auf deren Psyche aus?**

Moors: Vielen Kindern und Jugendlichen fehlt die Motivation, sich für die Schule anzustrengen, weil sie mit dieser Art des Lernens nicht zurecht kommen oder weil ihnen regelmäßige Rückmeldungen fehlen. Sie bewältigen zwar ihre Aufgaben, wissen aber nicht, ob sie diese richtig machen. Die Eltern haben oftmals keine Zeit sich zu kümmern, weil sie arbeiten müssen. Und viele Schüler der Abschlussklassen haben Angst, ihren Abschluss nicht zu schaffen. Wenn dann noch von 9 bis 15 Uhr Homeschooling auf dem Programm steht und sie keine Möglichkeiten für einen Ausgleich haben, sind seelische Belastungen vorprogrammiert.

**Gibt es bestimmte Alarmsignale, auf die Eltern bei ihren Kindern achten sollten?**

Moors: Eltern sollten aufhorchen, wenn ihr Kind regelmäßig über Kopf- oder Bauchschmerzen klagt, schlecht schläft, nachts wieder einnässt, weniger spricht oder sich zurückzieht. Auch auftretende Ticks oder Ängste sind Warnsignale, die möglicherweise therapeutisch begleitet werden müssen. Jugendliche können aggressiv werden, obwohl sie es vorher nie waren. Auch Gedanken wie „Mein Leben hat keinen Sinn mehr“ müssen unbedingt ernst genommen werden.

**Was können Familien tun, um stressfrei durch die Pandemie zu kommen?**

Moors: Wichtig ist für alle Familienmitglieder eine Tagesstruktur mit festen Zeiten zum Aufstehen, Zubettgehen, für die Mahlzeiten und natürlich auch für das Homeschooling. Kinder und Jugendliche sollten auch die Möglichkeit bekommen, sich trotz Pandemie mit anderen zu treffen – beispielsweise nur draußen. Und wichtig ist natürlich auch ausreichend Bewegung.

**Corona ist schon bei Kindergartenkindern immer wieder ein Thema. Sollten Eltern mit ihnen darüber reden?**

Moors: Unbedingt. Es ist ganz wichtig, die Fragen der Kinder so weit es geht zu beantworten und auch zuzugeben, wenn man selbst mal etwas nicht weiß. Dann ist es für alle einfacher, mit der Situation umzugehen.

**Manchmal benötigen Kinder, Jugendliche und Eltern doch professionelle Hilfe. Ist es schwierig, derzeit einen Therapieplatz zu bekommen?**

Moors: Ja, das ist es. Betroffene müssen lange auf einen Termin warten. Das war schon vor der Pandemie ein Problem, das sich jetzt zusätzlich verschärft hat. In der Regel sollten Patienten aber innerhalb von bis zu maximal zwölf Wochen einen Kontakt zu einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bekommen können, in akuten Fällen auch schneller. Die Wartezeit hängt sehr davon ab, wie viele Psychotherapeuten es in einer Region gibt.