

„Das Leid liegt im Verborgenen“

Göttinger Erziehungsberatungsstelle hilft Kindern und ihren Familien auch in der Phase des Lockdowns

Von Markus Scharf

Wir werden in den kommenden Wochen und Monaten noch eine Debatte zu führen haben über die Konsequenzen des Lockdowns für Kinder und Jugendliche.“ Diese Worte sind erst wenige Tage alt und stammen von Niedersachsens Kultusminister Grant Hendrik Tonne (SPD). Und er schiebt hinterher, dass man Kinder gut ausbilden, Lernlücken schließen und für ihre psychische Gesundheit sorgen müsse.

Letzteres sei in der jetzigen Situation entscheidend, sagen auch Ilke Konsek und ihre Kollegin Manuela Schute von der Göttinger Erziehungsberatungsstelle. In der öffentlichen Wahrnehmung würden gerade ältere Kinder und Jugendliche in der Phase des Lockdowns oft auf ihre Rolle als Schüler reduziert oder als Regelbrecher diffamiert. Man liest von illegalen Parties und diskutiert über Homeschooling, sagt Fachdienstleiterin Konsek. Beides werde der Realität nicht gerecht.

Einsamkeit als Belastung

In der großen Mehrzahl der ihr bekannten Fälle seien die Kinder sehr verantwortungsbewusst und würden sich sehr wohl an die Regeln halten. Gleichzeitig fühlten sie sich aber auf das Schulthema reduziert. Dabei lägen ihre eigentlichen Probleme an anderer Stelle. „Gerade in der Zeit des Heranwachstums ist Einsamkeit eine große Belastung“, konstatiert Schute. Der fehlende Kontakt zu Gleichaltrigen sei auch durch das beste Elternhaus nicht zu kompensieren.

Wenn dann in Familien die geltenden Bestimmungen so ausgelegt würden, dass sich der eigene Nachwuchs nur mit maximal einem Freund treffen dürfe, komme ein weiteres Spannungsfeld hinzu. Wähle ich den Freund oder die beste Freundin? Wer bleibt am Ende der Corona-Pärchenbildung auf der Strecke? Wer wird ausgegrenzt? „Das schürt soziale Ängste“, so Schute. Die Pandemie wirke auch hier wie ein Brandbeschleuniger. Wo die Voraussetzungen schon vorher schwierig waren, könne die Situation jetzt kippen.

Fehlende Perspektiven

Zu der Isolation kommen also weitere Faktoren. Je länger die Pandemie andauere, desto deutlicher würden auch Perspektivlosigkeit, ein gewisses Ohnmachtserleben und das Gefühl von fehlenden



„Gibt es noch mehr als Homeschooling?“ Göttinger Psychologinnen weisen auf die Bedürfnisse von Kindern im Lockdown hin.

FOTOS: JONAS GÜTLER/DPA, R

der Selbstwirksamkeit. Letzteres erklärt Konsek so: Normalerweise würden sich Kinder im Klassenverband, im Sportverein oder anderen Gruppen für die Gemeinschaft einsetzen und so zum anerkannten Mitglied avancieren. Auch diese Art der Anerkennung fehle ihnen jetzt.

Eine jüngst veröffentlichte Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf besagt, dass fast jedes dritte Kind ein knappes Jahr nach Beginn der Corona-Pandemie in Deutschland psychische Auffälligkeiten zeige. Ängste hätten ebenso weiter zugenommen, wie depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden. Immer weniger Kinder würden sich sportlich betätigen, immer mehr regelmäßig und lange vor

Tablet und Handy sitzen, so Ulrike Ravens-Sieberer, Leiterin der Studie.

Digitalisierung des Alltags

„Diese Ergebnisse spiegeln exakt unser Erleben wider“, sagen die Göttinger Psychologinnen. Ein großes Problem sei die Digitalisierung des Alltags. Gab es zuvor noch verschiedene Betätigungsfelder, tauchen die Kinder jetzt vollständig in die virtuelle Welt ab – zum Teil sogar von außen verordnet. Denn nun findet auch noch der Schulalltag für viele online statt. Die Regeln zur Techniknutzung könnten in den Familien gar nicht mehr aufrechterhalten werden. Ein weiteres Konfliktfeld tut sich auf.

„Für unsere Klienten suchen wir nach kleinen Nischen, in denen sie sich verwirklichen oder etwas für sich und andere tun können. Das kann auch einfach mal Kuchenbacken für die Familie sein.“ Wenn Konsek von Klienten spricht, meint sie immer die Kinder. Auch wenn diese in den wenigsten

Fällen diejenigen sind, die den Kontakt zur Erziehungsberatungsstelle herstellen. In der Regel werden die Familien von Schulen oder anderen Institutionen vermittelt. „Kommen Jugendliche aus eigenem Antrieb, wissen wir sofort, dass es sich um einen Notfall handelt.“

Langfristige Schäden?

Rund 600 Klienten beraten sie jährlich in den Räumlichkeiten an der Danziger Straße 40. Das Corona-Jahr 2020 ließ die Nachfrage nicht einbrechen, im Gegenteil. Im Durchschnitt kommt es zu zehn Kontakten mit den Klienten, einige Familien suchen nur

das einmalige Gespräch, andere bleiben ihnen deutlich länger erhalten. Inhaltlich geht es häufig um das Thema Scheidung, über 30 Prozent der Klienten sind Trennungskinder. Hinzu kommen Schulprobleme, psychosomatische Störungen oder Ängste. Und auch wenn die Muster sich wiederholen, ein Schema F in der Behandlung gibt es nicht.

Daran hat auch die Pandemie nichts geändert, nur dass jetzt viele Probleme überlagert sind. „Es gibt keinen Fall, in dem Corona keine Rolle spielt“, sagt Schute. Und das werde sich auf Dauer bemerkbar machen. Die jetzt auftretenden Probleme würden mit dem Ende der

Corona-Maßnahmen nicht einfach aufhören. „Soziale Ängste, Vermeidungsstrategien oder Depressionen verschwinden nicht so einfach“, sagt Konsek. Ob die Kinder aber tatsächlich langfristig Schäden davontragen, könne zum jetzigen Zeitpunkt noch niemand beantworten. Ihr Appell: „Lasst die Kinder nicht allein. Sie sind weit mehr als Schüler oder Regelbrecher. Sie brauchen in der jetzigen Situation viel Aufmerksamkeit. Das Leid liegt im Verborgenen.“

Info Sie erreichen den Autor per E-Mail an m.scharf@goettinger-tageblatt.de.



Manuela Schute



Ilke Konsek

Beratungsstellen in Stadt und Landkreis

■ **Beratungs- und Therapiezentrum** für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Göttingen (Erziehungsberatungsstelle), Telefon 0551/400-4927, E-Mail: erziehungsberatungsstelle@goettingen.de

■ **Beratungsstelle** für Kinder, Jugendliche und El-

tern der Awo, Hann. Münden, Staufenberg, Bühren, Scheden, Telefon 05541/73131, E-Mail: ebhmue@awo-goettingen.de

■ **Beratungsstelle** für Kinder, Jugendliche und Eltern der Awo für Adelebsen, Friedland, Rosdorf, Jühnde, Niemental, Dransfeld, Telefon 0551/50091-

21/-22/-23, E-Mail: ebgoe@awo-goettingen.de

■ **Beratungsstelle** für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas Duderstadt, Gieboldehausen, Bovenden, Gleichen, Radolfschausen, Telefon 05527/9813-60, E-Mail: beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de

■ **Beratungsstelle** für Eltern, Kinder und Jugendliche für Osterode, Bad Lauterberg, Bad Sachsa, Herzberg, Bad Grund, Walkenried, Hattorf, Telefon 05522/960-44 70, E-Mail: ErziehungsberatungsstelleOHA@landkreisgoettingen.de

„Viele Kinder entwickeln Symptome“

Prof. Luise Poustka, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, im Interview zu möglichen Auswirkungen der Corona-Pandemie

Göttingen. Vielerorts wird öffentlich über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche diskutiert. Wie ist es um die psychische Situation von Kindern und Jugendlichen in Zeiten des Corona-Lockdowns bestellt? Prof. Luise Poustka, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen, gibt Antworten.

Was machen Lockdown und veränderte Lebensbedingungen mit der Psyche der jungen Menschen?

Kinder und Jugendliche sind entwicklungsbedingt verletzlich. Eine der ersten Untersuchungen dazu, die Copsy-Studie aus Hamburg mit mehr als 1000 Familien, zeigt ganz deutlich, dass die Herausforderungen der Pandemie die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen verringern und das Risiko für psychische Auffälligkeiten erhöhen, von vorher 18 Prozent auf circa 30 Prozent während der Pandemie. Positive Stimuli wie Schule, Freunde und Sport, fehlen momentan.

Viele Kinder entwickeln Symptome wie Gereiztheit, Einschlafprobleme und Niedergeschlagenheit. 65 Prozent der in der Studie befragten Kinder gaben an, Schule und Lernen als anstrengender als vorher zu empfinden, 27 Prozent berichteten, sich häufiger zu streiten. 37 Prozent der befragten Eltern gaben an, dass Streit mit ihren Kindern öfter eskalierte. Dabei muss man aber beachten, dass selbst berichtete Symptome noch keine Erkrankung darstellen. Sie müssen vielmehr als Hinweise auf weitere

Abklärungsbedarf verstanden werden.

Welche Rolle spielt dabei das Wegbrechen sozialer Kontakte und vertrauter Tagesabläufe?

Vor allem die nun schon lange andauernden Kontaktbeschränkungen sind für die meisten Kinder und Jugendlichen schwer zu ertragen. Bei fast der Hälfte der Kinder und Jugendlichen aus der Copsy-Studie verschlechterte sich während der Pandemie das Verhältnis zu ihren Freunden durch die eingeschränkten persönlichen Kontakte. Das Wegbrechen von Strukturen führt zu Gefühlen von Einsamkeit und Langweile, aber auch zum Beispiel verändertem Tag-Nacht-Rhythmus mit Schlafstörungen, häufig beeinflusst durch verstärkten Konsum sozialer

Medien. Eine Tagesstruktur mit regelmäßigen Zeiten fürs Aufstehen, Lernen, für Mahlzeiten und Bewegung im Freien aufrechtzuerhalten, ist hier besonders wichtig – auch wenn es schwer fällt.

Welche Kinder sind besonders betroffen?

In unserer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie erleben wir derzeit einen erheblichen Anstieg ungewöhnlich schwer belasteter Jugendlicher nach Suizidversuchen. Vor allem sind Kinder und Jugendliche, die bereits an einer psychischen Störung oder an einer Behinderung leiden, gefährdet. Unsere eigenen Befragungen zeigen, dass zum Beispiel autistische Kinder und ihre Familien durch die lockdownbedingten Einschränkungen deutlich beeinträchtigt sind. Darüber hinaus sind bereits vor der Pandemie sozial benachteiligte Kinder besonders betroffen.

Die Corona-Pandemie betrifft Deutschland jetzt mit Unterbrechungen etwa seit einem Jahr. Reicht ein solch relativ

kurzer Zeitraum aus, um Schäden an der Psyche zu hinterlassen?

Insgesamt wird es bei den meisten Kindern und Jugendlichen nicht zu einem dauerhaften Schaden kommen. Heranwachsende sind häufig sehr anpassungsfähig, und eine Herausforderung gemeistert zu haben, kann auch als positives Erlebnis verbucht werden, das stolz macht. Nicht alle, die unter Belastung stehen, reagieren mit einer Depression. Man sollte sich hier also vor vorschnellen Prognosen hüten. Beobachtungen aus früheren Pandemien zeigen allerdings, dass Quarantänemaßnahmen und Isolation zu langfristigen Belastungen führen können. Kinder leiden mehr darunter, je häufiger auch ihre Eltern viel Stress erleben, und je länger die Isolation andauert.

Auch hier sind wieder sozial benachteiligte Kinder besonders gefährdet, langfristig Schwierigkeiten zu bekommen. Das deutet daraufhin, dass nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern frühzeitig unterstützt werden müssen. Zum Schutz und Erhalt der psychischen

Gesundheit von Kindern und Jugendlichen während Krisensituationen brauchen wir gezielte und niedrigschwellige Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung, die die ganze Familie mit einschließen. Man kann die Pandemie vielleicht auch als eine Chance zum Umdenken bezüglich der Verbesserung der Förderung psychischer Gesundheit aller Kinder und Jugendlichen ansehen.

Wo kann ich Hilfe bekommen, wenn es meinem Kind während der Pandemie schlecht geht?

Neben Beratungs- und Frühförderstellen steht Ihnen die Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie zur Verfügung. Auf unserer Website finden sich auch spezielle Informationen zu Kontaktmöglichkeiten, zu unserer Kinder- und Jugendpsychiatrischen Hotline oder Tipps für Eltern zur Stressresilienz und Emotionsregulation bei Kindern und Jugendlichen in Zeiten des Coronavirus.

Interview: Markus Scharf



Prof. Dr. Luise Poustka FOTO: R/UMG