

**Psychische
Gesundheit**

AKJS^{SH}

Aktion Kinder- und Jugendschutz

**Mehr unter:
akjs-sh.de**



Was folgt auf die (Corona-) Krise? – Impulse zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

von Manuela Richter-Werling

Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind ein weltweites Problem – schon vor der Covid-19-Pandemie. Die Kontaktbeschränkungen und Schließungen von Schulen, Freizeit- und Hilfeeinrichtungen haben dazu beigetragen, dass dieses Leid zum einen mehr – zum anderen aber auch sichtbarer geworden ist. Studien und Umfragen zu den Auswirkungen der Pandemie zeigen die Mängel an Hilfen und Versorgung – insbesondere für vorbelastete Familien. Der Fokus der Autorin liegt auf der Verschränkung von Prävention und Entstigmatisierung.

Neben älteren Menschen waren und sind vor allem Kinder und Jugendliche durch die Covid-19-Pandemie in ihrem Alltag beeinträchtigt und in ihren Spielräumen stark eingeschränkt. Kinder und Jugendliche waren aus dem öffentlichen Leben zweitweise fast verschwunden: Rund 11 Mio. von ihnen waren im Frühjahr 2020 von Kita- und Schulschließungen betroffen. Dazu kamen geschlossene Spielplätze, Sportvereine, Jugendzentren. Medial tauchten Heranwachsende insbesondere im Zusammenhang mit „Homeschooling“, belasteten Familienverhältnissen und schlechten Zukunftschancen auf. Dabei wurden sie fast immer auf ihre Rolle als Schüler:innen reduziert. Statt bei Sport und Spiel verbrachten sie immer mehr Zeit am Smartphone, TV oder am PC. Später dann traten vor allem Jugendliche mit wildem Partyverhalten als „Regelbrecher“ ins Blickfeld der Öffentlichkeit.

Mehr psychische und psychosomatische Beschwerden

Bei Kindern wurden signifikant mehr Verhaltensprobleme beobachtet. Sie waren vermehrt traurig, ängstlich und unaufmerksam. Bei kleineren Kindern gab es mehr Schlafprobleme. Jugendliche fielen besonders durch generalisierte Angst- und Anpassungsstörungen auf. War die Familie in Quarantäne oder waren die Eltern an Corona erkrankt, entwickelten Kinder und Jugendliche häufiger posttraumatische Belastungsstörungen.¹ Wenigstens ein psychisch stabiles Elternteil zu haben war in der Zeit der Pandemie noch wichtiger als sonst. Für Kinder psychisch erkrankter Eltern ohne passende Hilfen ist es sicher noch schlimmer, einsamer und auswegloser geworden.

Eine Gruppe von jungen Menschen fühlte sich durch die Kontaktbeschränkungen jedoch entlastet: Menschen mit sozialen Phobien und Depressionen. Zu diesem Schluss kommt die bundesweite JuCo-Studie.²

1 Kinder in der COVID-Krise. Familiär verinselt im Lockdown. Deutsches Ärzteblatt. Jg. 118, Heft 8, 26.2.2021. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/218014/Kinder-in-der-COVID-Krise-Familiaer-verinselt-im-Lockdown> (03.03.2021).

2 Sabine Andresen et al. (2020): Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen. Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie JuCo. Hildesheim: Universitätsverlag Hildesheim. DOI: <https://dx.doi.org/10.18442/120>.

Prävention psychischer Krisen in Kita und Schule: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Die psychosozialen Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche durch die Pandemie sind noch längst nicht erfasst. Und sie haben den schon lange bestehenden großen Bedarf an Präventionsmaßnahmen in Bezug auf Kinder und Jugendliche nochmals verstärkt. Das verlangt von uns Erwachsenen und von der Gesellschaft Aufmerksamkeit, Aufarbeitung und politische Entscheidungen. Eine große Herausforderung bei der Prävention psychischer Erkrankungen im Vergleich zur Prävention körperlicher Erkrankungen ist, dass Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen wesentlich komplexer und fragmentierter sind. Deshalb braucht es bei der Umsetzung von Präventionsmaßnahmen dringend ein vernetztes und abgestimmtes Vorgehen sowie ein gemeinsames Budget von Gesundheit, Bildung, Arbeit, Soziales und Justiz.³ Dringend nötig ist ein Ansatz, der psychische Erkrankungen insbesondere bei jungen Menschen mit ihren weitreichenden sozialen Ursachen und Folgen über alle Politikbereiche hinweg priorisiert.

Was unsere Psyche krank machen kann

Erkrankt die Psyche, hat das oft mehrere Gründe. Fast immer hat es sowohl mit der Vulnerabilität der einzelnen Person zu tun als auch mit dem, was sie erlebt hat, d. h. mit sozialen Schutz- und Risikofaktoren. Schwierige soziale Umstände sind nicht nur die Schwäche einzelner Personen, sondern ebenso das Produkt sozialer Faktoren, insbesondere von Ungleichheit. Soziale Umbrüche nehmen zu, deshalb sind vulnerable Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet. In Gesellschaften mit großen sozialen Unterschieden treten psychische Erkrankungen häufiger auf

Geburt: 10–15 % aller Mütter bekommen eine Wochenbettdepression.

Kindheit und Erbe: Eine bestimmte psychische Veranlagung kann genetisch bedingt oder im Laufe der Kindheit erworben sein. Schlimme Ereignisse in dieser Zeit können die Anfälligkeit für Ängste und Depressionen erhöhen.

Stress: Sind Menschen über längere Zeit großen Belastungen ausgesetzt, kann das zur Überlastung ihres Gehirns und Nervensystems führen. Was Menschen belastet: Armut, andauernde Konflikte mit anderen Menschen, soziale Isolation, zu viel Arbeit, Krankheit. Etwa die Hälfte aller Depressionen und Angststörungen werden durch negativen Stress ausgelöst.

Kriege und Naturkatastrophen: Aktuell sind etwa 80 Mio. Menschen weltweit auf der Flucht, davon 30–34 Mio. Menschen unter 18 Jahren.⁴

Trauma-Stress: Schreckliche Erlebnisse können bei uns Menschen enormen Stress auslösen. Ein Trauma ist immer ein Anschlag auf die menschliche Identität.

Alkohol- und Drogenmissbrauch: In fast jeder Familie gibt es mindestens eine Person mit einem Alkohol- oder Drogenproblem. Etwa 3,3 Mio. Menschen in Deutschland gelten als alkoholabhängig.

Tod: Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, sind wir sehr traurig. Doch manchmal entwickelt sich die Trauer zu einer Depression.

3 Nicolas Rüscher et al. (2021): Das Stigma psychischer Erkrankung. Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. München: Urban & Fischer / Elsevier. S. 25–35.

4 NHCR – The UN Refugee Agency (2020): „Statistiken. 79,5 Millionen Menschen waren Ende 2019 weltweit auf der Flucht“. URL: <https://www.unhcr.org/dach/de/services/statistiken> (09.04.2021).

Wie sich das auf den einzelnen Menschen und die Gesellschaft auswirkt

Junge und sozial schlechter gestellte Menschen sind am häufigsten betroffen: Etwa 75 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 25. Lebensjahr. Frühe psychische Probleme, insbesondere Depressionen und Angststörungen, sind für die körperliche und soziale Entwicklung von jungen Menschen schwerwiegende – nicht selten lebenslange – Erkrankungen.⁵

Jung und psychisch krank: Suizid ist die weltweit zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Bis zu 90 % der Suizide lassen sich auf eine psychische Erkrankung zurückführen.⁶

Psychische Erkrankungen betreffen alle Lebensbereiche: Sie gehen mit Veränderungen des Denkens und Fühlens, der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und des Verhaltens einher. Das hat Auswirkungen auf praktisch alle Lebensbereiche der betroffenen Menschen – auch auf ihr persönliches Umfeld und die Gesellschaft als Ganzes. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind stärker von körperlichen Krankheiten, Stigmatisierung, Diskriminierung, sozialer Isolation, Armut, Schulabbruch, Arbeitslosigkeit, Frühberentung und Suizid betroffen.

Eine ökonomische Herausforderung für das medizinische Versorgungssystem und die Gesellschaft. Psychische Erkrankungen verursachen in Deutschland pro Jahr fast 45 Mrd. Euro an direkten Gesundheitskosten. Tendenz: steigend. Die Gesamtkosten für die Europäische Union werden mit mehr als 450 Mrd. Euro pro Jahr beziffert.⁷

Stigmatisierung psychischer Krankheiten wird von Menschen gemacht: Psychische Krankheiten sind mit einem Stigma belegt. Das hält viele Menschen davon ab, sich Hilfe zu suchen. Und deshalb ist es auch in vielen Familien immer noch ein Tabu, über psychisch erkrankte Familienmitglieder zu sprechen und die Kinder darüber aufzuklären, was mit Mutter oder Vater los ist.

Betroffene Eltern denken, dass sie schlechte Eltern seien und befürchten, dass das Jugendamt ihnen deshalb die Kinder wegnimmt. Das ist wie ein Teufelskreis. Stigma ist jedoch kein Krankheitssymptom, sondern ein Ausdruck des gesellschaftlichen Umgangs mit psychischer Krankheit und den davon betroffenen Menschen. Wir als Gesellschaft haben es in der Hand, wie gut oder schlecht Menschen, Kinder, Erwachsene und ihre Familien mit einer psychischen Krankheit leben können. Um Stigmatisierung abzubauen, braucht es viele Aktive – nicht zuletzt Menschen mit Krankheitserfahrung.

Gemeinsam Krisen überstehen und daran wachsen: Die meisten großen und kleinen Menschen überstehen seelische Krisen und wachsen daran! Wir alle können Geschichten über Höhen und Tiefen in unserem Leben erzählen. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und anderen Menschen Mut zu machen! Zwischenmenschliche Zuwendung und soziale Verbundenheit schützen die seelische und körperliche Gesundheit. Sie fördern Glück, Menschenfreundlichkeit und prosoziales Verhalten.

Und jetzt alles wieder normal? Die nächste Krise kommt bestimmt!

Kitas und Schulen sind wieder geöffnet, dennoch ist noch vieles anders als vor der Pandemie. Was Heranwachsende immer brauchen – brauchen sie weiterhin und jetzt erst recht: Mut und Hoffnung, um ihre Ziele zu verfolgen. Die tägliche Bestätigung, Ermutigung und Begleitung von Erwachsenen. Die aktive Beteiligung der Eltern an ihrem Leben. Die eigene aktive Teilnahme an der Gemeinschaft. Ein stützendes nachbarschaftliches Umfeld. Grenzen, Werte und realistische Erwartungen. Lehrkräfte und Schulen, denen wirklich an Kindern und Jugendlichen gelegen ist. Erwachsene Bezugspersonen, die ihnen helfen, die etwas für sie tun, die die Aufmerksamkeit darauf richten, was an Heranwachsenden „richtig“ oder „in Ordnung“ ist.

5 DAK-Gesundheit / Andreas Storm (Hrsg.) (2019): Kinder- und Jugendreport 2019. Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Schwerpunkt: Ängste und Depressionen bei Schulkindern (= Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung, Bd. 31/2019). Heidelberg: medhochzwei Verlag. URL: <https://www.dak.de/dak/download/report-2169376.pdf> (09.04.2021). S. 200.

6 Weltgesundheitsorganisation / Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Hrsg.) (2016): *Suizidprävention: Eine globale Herausforderung*. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779-ger.pdf?sequence=14&isAllowed=y> (09.04.2021). S. 8.

7 Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (Hrsg.) (2018): *Dossier. Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung*. URL: https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f-112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf (09.04.2021). S. 22.

Wo Lehrkräfte aktuell Präventionsbedarf sehen

In unserem Auftrag hat die Universität Leipzig 111 Lehrkräfte aus 55 Schulen bundesweit befragt, wie die Schulen ihren Bedarf an Prävention psychischer Krisen infolge der Covid-19-Pandemie einschätzen und zu welchen Problemen sie externe Unterstützung brauchen. Hier die wichtigsten Ergebnisse:

- 92% der befragten Lehrkräfte sorgen sich um die psychische Gesundheit von Schüler:innen.
- 54% sorgen sich besonders um Schüler:innen, deren Eltern psychisch krank sind.
- 84% sehen aktuell einen höheren Präventionsbedarf in Bezug auf ihre Schüler:innen.

Externen Unterstützungsbedarf sehen die befragten Lehrkräfte insbesondere ...

- wenn Schüler:innen in psychische Krisen geraten oder erkranken (z.B. Depressionen, zu viel Stress, Suizidalität)
- wenn Schüler:innen psychisch erkrankte Eltern haben
- bei Drogenkonsum und Alkoholmissbrauch von Heranwachsenden und/oder ihren Familien.

Darüber hinaus wünschen sich Lehrkräfte mehr Information und Aufklärung über Bewältigungsstrategien (92%) und Warnsignale psychischer Krisen (84%) sowie über Resilienz (71%). Insgesamt hätten Schulen zu wenig Zeit und Ressourcen für die Prävention psychischer Krisen und die Förderung der psychischen Gesundheit, so die Einschätzung der der befragten Lehrkräfte.⁸

Prävention: einfach und wirksam

Die Covid-19-Pandemie hat uns gezeigt, wie wirksam einfache Präventionsmaßnahmen sind: Seitdem wir uns gründlich die Hände waschen, um uns vor Krankheitserregern zu schützen, treten grippeähnliche Erkrankungen deutlich weniger auf. Das ist das Prinzip von Prävention: individuell und gesellschaftlich Verhalten einüben, welches unsere Gesundheit erhält und fördert. Schauen wir nochmal auf die Schule als den Ort, wo wir alle Heranwachsenden mit Prävention und Gesundheitsförderung erreichen können: Psychisches Wohlbefinden und Schulerfolg sind eng miteinander verbunden. Deshalb sollten in der Schulgemeinschaft psychische Krisen und Erkrankungen zur Sprache kommen, Vorurteile abgebaut, Wissen und Hilfe vermittelt sowie ein offener Austausch über psychische Krisen und psychisches Wohlbefinden angeregt werden – am besten nichtstigmatisierend, universalpräventiv und mit zielgruppenspezifischen Ansätzen für Risikogruppen wie Kinder psychisch kranker Eltern oder Minderjährige, die Familienangehörige pflegen (Young Carers). Schulen sollten eng vernetzt sein mit professioneller Hilfe und Versorgung in der Region – für eine gute gesunde psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen!

8 Ines Conrad et al. (2021): ReStart nach der Coronapandemie – Bedarfsermittlung für das Programm „Verrückt? Na und!“ im Setting Schule. Abschlussbericht. Universität Leipzig, Medizinische Fakultät, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP). URL: https://www.irrsinnig-menschlich.de/app/uploads/2021/09/VNU_Abschlussbericht_ReStart_Wiederholer.pdf (15.09.2021).

Irrsinnig Menschlich e.V.

Seit unserer Gründung im Jahr 2000 bringen wir psychische Krisen in Schule, Hochschule und Betrieb zur Sprache – damit junge Menschen nicht daran zerbrechen, sondern Krisen überwinden und an Schwierigkeiten wachsen. Ziel ist stets die Verhaltens- und Verhältnisprävention – am besten in Kooperation mit weiteren Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales und Bildung. Damit greifen wir ein hochrelevantes gesellschaftliches Thema auf, das in Schule und Studium, Ausbildung und Beruf kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht.

Unser Präventionsprogramme für Schüler:innen und ihre Lehrkräfte „Verrückt Na und! Seelisch fit in der Schule“ und „Aufmachen! Psychisch fit in Berufsschule und Beruf“ sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Mehr Infos und Material unter www.irrsinnig-menschlich.de

Aktion Kinder- und Jugendschutz S-H e. V. in Kooperation mit der Koordinierungsstelle gesundheitliche Chancengleichheit bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in S-H e. V.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e.V.

Impressum

Herausgeber:

Aktion Kinder- und Jugendschutz
Schleswig-Holstein e. V.
Fachstelle für Prävention
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel
0431/2 60 68 78
info@akjs-sh.de
www.akjs-sh.de

Bildnachweis
AntonioGuillem (istock.com)

Für die Inhalte von Internetseiten,
auf diese Handreichung hinweist bzw. die
sie zitiert, wird keine Haftung übernommen.
Die Texte und die Gestaltung der Broschüre sind
urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und
Nachverwendung, auch auszugsweise, sind nur
nach ausdrücklicher Genehmigung zulässig.