

Passt auf die Kinder auf

Die Pandemie hält uns und unsere Kinder weiter in ihrem Griff. Die Unsicherheit rund um so normale Sachen wie den Schulbesuch, das Pflegen von sozialen Kontakten und die Freizeitgestaltung haben leider Spuren hinterlassen.

TEXT: THERESA STEININGER



Kinder und Jugendliche, die sich stark zurückziehen, in Medienkonsum flüchten, aggressive Durchbrüche haben, in die Verweigerung gehen, sich selbst verletzen, ständig traurig oder antriebslos sind, einen starken Leistungsabfall, mangelnde Zukunftsperspektiven oder einfach unbestimmte Ängste haben: Die vergangenen eineinhalb Jahre haben bei vielen Schülern Spuren hinterlassen, sind sich Experten, Schulpsychologen und niedergelassene Kinder- und Jugendpsychologen einig. „All das sehen wir deutlich mehr – und auch deutlich mehr dort, wo wir es gar nicht vorrangig erwarten würden“, sagt Patrick Frottier, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und ärztlicher Leiter des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Ambulatoriums der Psychosozialen Dienste Wien in Hietzing. „Während wir früher Belastungsreaktionen vor allem in ‚broken-home-Familien‘ diagnostizierten, merken wir, dass nun auch Kinder aus ganz gewöhnlichen Umgebungen, in denen wir keine sichtbaren Risikofaktoren ausmachen können, betroffen sind.“ Die Erschütterung des Sicherheitsgefühls durch die Pandemie, verwirrende Informationen sowie eine Spaltung der Gesellschaft in Sachen Impfung und Masken habe bei vielen Kindern und Jugendlichen depressive Verstimmung, stressassoziierte Erkrankungen und Angststörungen sowie weitere Belastungsreaktionen hervorgebracht.

WICHTIG, HILFE ANZUNEHMEN

Zu wissen, wo man sich Hilfe holen kann, wenn man merkt, dass dies im Familienverband nicht mehr bewältigbar ist, ist ganz wichtig. Hier gibt es in der Schule selbst Ansprechpartner: Niederschwellig, kostenlos und fast jederzeit verfügbar ist dabei das Angebot der Schulpsychologen, die in jeder Schule kontaktiert werden können. Hier wird im Bedarfsfall das Gespräch mit Betroffenen und ihren Eltern gesucht. „Es geht darum, ein offenes Ohr für alle Beteiligten zu haben“, sagt Jürgen Bell, Leiter der Abteilung „Schulpsychologie-Schulärztlicher Dienst“ der Bildungsdirektion für Wien. Gespräche können oft schon Wunder bewirken. „Manche Dinge lassen sich einfach klären, manche Dinge brauchen viel Zeit. Wir holen mit systemischem Blick alles ins Beratungsgespräch hinein und eruieren, wer was braucht.“ Ein Problem sei, so Bell, „dass es ein aktives Zutun vonseiten der Schule, der Eltern oder bei den Älteren auch der Schüler selbst braucht, damit wir kommen. So sehen wir nur einen gefilterten Bereich. Andererseits haben wir in ganz Wien rund 700 Schulen mit 240.000 Schülern – und diesen gegenüber stehen 48 Psychologen.“

Von den Schulpsychologen abgesehen, kann auch ein Anruf bei Rat auf Draht oder dem Sorgentelefon (siehe Kasten) ein erster Schritt in Richtung Besserung sein. In Wien ist auch der Not- und Krisen-

dienst der Psychosozialen Dienste rund um die Uhr erreichbar, es wurden überdies eigene Corona-Hotlines für Schüler, Lehrer, Eltern – auch solche von Kindergartenkindern – eingerichtet, an die man sich mit seinen Sorgen wenden kann.

Hier können sich auch Erziehungsberechtigte Rat holen, denn gerade ihre Rolle sei eine wichtige, wie Kinderpsychologin Karoline Wekerle unterstreicht. Sie seien aufgerufen, „sehr wach auf ihre Kinder zu schauen, um Veränderungen rasch zu bemerken, was ja gleichzeitig durch Home-Office und mehr gemeinsame Zeit leichter geworden ist als früher.“ Es gehe darum, dass das Kind eine gute Beziehung zu seinen Basisgefühlen aufbaut: Warum geht es mir so, was macht die Situation mit mir? „Darüber soll man mit seinem Kind sprechen und ihm vermitteln: Auch wenn draußen einiges anders ist, ist die Situation daheim stabil geblieben. Wenn man aber merkt, dass es eng wird, soll man keine Scheu haben, sich an den niedergelassenen Bereich zu wenden.“

AKTIV AUF KINDER ZUGEHEN

Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit zeichnet ein ähnliches Bild: „Bei manchen hilft es, wenn man die belasteten Kinder vonseiten der Familie oder des Freundeskreises liebevoll auffängt, bei anderen geben sich Probleme von selbst, wenn das Leben wieder Fahrt aufnimmt und Sport und Schulbesuch möglich sind. Einige brauchen professionelle Gespräche.“ Dabei kann es helfen, in der Gemeinschaft über Schwierigkeiten des Alltags zu sprechen, oder niederschwellige psychosoziale Gespräche anzunehmen, in einigen Fällen therapeutische Sitzungen. „Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen verstehen, was an Reaktionen im Rahmen ist, was Körper und Geist bei Belastung machen.“ Denn: „Volksschulkinder klagen oft einfach über Bauch- und Kopfschmerzen und wollen nicht in die Schule gehen, sind verhaltensauffällig oder sie weinen ohne sichtlichen Grund. Ältere kämpfen zwar oft mit Verlustängsten und Suizidfragen, trauen sich aber nicht zum Psychologen. Und von außen weiß man häufig gar nicht, wer Hilfe benötigt.“ Auch für Betroffene ist das oft schwierig einzuschätzen. „Wenn jemand vor alltäglichen Dingen Angst oder an nichts mehr Freude hat, ist es höchste Zeit.“ Sie plädiert dafür, vonseiten der Psychologen aktiv auf die Kinder und Jugendliche zuzugehen. „Oft reicht es nicht, zu sagen: Die Tür steht offen. Besser wäre es, allen in der Klasse zu erzählen, wo ich mir Hilfe holen kann, aber auch wie diese funktioniert, damit die Schüler keine Hemmungen haben, sich diese zu holen.“ Nach Culens Ansicht wäre gut, „abseits der Problematisierung mit allen darüber zu sprechen. Und man sollte auch vermitteln, dass es viele betrifft, dann ist die Schwelle noch niedriger.“

Hier findet man Hilfe

Rat auf Draht 147
Sorgentelefon 142

- Kriseninterventionszentrum: Tel.: 01/406 95 95 (Mo–Fr 10–17 Uhr)
- Not- und Krisendienst des PSD-Wien Tel.: 01/313 30 (rund um die Uhr)
- Corona-Sorgenhotline Tel.: 01/4000 53000
- Corona-Hotline für Schüler, Lehrer und Eltern: Tel.: 01/52 525-77 109
- Schulpsychologische Bildungsberatung unter Tel.: 01/52 525-77 505
- Wiener Kindergärten Corona-Hotline Tel.: 01/90 141
- Kinder- und Jugendhilfe: Tel.: 01/4000 8011
- Kinder- und Jugendanwaltschaft: Tel.: 01/70 77 000



ES GEHT DARUM, DASS DAS KIND EINE GUTE BEZIEHUNG ZU SEINEN BASISGEFÜHLEN AUFBAUT: WARUM GEHT ES MIR SO?

Auf der anderen Seite der Skala gibt es vonseiten des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Ambulatoriums der Psychosozialen Dienste Wien eine Tagesklinik, aber auch Projekte, bei denen die Betroffenen daheim betreut werden. Frottier betont, „dass es nicht immer ein Psychiater oder Sozialarbeiter sein muss, der den Kindern aus schwierigen Situationen hilft, sondern oft auch Nahestehende. Das Wesentliche ist, dass wir die Anliegen ernst nehmen und uns aktiv um Menschen in unserer Umgebung bemühen.“

ANLIEGEN ERNST NEHMEN

Positiv sieht Kinderpsychologin Wekerle, dass sie zuletzt hörte, dass die Rückkehr zum Schulalltag den Kindern helfe und es im Klassenverband wieder ruhiger zugehe als im Vorjahr. „Sicherheit ist eines der Hauptthemen. Die Welt des Volksschulkindes ist oft klein und daher stabil geblieben. Jugendliche treffen wieder Freunde, machen Musik und Sport. Es gibt einen Schwenk zurück in Richtung Normalität. Außerdem adaptieren Kinder schnell, manche Maßnahmen gehören für sie nun zum Leben dazu.“ Gleichzeitig sei klar, dass „bei einigen zeitverzögert Reaktionen auftreten, gerade jetzt, wo vieles gelockert ist. Manche werden länger

Zur Unterstützung

Mira und das fliegende Haus: Der Kinderpodcast bringt Achtsamkeit in den Alltag und macht es bereits für kleine Kinder normal, über Gefühle zu sprechen. www.mira-welt.de

Now ist Wow: Nur wer in sich ruht und einen klaren Kopf bewahrt, kann anderen helfen. Das gilt insbesondere für Eltern. Einen Weg wie das Gelingen kann zeigt Achtsamkeitstrainer Manfred Wiesinger, der in Einzeltrainings, in Gruppen bis zehn Personen oder im Rahmen eines Workshops hilft, sich und seine Gedanken neu auszurichten und gelassener zu werden – für sich selbst und als Vorbild für seine Kinder. www.nowistwow.com

mit den Folgen von Lockdown und Co. zu kämpfen haben – das ist für sie nicht von einer Sekunde auf die andere vorbei.“

Auch Psychiater Frottier sagt: „Man muss der Regeneration Zeit geben, das Neuorientieren dauert oft Wochen und Monate.“ Seiner Ansicht nach „geht es einerseits darum, dass wir helfen, wenn die Krise da ist. Ebenso wichtig wäre es aber auch, präventiv zu agieren und vonseiten der Öffentlichkeit und Politik nicht mit Angst zu arbeiten.“ Denn Kinder brauchen Vertrauen und Sicherheit. „Verwirrende Aussagen helfen den Kindern und Jugendlichen nicht beim Kompensieren.“ Es müsse Ziel sein, dass Lehrer, Eltern und Co. Gelassenheit demonstrieren. Ins selbe Horn stößt Jürgen Bell, Leiter der Schulpsychologen-Dienste der Bildungsdirektion Wien. Er plädiert für eine „gewisse Planungssicherheit, soweit eben möglich. Natürlich gibt es Dinge, die wir nicht beeinflussen können, aber zumindest jene Informationen, die wir haben, sollen Lehrer und Eltern den Schülern klar weitergeben.“ Und man müsse „noch genauer hinschauen, sich für die Gefühle und Ängste der Schüler interessieren und Sicherheit vermitteln, wo es geht – auf dass Kinder und Jugendliche eine Perspektive haben.“