

# **Gesund aufwachsen in Zeiten von Corona**

## **Psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien**

Sabine Maur, Präsidentin | LZG RLP 14. Juli 2020

# Corona als extremer Stress

Karen Koenen, Harvard

- **neuartig / unbekannt**
- **Bedrohung (Gesundheit, Job, finanziell etc.)**
- **Unvorhersehbarkeit**
- **Kontrollverlust**
- **Soziale Isolation**
- **Stigma**
- **Verlust / Trauer**

# Besondere Risikogruppen

Inchausti et al. (2020); Brooks et al. (2020)

## — Frontline Healthcare Professionals

- Höheres Risiko für Depressionen, Ängste, Schlafstörungen

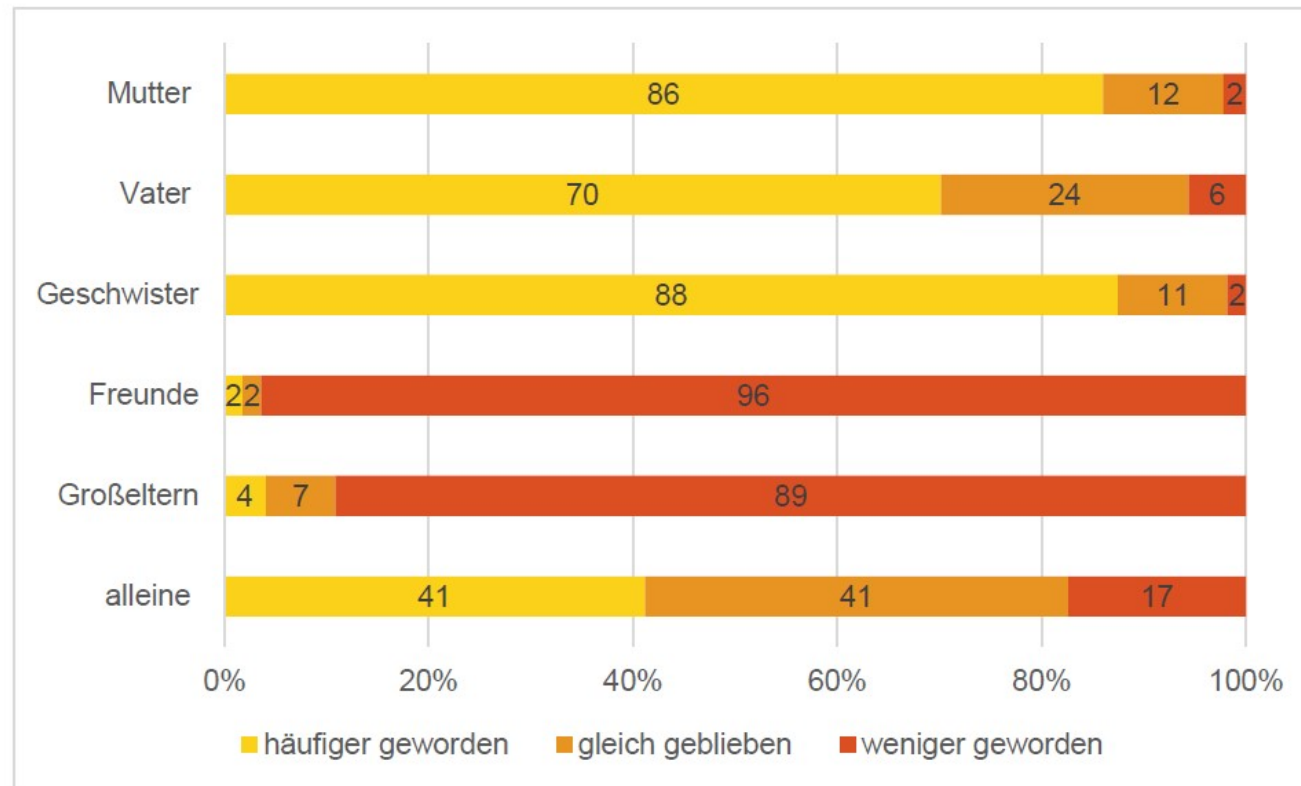
## — Menschen mit potentiell traumatischen Erlebnissen durch Covid-19

- z.B. Verlust von Angehörigen, Bedrohung der eigenen Gesundheit, existentielle Sorgen (Arbeit, Finanzen), ICU-Behandlung

## — Menschen mit prämorbidem psychischen Erkrankungen

- Rückfall, Verschärfung, Suizidalität

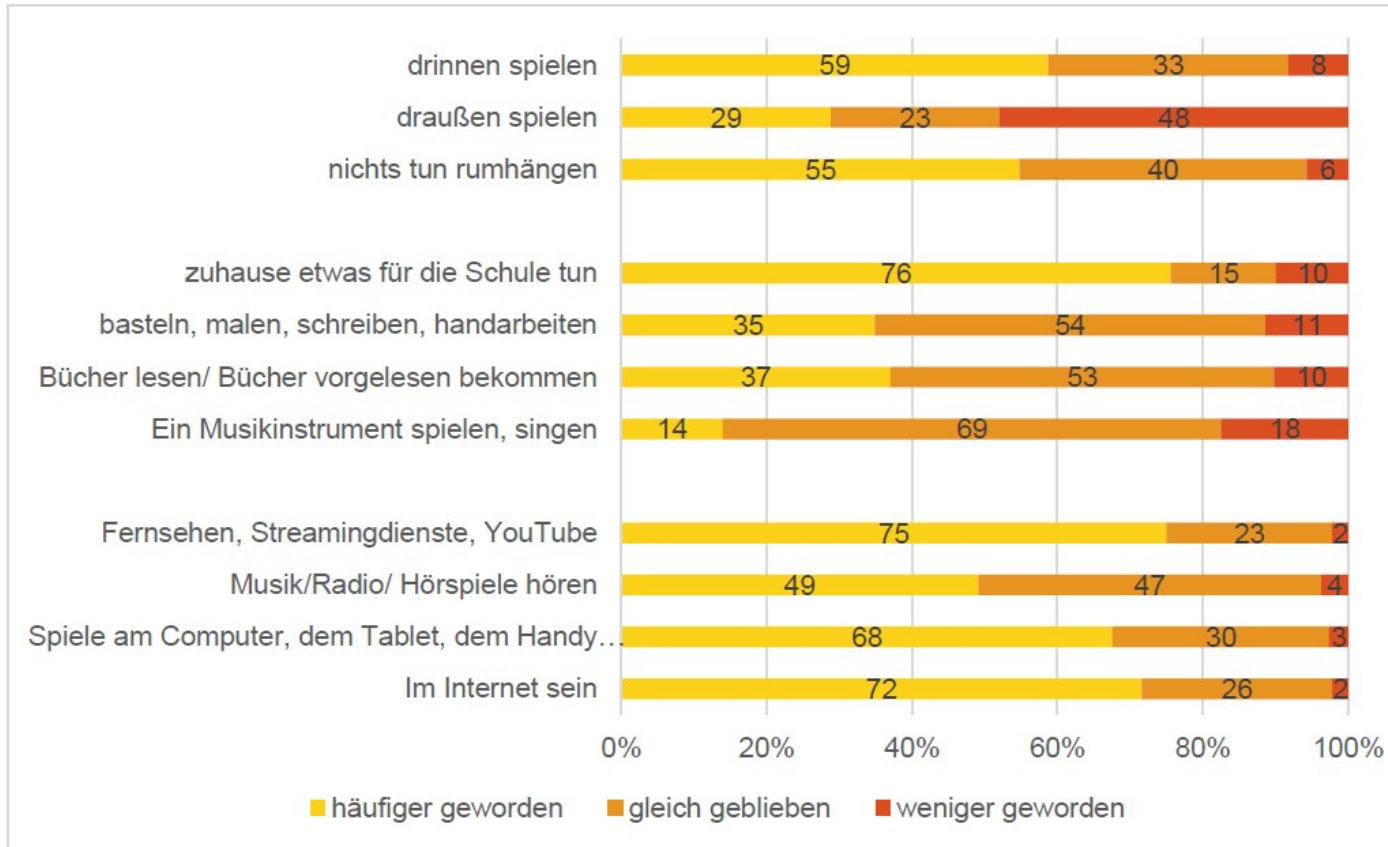
Abbildung 4b: Veränderungen der gemeinsam verbrachten Zeit nach Personengruppen und alleine im Grundschulalter (in Prozent)



Anmerkungen: n = 2.056 – 2.660. Fragewortlaut: Und wie hat sich insgesamt die Zeit verändert, die Ihr Kind mit folgenden Personen verbringt?

Quelle: Studie Kindsein in Zeiten von Corona, Stand 04.05.2020.

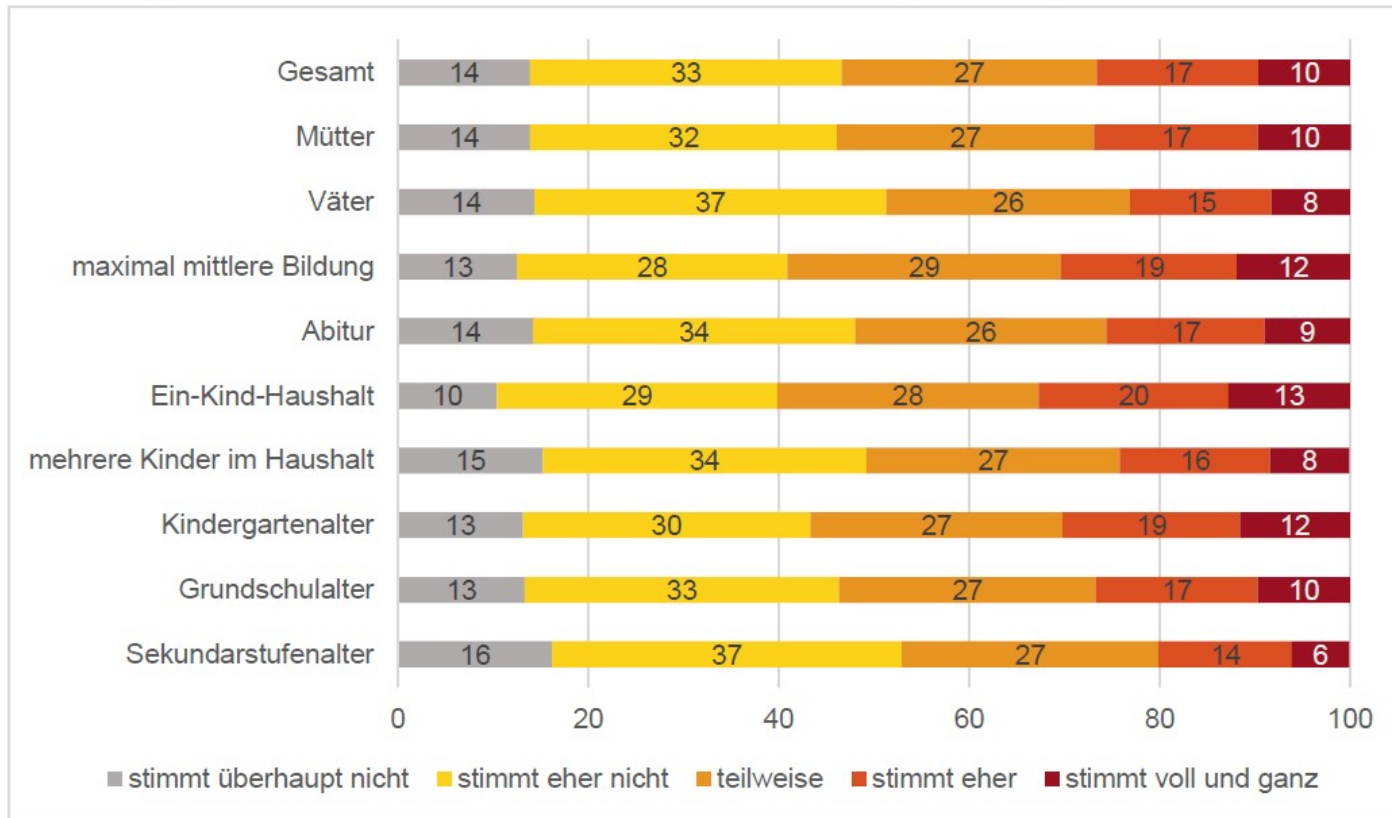
Abbildung 5c: Veränderungen im Freizeitverhalten im Sekundarstufenalter (in Prozent)



Anmerkungen: n = 1.776 – 2.062. Fragewortlaut: Wenn Sie im Vergleich an eine durchschnittliche Woche vor der Ausgangssperre denken, wie stark hat sich jetzt die Häufigkeit verändert, mit der Ihr Kind die folgenden Freizeitaktivitäten unternimmt?

Quelle: Studie Kindsein in Zeiten von Corona, Stand 04.05.2020.

Abbildung 8: Einschätzung der Einsamkeit des Kindes nach Geschlecht und Bildung der Auskunftsperson, Kinder im Haushalt und Alter des Kindes (in Prozent)

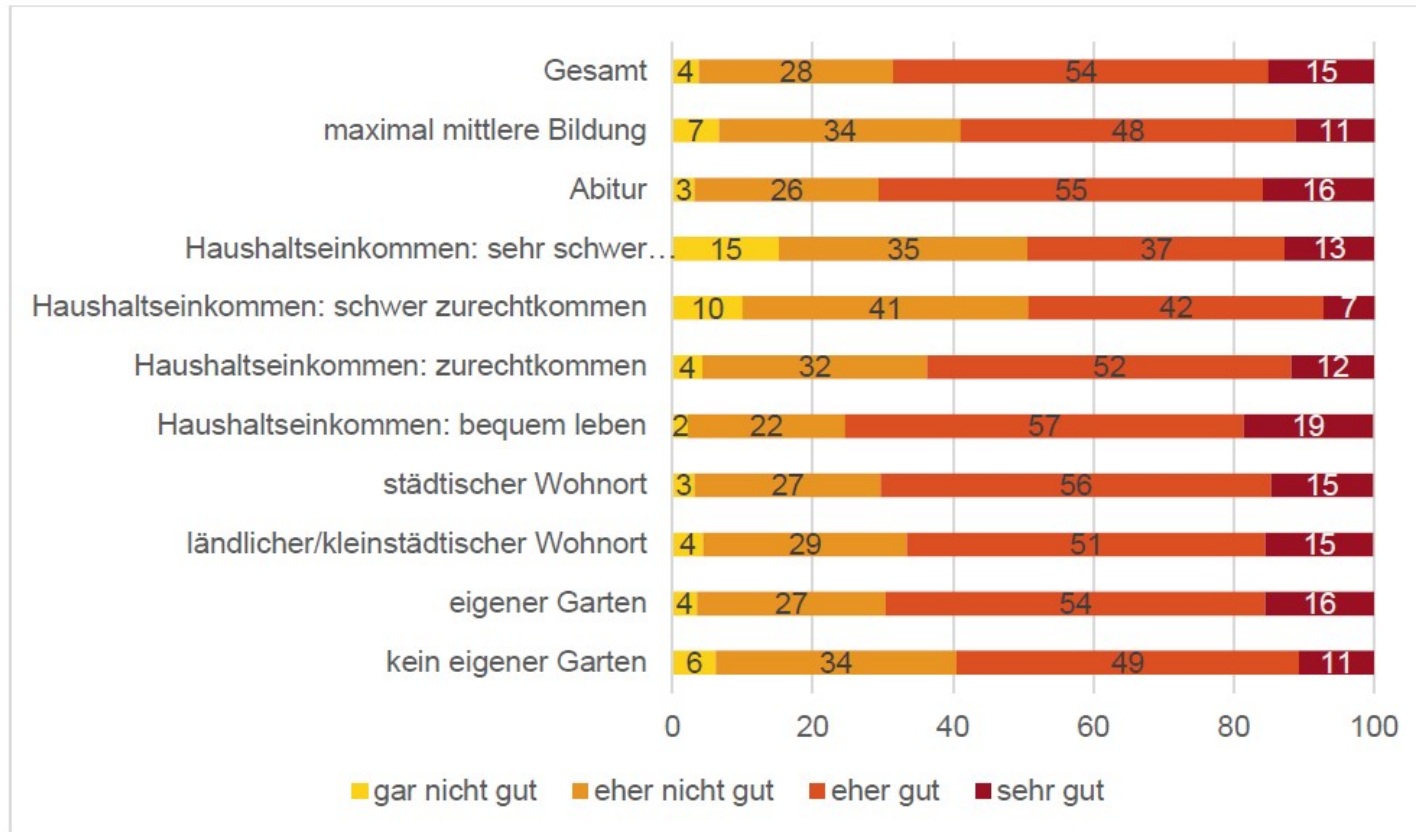


Anmerkung: n = 879 – 8.086. Fragewortlaut: Und wie ist das aktuell in der Corona-Situation?

Mittelwertindex: „Mein Kind fühlt sich alleine“; „Mein Kind fühlt sich ausgeschlossen“; „Mein Kind ist einsam“

Quelle: Studie Kindsein in Zeiten von Corona, Stand 04.05.2020.

Abbildung 9: Bewältigung der Corona-Krise der Kinder nach Bildung der Auskunftsperson, Haushaltseinkommen, Wohnort, eigener Außenfläche (in Prozent)



Anmerkung: n = 158 – 8.022. Fragewortlaut: Wie kommt Ihr Kind mit der aktuellen Situation zurecht?

Quelle: Studie Kindsein in Zeiten von Corona, Stand 04.05.2020.

[https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/dasdji/themen/Familie/DJI\\_Kindsein\\_Corona\\_Erste\\_Ergebnisse.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/dasdji/themen/Familie/DJI_Kindsein_Corona_Erste_Ergebnisse.pdf)

# Corona: Kinder & Jugendliche (I)

- **Bedrohung, Orientierungslosigkeit, Sorge um sich & Angehörige**
- **gestresste Erwachsene**
  - mehr Zeit zusammen, weniger Freiraum
  - existenzielle Sorgen z.B. bei Jobverlust
- **Wegfall vertrauter Strukturen & Beschäftigungen**
  - Kindergarten, Schule (Entlastung, Belastung), Hort
  - Hobbies, Freund\*innen, Freizeitaktivitäten
  - Großeltern



# Corona: Kinder & Jugendliche (II)

## — Selbstbeschulung

- schlechte Kommunikation
- wenig Präsenz von Lehrkräften (Beziehung!)
- chaotische Vorgaben, fehlende Digitalisierung
- hohes Maß an Selbstorganisation erforderlich
- Mehrfachbelastung der Eltern, Vermischung von Rollen

## — Jugendhilfe

- ambulante Hilfen zunächst reduziert
- stationär: teilw. keine Außenkontakte über Monate

# Corona: Kinder & Jugendliche (III)

## — Unklare Perspektive

- Kindergarten
- Schule
- Ausbildung
- Praktika

# Psychische Gesundheit (I)

Auch bei Themen wie Schule, Familie oder Freunde zeigten sich in der Corona-Zeit auffällige Veränderungen: Für zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen sind die Schule und das Lernen anstrengender als vor Corona. Sie haben Probleme, den schulischen Alltag zu bewältigen und empfinden diesen teilweise als extrem belastend. „Das verwundert kaum, da den Kindern und Jugendlichen die gewohnte Tagesstruktur und natürlich ihre Freunde fehlen. Beides ist für die psychische Gesundheit sehr wichtig“, erklärt Ravens-Sieberer. Auch in den Familien hat sich die Stimmung verschlechtert: 27 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 37 Prozent der Eltern berichten, dass sie sich häufiger streiten als vor der Corona-Krise.

# Psychische Gesundheit (II)

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass die Corona-bedingten Veränderungen bestimmte Gruppen von Kindern und Jugendlichen besonders stark belasten“, sagt Ravens-Sieberer. Vor allem Kinder, deren Eltern einen niedrigen Bildungsabschluss beziehungsweise einen Migrationshintergrund haben, erleben die Corona-bedingten Veränderungen als äußerst schwierig. Fehlende finanzielle Ressourcen und ein beengter Wohnraum führen ebenfalls zu einem hohen Risiko für psychische Auffälligkeiten. Mangelnde Rückzugsmöglichkeiten und fehlende Tagesstruktur können besonders in Krisenzeiten zu Streit und Konflikten in der Familie führen. Ihre Forderung: „Wir brauchen dringend Konzepte, wie wir die Familien in belasteten Phasen besser unterstützen können. Wir wissen, wenn die Eltern belastet sind, sind es auch die Kinder. Und wenn verschiedene Belastungen zusammenkommen, nimmt das Risiko für psychische und psychosomatische Auffälligkeiten zu.“

# Corona: Eltern/Familien (I)

- sehr unterschiedliche Belastung
- stark abhängig von sozialen, emotionalen, finanziellen Ressourcen

# RESSOURCEN

## SOZIAL

- Wohnraum
- Garten/Natur
- Support
- familiäre Belastungen
- technische Ressourcen
- Bildung

## EMOTIONAL

- Eigene Verfassung
- Partnerschaft
- Umgang mit Krisen und Belastungen
- Ansprüche
- Werte
- Lösungsfindung
- Support Kinder

## FINANZIELL

- “Lego bestellen“
- technische Ausstattung
- Erreichbarkeit Natur, Ausflüge
- Organisation Support
- Einkommens-, Jobverlust

# Corona: Eltern/Familien (I)

- **sehr unterschiedliche Belastung**
- **stark abhängig von sozialen, emotionalen, finanziellen Ressourcen**
- **Verunsicherung bei Eltern**
  - Kindergarten
  - Schule
  - Ausmaß Medienkonsum
  - mögliche „Schäden“

# Corona: Eltern/Familien (II)

## —besondere Belastungen bei

- alleinerziehenden Eltern
- psychisch kranken Eltern
- Familien mit psychisch krankem Kind
- Familien, die arm sind
- Familien, die bereits stark belastet sind (Misshandlungen, Vernachlässigung)



# Gewalt

THEMEN DER ZEIT

## COVID-19-Pandemie: Kinderschutz ist systemrelevant

Dtsch Arztebl 2020; 117(14): A-703 / B-596

Fegert, Jörg M.; Berthold, Oliver; Clemens, Vera; Kölch, Michael



Artikel

Autoren

Literatur

Briefe & Kommentare

Statistik

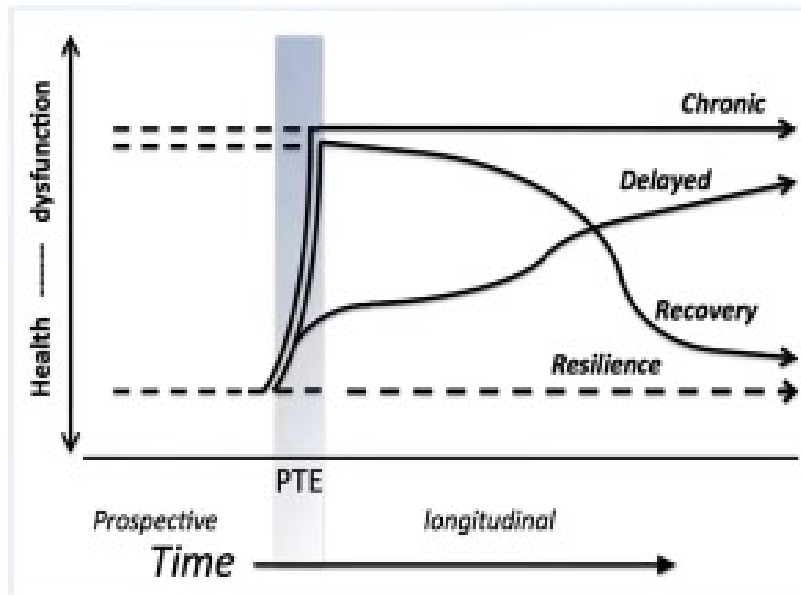
Isolation, soziale Distanzierung und der Wegfall von Hilfesystemen befördern häusliche Gewalt. In einer Zeit, in der auf Krisenmodus im Zeichen des Infektionsschutzes umgestellt wird, muss der Kinderschutz aufrechterhalten werden. Sonst droht eine soziale Pandemie.

[https://www.aerzteblatt.de/archiv/213358/  
COVID-19-Pandemie-Kinderschutz-ist-  
systemrelevant](https://www.aerzteblatt.de/archiv/213358/COVID-19-Pandemie-Kinderschutz-ist-systemrelevant)

# Most people will be resilient

Sarah Lowe, Yale School of Medicine

- *Most people will be psychologically resilient.*



Bonanno, 2004

<https://www.bu.edu/sph/news-events/signature-programs/deans-seminars/coronavirus-seminar-series/mental-health-in-a-time-of-crisis/>

# Was brauchen Familien? (I)

## — Unterstützung der emotionalen Ressourcen

- wahrnehmen, anerkennen, würdigen
- Entlastung schaffen
- ermutigen
- prosoziale Werte stärken
- Ansprüche realistisch halten

# Was brauchen Familien? (II)

## — Verbesserung struktureller Ressourcen

- (flexible) Betreuungspläne
- digitales Lernen
- finanzielle Entlastung
- niedrigschwellige Beratungs-, Unterstützungs- und Therapiemöglichkeiten
- Schule: Transparenz, Kontinuität, Rituale, Raum für Gefühle und Gespräche, Bewegung, Musik/Kunst/Theater, Gemeinsamkeit, Perspektive

# Schule: Persönliche Kontakte

der Familie angewiesen sind. Alle Kinder und Jugendlichen müssen nach den Sommerferien wieder eingebunden werden in die Gesellschaft – in die Schule, in die Ausbildung und in Freizeitangebote. Es ist dabei überhaupt nicht wichtig, dass wieder alles so läuft wie früher [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2020-06/herbert-renz-polster-kinder-coronavirus-schule-kita-betreuung>]. Ich spreche auch nicht von verpasstem Lernstoff, den es aufzuholen gilt, sondern von Entwicklungsanregungen. Es sollte also nicht entscheidend sein, ob die vorgesehene Menge an Arbeitsblättern bearbeitet wird, sondern dass es wieder verbindliche persönliche Kontakte für die Schülerinnen und Schüler gibt.

ZEIT ONLINE

Kinder in der Corona-Krise

## **"Wir sorgen uns um Jugendliche in der frühen Pubertät"**

Die fehlenden Kontakte in der Corona-Krise werden psychische Folgen für die Kinder haben. Aber es müssen nicht nur negative sein, sagt eine Entwicklungsneuropsychologin.

Interview: **Parvin Sadigh**

5. Juli 2020, 9:57 Uhr / 90 Kommentare / 

# Materialien (I)

## **CORONA: Materialien für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Familien**

**Stand 08. Juni 2020, ohne Gewähr**

Sabine Maur & Melanie Gräßer

## Inhalt

### Corona und Du

- Willkommen
- Was Dich erwartet

### Die Welt steht Kopf

- Alles anders: Das Leben seit Corona
- Wie sich die Corona-Zeit auf uns auswirken kann

# Corona und Du

Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung

YouTube DE Suchen

Corona: psychische Folgen für Kinder

PSYCHOLOGIE

## ما هو COVID-19؟

نريد أن يبقى الناس بصحة جيدة

هناك جرثومة تسمى الفيروس التاجي يمكن أن تجعل الناس مرضى

لماذا تم إغلاق المدرسة؟

يمكنك زيارة أجدادك وأصدقائك قريباً عندما تختفي الجرثومة. في الوقت الحالي، يمكنك الاتصال ودراسة الفيديو معهم

الجددة والجد أكبر سنًا ولا نريد أن يمرضوا

بعد ذلك، اعثر على شيء ممتع للقيام به بدلاً من القلق

لماذا لا يمكنني زيارة أو معاينة أجدادي وأصدقائي؟

من الطبيعي أن يكون لديك مخاوف. أولاً، تحدث إلى شخص بالغ وأخبره بما تشعر.

حاول أن تأخذ خمسة أنفاس بطيئة وعميقة لمساعدة جسمك على الشعور بالهدوء والأمان

إذا كنت تسعل أو تعطس، قم بتغطية أنفك وفمك بمناديلك

الجرثومة تحب أن تعيش على الأشياء التي نلمسها. اغسل يديك بالصابون وعد حتى 20 لتختفي الجرثومة

ما الذي يمكنني فعله لتجنب الجراثيم؟

مرحباً أيها الآباء وأولياء الأمور

تأكد من قيامك أنت وطفلك بغسل يديك بشكل صحيح والبقاء في المنزل قدر الإمكان

اسأل طفلك عما يعرفه عن الفيروس. طمأنهم وأجب عن الأسئلة على مستوى مناسب لكل فئة عمرية

وراقب نفسك وطفلك بحثاً عن أي علامات اطلب إرشادات مقدم الرعاية الصحية COVID-19

تذكر، هناك الكثير من الكبار هنا للمساعدة

تم تصميم هذه الموارد بالتعاون مع جامعة هارفرد للنشر الصحي عن COVID-19

Rachel Conrad, MD  
Gene Beresin, MD, MA  
Baruch Kruss, MD, EDM  
Edwin Palmer, MD, MPH  
Janis Arnold, MSW, LICSW  
Chloe Nunnley, MD  
Carolyn Snell, PhD  
Kristin Barton, MA, CHES  
Erin Graham



**VIELEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**