

Fakten für Familien zur Zeit der Coronavirus-Pandemie

Die andauernde Coronavirus-Pandemie stellt viele Familien vor große Herausforderungen und ruft Fragen hervor wie „Ist die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch die Pandemie gefährdet“? oder „Wie können Eltern konkret mit dem Lockdown umgehen“?

Um Sicherheit zu gewinnen, können Informationen und fachliche Tipps weiterhelfen. Daher hat die DGKJP „Fakten für Familien“ zusammengestellt. Diese Fakten informieren Familien zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen allgemein und speziell in Zeiten der Coronavirus-Pandemie. Für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen in der Pandemie sind fachlich abgesicherte Grundsätze hilfreich, die auch unter normalen Bedingungen für die gesunde seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gelten.

Macht der Lockdown Kinder krank?

Insgesamt sind Kinder und Jugendliche sehr lern- und anpassungsfähig und gelten als „Bewältigungsspezialist*innen“. Kinder und Jugendliche können deshalb auch aus einer Krise lernen und gefestigter aus ihr herausgehen.

In der gesellschaftlichen Wahrnehmung sind die Belastungen für Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien durch die Pandemie-Situation gestiegen. Auch erste wissenschaftliche Studien, wie die Hamburger COPSY-Studie, zeigen, dass die Pandemie bei Kindern und Jugendlichen Sorgen und Ängste verstärkt hat. Psychische Belastungen haben demnach stark zugenommen. Dies ist nicht gleichzusetzen mit einer ärztlichen Diagnose für eine psychische Störung, sondern kann Ausdruck einer vorübergehenden allgemeinen Belastung sein.

Aus den Daten der COPSY-Studie wird auch deutlich, dass positive Beziehungen innerhalb der Familien helfen, Belastungen abmildern und den Umgang mit den Herausforderungen durch die Pandemie erleichtern.

Generell muss man sagen: Kinder und Familien leisten gerade sehr vieles, und sie können das! Es ist nicht in Ordnung, von einer Generation Corona zu sprechen, die schlechter ausgebildet, schlechtere Chancen oder psychisch krank ist. Das redet klein, was Kinder und ihre Eltern gerade schaffen und wie lernfähig Kinder und Jugendliche sind. Und wie sehr sich Kinder und Jugendliche jeden Tag den Herausforderungen einer für sie oft neuen Welt stellen. Auch ist es nicht in Ordnung, Kindheit und Jugend nur auf Schule und Leistung zu reduzieren: Kindheit und Jugend bedeutet viel mehr, Freunde, Hobbies, Sport, Musik etc. Von daher ist der Wegfall, dies alles wie vor der Pandemie tun zu können, genauso schwierig für Kinder und Jugendliche, wie die Probleme in der Schule. Umso mehr ist gut, wenn Kinder und Jugendliche zumindest Kontakte zu ihren Freunden halten können, wenn es alternative Methoden zur analogen Kommunikation gibt. Und wenn wir, als Erwachsene, auch den Druck „rausnehmen“: Kinder lernen und holen auf, Kinder müssen dieses Jahr nicht „perfekt“ sein,

Kinder und Jugendlichen muss zugehört werden, sie brauchen keinen zusätzlichen Druck, sondern Unterstützung, bei dem, was sie an zusätzlichen Anforderungen gerade haben. Sie brauchen kein Etikett „Generation Corona“! Sie brauchen ihre Eltern, ihre Lehrer*innen, und vor allem: das, was man intuitives Elternverhalten nennt. Was ist damit gemeint: Sie sind Expert*in für Ihr Kind. Sie wissen, wann es ihm nicht gut geht, Sie wissen, wann es Regeln braucht, und wann auch mal nicht. Insofern, lassen Sie sich auch nicht übermäßig verunsichern.

Manche brauchen mehr Hilfe, und entwickeln tatsächlich Symptome. Auf diese Kinder und Jugendlichen müssen wir besonders achten. Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen auch helfen, hier mehr Sicherheit zu bekommen. Wenn Sie Probleme sehen, zögern Sie nicht, fachliche Hilfe aufzusuchen, weiter unten finden Sie wichtige Kontakte. Uns ist es wichtig zu betonen: psychische Probleme sind kein Stigma, diese kann jeder bekommen – und in der momentanen Situation gilt dies ganz besonders. Man braucht sich nicht zu schämen, Hilfe zu suchen. Im Gegenteil! Oft erleben wir, dass Familien spät zu uns kommen, und dann dauert es meistens auch länger, bis Probleme gelöst werden können.

Insofern hoffen wir, dass die Informationen Ihnen etwas helfen können, in dieser schwierigen Zeit Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind, aber vielleicht auch den Anforderungen, die von außen an Familien herangetragen werden, besser einordnen zu können. Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, wenden Sie sich an die genannten Kollegen und Kolleginnen.

Wie äußern sich Belastungen von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie?

Kinder und Jugendliche gehen unterschiedlich mit verunsichernden Situationen um. Manchmal können Symptome entstehen, die sehr unterschiedlich sein können. Körperliche Symptome können z.B. Kopf- und Bauchschmerzen, Schwindelgefühle, Verspannungen, Abgeschlagenheit oder Appetitverlust sein. Psychische Symptome können Verunsicherung und Angst, erhöhte Schreckhaftigkeit, Nervosität und Reizbarkeit, aber auch Gereiztheit, Streitlust, Schlafprobleme, Interessensverlust und Rückzugsverhalten sein. Wenn Symptome neu auftreten, ist es wichtig, sie wahr zu nehmen und sie aktiv mit den Kindern zu besprechen. Dennoch haben auch neue Symptome nicht automatisch einen Krankheitswert und können Ausdruck einer normalen Reaktion auf die Umgebungsbedingungen sein.

Was kommt nach der Pandemie?

Die Frage, ob auch nach Abklingen der „somatischen Pandemie“ anhaltend mit erhöhten psychischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen zu rechnen ist, kann trotz der zahlreichen Diskussionen derzeit noch nicht auf der Basis von wissenschaftlichen Erkenntnissen beantwortet werden. Es bleibt wichtig, solche Belastungen jedoch frühzeitig zu erkennen und den betroffenen Kindern und Jugendlichen rechtzeitig die Unterstützung zu geben, die sie brauchen.

Ein Fakt ist, dass elterliche Belastung auch Auswirkungen auf Kinder hat. Das belegen alle Studien. Insofern ist es wichtig, dass es auch Ihnen gut geht. Wenn Sie selbst Probleme haben, ist es auch für Ihre Kinder gut, wenn Sie Hilfen suchen.

8 Tipps für Familien in der Pandemie

Erwachsene sind stark gefordert, mit Widersprüchen in der Informationspolitik zum Coronavirus oder ihren eigenen Ängsten umzugehen. Eltern, Familienangehörige aber auch Lehrer*innen erleben wie schwer es aktuell ist, konsequent, berechenbar und ausgleichend für die Kindern und Jugendlichen zu sein.

Die folgenden allgemeinen Tipps für den Familienalltag sollen helfen, mit den Auswirkungen der Pandemie-Bedingungen besser umgehen zu können und auch davon unabhängig eine gesunde Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern zu fördern.

Covid-19-Maßnahmen fair bewerten

- Pandemiebedingte Vorschriften mit ihren Einschränkungen können zu Unverständnis und Widerstand führen.
- Das Gute an den Maßnahmen wird dann oft vergessen: Die Maßnahmen sind ein Schutz gegen eine Erkrankung.
- Es ist hilfreich, mit den Kindern und Jugendlichen auch über die Zeit hinweg immer wieder den Hintergrund der Maßnahmen zu besprechen.




Die Maßnahmen führen auch dazu, dass Kinder weniger Angst haben müssen. Die Kinder können selbst durch Verzicht auf Freunde und Ausflüge und durch Einhalten der AHA + Lüften-Regeln dazu beitragen, dass nicht noch mehr Menschen krank werden. Erklären Sie ihrem Kind seinen Beitrag zur Bewältigung der Pandemie auf diese Weise. Was jedoch nicht weiterhilft sind Schuldzuweisungen wie „Wenn Du dich jetzt nicht an die Regeln hältst, kann es sein, dass seine Oma stirbt, das willst Du doch nicht.“

Reden Sie mit ihren Kindern, sie stellen Fragen und haben etwas zu sagen

- Kinder und Jugendliche verstehen recht viel, man kann ihnen sehr viel erklären
- Erklären Sie im Verlauf auch immer wieder Covid-19-Maßnahmen wie die eingeschränkten Möglichkeiten zu sozialen Kontakten und sagen Sie offen, wenn Sie etwas nicht wissen.
- Jungen Menschen hilft es, wenn ihre Fragen leicht verständlich und überschaubar mit einem Bezug zu ihrem Alltag beantwortet werden.

- Versuchen Sie, mit der Meinung der Kinder und Jugendlichen wertschätzend umzugehen. Wenn Sie denken, dass Sie etwas berichtigen sollten, ist es ein ruhiger und freundlicher Ton hilfreich.

 Ratsam ist, junge Menschen an den Überlegungen zum Umgang mit der Pandemiesituation in kindgerechter Form teilhaben zu lassen, sie zu befähigen, aktiv Lösungen zu suchen, dies stärkt junge Menschen. Die Grundhaltung „Uns fällt es allen nicht leicht, aber wir sind gemeinsam auf dem Weg“ ist dabei für die ganze Familie unterstützend.

Gefühle ernst nehmen, sie zeigen uns, was wir brauchen


- Für alle Menschen ist es wichtig, Gefühle zeigen zu können.

Kinder und Jugendliche

- haben Gefühle, die die Aufmerksamkeit der Eltern brauchen.
- benötigen z.B. bei elterlichem Stress eine klare, aber freundliche Ansprache: „Mir ist das mit der Arbeit und dem Putzen zu viel, ich brauche kurz eine Pause. Ich würde mich freuen, wenn Du dir ein Buch anguckst oder etwas anders machst. Nach meiner Pause machen wir wieder etwas zusammen“.


Eltern

- sollten besonders in stressreichen Zeiten auf eigene Bedürfnisse achten und sich Auszeiten nehmen, um so die Kraft zu haben, mit den vielfältigen Bedürfnissen umzugehen.
- sind Vorbilder für gute Konfliktlösungen. In Konfliktsituationen kann es helfen, die Auseinandersetzung zu unterbrechen und später mit Abstand eine ruhige Klärung zu versuchen.
- brauchen bei eigenen Problemen und Stimmungstiefs auch die Möglichkeit zum Austausch. Dieser muss jedoch mit anderen Erwachsenen erfolgen. Kinder und Jugendliche können durch elterliche Probleme überfordert und zusätzlich belastet werden.

 Ermutigen Sie ihr Kind, über seine Gefühle zu reden. Es ist immer gut zuzuhören, auch wenn sich das Kind wiederholt. Es hilft Ängste anzusprechen, Rückzug zuzulassen, sich „Mutmacher“ zu überlegen und die Kinder in gewissem Maß Ärger und Frustration äußern zu lassen. Manchmal ist es für Kinder beim Spielen, beim Basteln oder beim Malen leichter über Beunruhigendes zu sprechen oder schwierige Fragen zu stellen. Um gut auf ihr Kind achten zu könnten, sollten Erwachsene auch gut auf sich achten.


Kontakt halten, ein regelmäßiger Austausch tut gut

- Die Einschränkungen der sozialen Kontakte während der Pandemie werden von Kindern und Jugendlichen häufig am stärksten wahrgenommen.
- Insbesondere für Kinder und Jugendliche ist der Austausch mit anderen für ihre gesunde soziale und psychische Entwicklung wichtig.

 Es ist sehr wichtig, mit Familien, Freunden und anderen vorhandenen Bezugspersonen wie z.B. Familienhelfer*innen und anderen Kontakt zu halten. Wenn der persönliche Kontakt nicht möglich ist, ermöglichen Sie den Kindern und Jugendlichen Kontakte mithilfe der sozialen Medien, über Telefon, Bilder und Briefe. Bei den Begegnungen ist es hilfreich, bestehenden Schwierigkeiten nicht allzu viel Raum zu geben, sondern aktiv auf einen Austausch zu positiven Themen zu achten.


Ein Plan für die Woche hilft, wenn Abläufe durcheinandergeraten

- Die Tage laufen anders ab: daran muss man sich gewöhnen und eine neue feste Alltagsstruktur aufbauen.
- Verbindliche Tages- und Wochenabläufe helfen, Konflikte in Familien zu reduzieren.

 Stimmen Sie die Tage auf verschiedene Aktivitäten ab (Arbeits-, Lern- und Spielzeiten) mit regelmäßigen gemeinsamen Mahl- und Schlafzeiten. Wenn Sie die Tage oder die Woche gemeinsam mit Ihrem Kind planen (z. B. mithilfe eines Wochenplans, den Ihr Kind gestalten kann), geben Sie ihrem Kind die Chance auch etwas zu schaffen und zu entscheiden.


Bleiben Sie aktiv, neben bekannten Tätigkeiten gibt es Neues zu entdecken

- Wenn es darum geht, mehr Zeit miteinander zu verbringen, ist Abwechslung wichtiger als alles neu zu erfinden.
- Gemeinsame Entscheidungen zur Tages- und Wochengestaltung fördern die Akzeptanz der gewählten Aktivitäten bei allen.

 Überlegen Sie sich Tätigkeiten, die Sie aktiv angehen. Insbesondere nicht Medienbezogene Aktivitäten wie Basteln, Malen, Handwerken, Lesen, Singen, auch Tanzen können Ausgleich schaffen und Gemeinsamkeit herstellen. Gehen Sie soweit möglich mit ihren Kindern an die frische Luft und sorgen für körperlichen Ausgleich. Probieren Sie etwas Neues aus und bauen einen kleinen Parcours bei sich zu Hause auf. Ein Familienalbum während der Pandemie mit ihren Eindrücken kann ein kleines Projekt sein, welches sich auch online zum Teilen erstellen lässt. Beziehen Sie ihr Kind ruhig etwas mehr in Haushaltstätigkeiten ein. Wenn die eigene Kreativität ausgeschöpft ist, lassen sich bisher liegengeliebene Aufgaben gut erledigen.


Online-Angebote zur Freizeitgestaltung bewusst ein- und aussetzen

- Es gibt ein großes und gutes Angebot für Filme, Spiele, Musik und Kontakt online, welches nicht durch die Pandemie-Bedingungen beschränkt ist.
- Der Rückgriff auf soziale Medien zur Freizeitgestaltung kann helfen, die Krise besser bewältigen zu können.
- Eine übermäßige Nutzung sozialer Medien ist jedoch, wie auch vor der Pandemie, zu vermeiden, da dadurch die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gefährdet werden kann.

 Bei der Nutzung von Online-Angeboten zur Freizeitgestaltung ist es wichtig, dass andere Aktivitäten und Interessen dadurch nicht vernachlässigt werden. Bewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen für bestimmte Spiele oder Online-Foren sind nötig. Es ist wichtig, dass Sie sich für die Online-Beschäftigung Ihrer Kinder und Jugendlichen interessieren. So kann auch Phänomenen wie Cybermobbing frühzeitig entgegengewirkt werden. Bleiben Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen zu ihrer Mediennutzung im Austausch und achten Sie auf Medien-Auszeiten - für alle Familienmitglieder.

Hilfe so früh wie möglich in Anspruch nehmen

- Expert*innen haben sich dafür eingesetzt, dass unterschiedliche Unterstützungs- und Behandlungsangebote für Not leidende Kinder und Jugendliche während der Pandemie zur Verfügung stehen.
- Behandlungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit psychischen Symptomen bei Fachärzt*innen vor Ort und in Krankenhäusern, Angebote der Kinder- und Jugendhilfe (bis auf aktuell nicht mögliche Gruppenangebote) und Online-Beratung zum Kinderschutz, die in krisenhaften Situationen ansprechbar ist, sind wichtig.

 Eltern mit Beratungs- und Unterstützungsbedarf sollten sich immer so schnell wie möglich an ausgewiesene Anlaufstellen wenden und Hilfe in Anspruch nehmen. Dies meint die Nutzung der Notbetreuung genauso wie die Kontaktaufnahme zu ausgewiesenen Einrichtungen. Unter <https://www.dgkjp.de/> gibt es die Möglichkeit, nach Versorgungsangeboten für Kinder und Jugendliche zu suchen. In der Broschüre „Beratung von Familien in Zeiten des pandemiebedingten Ausnahmezustands“ ([https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/678FAE78B92E5EAFC125855000363C80/\\$file/karte%20covid%20eltern%202.0.pdf](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/gfx/678FAE78B92E5EAFC125855000363C80/$file/karte%20covid%20eltern%202.0.pdf)) sind ebenfalls wichtige Kontakt zusammengetragen. Die Website Kinderpsychiater (<https://www.kinderpsychiater.org/startseite/>) enthält Kontakte wie z.B. zu niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater*innen und andere relevante Informationen.

Ergänzende und weiterführende Informationen zu seelischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen allgemein und speziell in der Coronavirus-Pandemie

Nachfolgend finden Sie ergänzende oder weiterführende Informationen zur Förderung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

- Website „Corona und Du“ der Universitäts- Kinder- und Jugendpsychiatrie München: <https://www.corona-und-du.info>
- „Seelisch gesund aufwachsen“ Merkblätter und DVD der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fruehehilfen/3356/>
- „Hilfreiche START-Tipps für Eltern zur Stressprävention in Zeiten des Coronavirus“: https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Hilfreiche-START-TIPps-für-Eltern_in-Zeiten-der-Corona_Krise-6.pdf
- „Elternratgeber Internet“ der Bundespsychotherapeutenkammer: <https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/bptk-elternratgeber-internet.pdf>