



# Psychische Kindergesundheit in Zeiten von Corona

Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann

LWL-Universitätsklinik Hamm  
der Ruhr-Universität Bochum  
Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychotherapie & Psychosomatik

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

**UK RUB** UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# Was brauchen Kinder, um gesund zu sein?

- Psychische Gesundheit braucht Tagesstruktur, angenehme Aktivitäten, Rituale, Bewegung, soziale Kontakte, Rückzugsmöglichkeiten, stimulierende Umgebung, ...
- Lockdown: Schließung der Kitas, Schulen und Sporteinrichtungen sowie Einschränkungen der Kontakte
- Allgemeine Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: körperlich und psychisch.
- Mehr Süßigkeiten, mehr digitale Medien, ...
- Viel weniger Sport: weniger Orte um Freunde zu treffen, sich in Gruppe einzuordnen und mit Konflikten, Siegen und Niederlagen umzugehen

# Corona und Psyche (COPSY-Studie)

Risiko für psychische Auffälligkeiten bleibt stabil hoch



vor der Corona-Krise

2 von 10 Kindern



erste Befragung  
(Mai-Juni 2020)

3 von 10 Kindern



zweite Befragung  
(Dezember 2020-Januar 2021)

3 von 10 Kindern

- Wer vor der Pandemie gut dastand und sich in seiner Familie gut aufgehoben fühlt, kommt besser durch die Pandemie.

Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einer geminderten Lebensqualität



vor der Corona-Krise

3 von 10 Kindern



erste Befragung  
(Mai-Juni 2020)

6 von 10 Kindern



zweite Befragung  
(Dezember 2020-Januar 2021)

7 von 10 Kindern

- Kinder aus Risikofamilien drohen Motivation und Lernfreude zu verlieren.

# Corona als Katalysator

- Homeoffice & Homeschooling: sehr viel Zeit zusammen in der eigenen Wohnung.
- Soziale Ungleichheit: räumliche Enge, Bildung der Eltern, psychische Erkrankungen, ...
- Schwellensenkung für Kinder & Jugendliche an der Grenze zu einer psychischen Erkrankung.
- Aus einer Neigung wird ein Vollbild.
- Seit Beginn der Pandemie: mehr stationäre Behandlungen von Kindern und Jugendlichen.
- Klinikbehandlung nur die Spitze des Eisbergs.

# Psychische Störungen nehmen zu

- Magersucht und andere Essstörungen
  - fehlende Bestätigung durch Leistungen in Schule, Sport, Musikunterricht, ...
  - Aussehen und Gewicht: einzig verbliebene Quelle für Zuwendung, Selbstwert, Erfolgserlebnis und Sinn
- Depressionen
  - Fehlen von positiven Anreizen wie Freunde, Sport und Schule
- Zwangsstörungen und Ängste
  - „passen“ zu tatsächlichen Gefährdungen
- ADHS
  - geregelte Abläufe und feste Rituale wichtig

# Vermeintliche „Gewinner“

Entlastet sind manche Kinder und Jugendliche mit

- Sozialen Ängsten
- Autismus-Spektrum-Störungen
- Schulabsentismus
- Medienabhängigkeit

# Resilienz - das „Immunsystem der Seele“

- Physik: Widerstandsfähigkeit, Rückkehr eines verformten Objekts in den Ausgangszustand
- Fähigkeit, *erfolgreich* belastende Lebensumständen zu bewältigen
- Sich von einer schwierigen Lebenssituation nicht „unterkriegen zu lassen“
- Stressresistenz, psychische Robustheit

Wichtig:

- Gutes familiäres Klima & enge Bezugspersonen
- Selbst- und Emotionsregulation & Selbstwirksamkeit
- Erlernbar und trainierbar

## Keine „verlorene Generation“

- Viele Kinder und Jugendliche erschöpft, aber sehr anpassungsfähig.
- Viele innerlich an den Herausforderungen gewachsen.
- „Stressimpfung“.

### Aber:

- Dauer der Belastung entscheidend.
- Widerstandsfähigkeit nur bedingt strapazierfähig.
- Corona: chronischer Stresszustand mit Burnout-Risiko.



# Herausforderung für alle Helfer

- Pandemie erschwert interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Sektoren-übergreifende Zusammenarbeit stärken
- Verantwortlichkeiten klären und sich zuständig zeigen
- Großer Wille neue (digitale) Wege zu gehen
- Mit den Familien an kreativen Lösungen arbeiten
- Schule und Kita:
  - Grundpfeiler für psychische Gesundheit
  - Oberste Priorität als schulischer und sozialer Lernort
  - Frühwarnsysteme für psychische Auffälligkeiten
  - Beziehungsort

# Was tut not?

- Eltern und Kinder gemeinsam in den Blick nehmen.
- Stärkung von Selbstwirksamkeit, Eigeninitiative, ...
- Verlässlichere Konzepte für Kinder aus Risikofamilien
- regelmäßiger Kontakt der Schulen zu Schülern: Wertschätzung und Aufmerksamkeit.
- Herausfordernd: andere Themen als Corona suchen.
- Tagesstruktur & Rituale.
- Gemeinsame Aktivitäten & Rückzugsmöglichkeiten.
- „Inseln“ um aufzutanken.
- Große Portion Humor und ganz viel Nachsicht.

# Wider die Resilienz-Romantik

- Resilienzförderung: nur geringe bis mäßige Effekte (Chmitorz et al. 2021)
- Grenzen des individualisierten Resilienz-Konzeptes
- Stress, Erschöpfung, prekärer Verhältnisse und Krankheit sind nicht Schuld des Einzelnen.
- Resilienzförderung ist Aufgabe der Gesellschaft
- Berechenbarkeit der Maßnahmen und Perspektive!
- Schulen und Kitas müssen vor allen anderen Lockerungen öffnen!
- Impft junge Menschen!