

<https://www.spiegel.de/psychologie/corona-folgen-wie-eltern-auf-die-pandemie-reagieren-beeinflusst-die-kinder-stark-a-d9ed8daa-d65f-40a4-90f0-85d3e7b49ebb>

Jugendpsychiater über Coronafolgen

»Wie Eltern auf die Pandemie reagieren, beeinflusst die Kinder stark«

Viele junge Menschen reagieren mit psychischen Problemen auf die Coronakrise. Johannes Hebebrand berichtet, warum sich besonders Essstörungen häufen und wie Prävention aussehen kann.

Ein Interview von Eva Schläfer • 13.05.2021, 19.08 Uhr

SPIEGEL: Herr Hebebrand, mit einem internationalen Team haben Sie untersucht, wie der erste Lockdown die Arbeit für die Kinder- und Jugendpsychiatrien in 20 europäischen Ländern verändert hat. Was sind Ihre wichtigsten Ergebnisse?

Hebebrand: Die Umfrage unter 82 Leitern von universitären Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie hat ein relativ einheitliches Bild ergeben: Im April und Mai 2020 sind überall weniger Kinder und Jugendliche in Kliniken behandelt worden, ambulant wie stationär. Zum einen, weil Stationen umgewidmet wurden, zum anderen kamen aber auch weniger Patienten. 85 Prozent der Befragten beurteilten den Einfluss der Krise auf die psychische Gesundheit ihrer Patienten als mittel bis stark.

Zur Person

Johannes Hebebrand ist ärztlicher Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LVR-Klinikum Essen. Er behandelt schwerpunktmäßig Kinder und Jugendliche mit Essstörungen.

SPIEGEL: Nach einem Jahr Pandemie: Ist es in Ihrer Klinik dabei geblieben, dass weniger psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche zu Ihnen kommen?

Hebebrand: Das Gegenteil ist der Fall, wir haben deutlich mehr Anmeldungen für stationäre Behandlungen, insbesondere im Alter ab 13 Jahren. Bestimmte Patientengruppen, zum Beispiel Jugendliche mit Essstörungen, auf die wir spezialisiert sind, melden sich deutlich häufiger bei uns. Auch international gehen meine Kollegen davon aus, dass die Zahl der Patientinnen und Patienten mit Essstörungen und insbesondere der Magersucht zugenommen hat.

SPIEGEL: Warum häufen sich jetzt gerade diese Störungen?

Hebebrand: Einige unserer magersüchtigen Patienten haben nach März 2020 einen Rückfall erlebt. Vor allem aber kommen neu erkrankte Patientinnen zu uns, die durch den Lockdown viel Zeit zu Hause verbracht haben, abgeschnitten von sozialen Kontakten. Das sind häufig sehr ehrgeizige Personen, die die fehlende schulische Anerkennung durch einen vermeintlichen Erfolg beim Gewichtsverlust ersetzen. Bei anderen führt die soziale Isolation dazu, sich verstärkt mit gesunder Ernährung oder ihrer Körperform auseinanderzusetzen. Auch Ängste lassen sich vorübergehend unterdrücken, wenn man sich stattdessen mit Kalorien, Nährwerttabellen und Sport beschäftigt.

»Ängstliche Kinder reagieren stärker auf die sozialen Folgen der Pandemie für die jeweilige Familie.«

SPIEGEL: Reagieren Kinder anders auf die belastende Situation als Jugendliche?

Hebebrand: Pauschal lässt sich das so nicht sagen. Aber wir erleben in unserer Akutaufnahme, dass es zu zugespitzten Situationen in Familien kommt. Ein Neunjähriger reagiert darauf dann unter Umständen so, dass er auf dem Fensterbrett steht und droht, runterzuspringen. Bei vielen Jugendlichen ist das anders. Wenn sie in eine Essstörung abrutschen, in Depressionen oder Angststörungen, äußert sich das nicht notwendigerweise akut.

SPIEGEL: Aber die Folgen sind langfristiger?

Hebebrand: Mitunter schon, Patientinnen mit Magersucht sind im Schnitt dreieinhalb Jahre erkrankt. Bei Depressionen kann es lange dauern, bis sie überhaupt diagnostiziert werden, da sie sich nicht so schnell so offensichtlich zeigen wie ein deutlicher Gewichtsverlust. Jugendliche, die eine Depression entwickeln, verbarrikadieren sich zu Hause, die Eltern merken dann zwar möglicherweise, dass ihr Kind gereizter als gewohnt reagiert oder dass es Schlafstörungen hat, verstehen aber nicht, dass das Symptome einer Depression sind. Und in der Schule oder im sozialen Umfeld kann die Veränderung nicht auffallen, da keine Schule stattfindet und die sozialen Kontakte eingeschränkt sind.

SPIEGEL: Ab welchem Alter bewerten Kinder die momentane Situation auch unabhängig vom Verhalten ihres direkten sozialen Umfelds?

Hebebrand: Etwa ab dem zehnten Lebensjahr fangen Kinder an, sich intensiver mit dem Weltgeschehen auseinanderzusetzen und systematischer Nachrichten zu folgen. Aber auch dann ist das Verhalten des Umfelds viel wichtiger als die Nachrichtenlage an sich. Wie Eltern auf die Pandemie reagieren, ob mit Angst, Sorgen oder Zuversicht, beeinflusst

die Kinder stark. Ängstlichkeit hat zudem eine deutliche genetische Ursache. Tendenziell ängstlicher veranlagte Kinder sind also zusätzlich belastet durch die Tatsache, dass ihre Eltern in aller Regel stärker unter der Bedrohung der Pandemie leiden. Ängstliche Kinder reagieren auch stärker auf die sozialen Folgen der Pandemie für die jeweilige Familie.

»Je schneller es gelingt, den normalen Alltag wiederherzustellen, desto besser vermeidet man das Entstehen von längerfristigen Problemen.«

SPIEGEL: Immer wieder ist von der »Generation Corona« die Rede, von einer durch die Pandemie-Maßnahmen geprägten Generation, die zu psychischer Instabilität neigen werde. Was halten Sie von dieser These?

Hebebrand: Mit solchen Prognosen muss man vorsichtig sein. Zum einen ist es wichtig, darauf zu achten, dass in der Pandemie erhobene Zahlen mit Ausgangszahlen vor der Pandemie verglichen werden, damit sie hinterfragbar sind. Zum anderen heißt ein Anstieg von Symptomen noch lange nicht, dass auch immer eine Krankheit dahinterstecken muss. Kinder und Jugendliche dürfen auch mal einfach nur traurig sein, das ist eine gesunde Reaktion auf eine hochproblematische Situation. Nur eine Untergruppe jener Betroffenen entwickelt dann tatsächlich eine psychische Erkrankung. Ich will aber auch nichts beschönigen. Auf Kindern und Jugendlichen lastet jetzt eine Hypothek: Sie haben weniger Kontakte zu Gleichaltrigen, viele belastet die Pandemie emotional, manche sind kognitiv zu wenig beansprucht, es fehlt ihnen an intellektuellen Herausforderungen, die sie gemeinsam mit anderen meistern. Unabhängig von der potenziellen Zunahme von psychischen Störungen müssen wir daher darauf aufpassen, wie sich die Pandemie auf die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung auswirkt.

SPIEGEL: Was meinen Sie genau damit?

Hebebrand: Schulvermeidendes Verhalten ist ein Beispiel. Es wird eine ganze Reihe an Jugendlichen geben, die gesehen haben, dass das Leben auch ohne Schule geht. Wenn sich das nun über einen längeren Zeitraum eingefahren hat, wird es relativ schwer sein, sie von den »Attraktionen« des Lebens außerhalb der Schule wieder loszueisen – hierunter fallen besonders übermäßiger Konsum von Computerspielen und/oder ausgeprägte Internetaktivitäten. Eine andere Gruppe sind sozial ängstliche Kinder, die im Lockdown dadurch gedeihen, dass sie sich ihren Ängsten in der Schule nicht mehr aussetzen müssen. Sie wieder in die Schule zu integrieren, kann ein Kraftakt werden. Wenn sich die Zahl der Schulvermeider verdoppeln sollte, würde mich das nicht wundern.

SPIEGEL: Wie kann man diesem Problem begegnen?

Hebebrand: Kommunen wären gut beraten, die relevanten Akteure wie Jugendhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrie und niedergelassene Therapeuten jetzt in einer Art Krisenstab zusammenzubringen. Dort müsste man Szenarien vorausdenken und überlegen, wie wir mit welchem Problem umgehen wollen. Wie kriegen wir schnell raus, wie viele Schüler nicht wieder in die Schule zurückkehren? Wer meldet was an wen? Wohin können sich Jugendliche wenden, wohin Eltern? Es kann auch sein, dass Schüler zwar in den Unterricht kommen, die Lehrkraft aber merkt, dass eine psychische Veränderung vorliegt. Dann sollte es klare Strukturen geben, wie die Lehrer damit umgehen, damit keine Zeit verloren geht. Diese müssen jetzt erarbeitet werden. Je schneller es gelingt, den normalen Alltag wiederherzustellen, desto besser vermeidet man das Entstehen von längerfristigen Problemen.