

THEMA DER WOCHE | WENN DIE KINDERPSYCHE LEIDET



Krisen am Fließband erschweren das Großwerden

Kinder und Jugendliche leiden an den aktuellen Krisen, das Kinderhilfswerk bietet kostenlose Hilfe für Familien

VON MARINA MAYRBÖCK

INNVIERTEL. Depression, Angst, emotionale Unsicherheit, Aufmerksamkeits- und immer mehr Essstörungen: Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen leidet und braucht Hilfe. Das Kinderhilfswerk ist mit einem Therapiekontingent von 300 Stunden und drei Therapeutinnen im Innviertel relativ gut aufgestellt. Eine davon ist Inge Eichsteiner aus Ried. Die Psychotherapeutin weiß, was Heranwachsende belastet und warum das Großwerden in einer Welt voller Krisen kein Kinderspiel ist.

Krisen am Fließband

Junge Menschen fühlen sich durch aktuelle Krisen psychisch stärker belastet als Menschen älterer Generationen. Das hat die Trendstudie „Jugend in Deutschland“ ergeben und das Ergebnis deckt sich mit Inge Eichsteiners Aussagen. Klima, Virus, Kriege: Krisen gibt es seit gut drei Jahren am Fließband. Während Erwachsene „Meister der Verdrängung“ seien, leiden Heranwachsende unter den globalen Krisen. „Mit Eintritt der Pubertät beschäftigen sich Kinder mit der Welt und bekommen wesentlich mehr mit, als wir glauben. Über das Smartphone sind alle Nachrichten sofort vorhanden, die Jugendlichen permanent online. Die weltweite politische Situation macht sie perspektivlos“, sagt Inge Eichsteiner.

Schauplatz Schule

Als ehemalige Lehrerin findet die Psychotherapeutin deutliche Worte zum System Schule: „Ich denke, viele bewegen sich zwischen Langeweile und Überforderung. Das System taugt nicht dazu, um auf die Kinder individuell einzugehen und ist nicht mehr zeitgemäß. Die Schüler werden angepasst, brauchen würden wir allerdings innovative Querdenker“, sagt die Therapeutin, die lieber den Begriff Schulverweigerer anstatt Schulverweigerer verwendet. Das Fernbleiben vom Unterricht habe überwiegend nichts mit einer coolen Null-Bock-Einstellung zu tun, sondern mit psychischen Problemen. Manche schaffen es einfach nicht, in die Schule zu gehen, weil Schule für sie „unerträglich ist. Kinder und Jugendliche entwickeln alle Arten von psychosomatischen Symptomen, Übelkeit, Kopf- und Bauchschmerzen. Körperliche Symptome, die bei Abklärung aber nicht wirklich einen Befund bringen“, sagt Eichsteiner. Gründe dafür gibt es mehrere: Mobbing, Überforderung, Unterforderung oder auch Fürsorge: „Manche Kinder gehen nicht in die Schule, weil sie die Eltern zu Hause nicht alleine lassen wollen. Etwa dann, wenn ein Elternteil psychisch oder physisch krank ist. Manche Kinder sind tatsächlich in der Pflege engagiert“. Eichsteiner nennt im Zusammenhang mit der Schulverweigerung auch das Peter-Pan-Syndrom. Die Verweigerung des Großwerdens (wenn ich nicht in die Schule gehe, muss ich auch nicht groß werden) sei ein komplexes Störungsbild.



Psychotherapeutin Inge Eichsteiner, eine von drei Kooperationspartnerinnen des Kinderhilfswerkes. Fotos: privat, ÖÖN

Das angepasste Kind

Nicht nur die Schule wolle angepasste Kinder, auch die Eltern. Der Grat zwischen angepasst und depressiv kann ein schmaler sein. „In unserer Gesellschaft ist eine Tendenz zu erkennen, dass das angepasste Kind beliebter ist als das rebellierende. Eltern glauben eher, alles richtig gemacht zu haben, wenn das Kind funktioniert. Aber angepasste Kinder, die sich zurückziehen, sind meistens gefährdete Kinder.“ Wenn der Rückzug zu groß wird, Freundschaften abgebrochen werden und das Kind sich überwiegend in einer Parallelwelt befindet, dann sollten die Alarmglocken schrillen. „Damit ist nicht nur die

Computerwelt gemeint, sondern zum Beispiel auch, wenn das Kind nur noch liest. Manche Eltern glauben oft, super, mein Kind verschlingt jeden Tag ein Buch, aber das ist für mich genauso eine Parallelwelt“, sagt die Therapeutin.

Essstörungen nehmen zu

Es ist erwiesen, dass seit der Pandemie die Zahl essgestörter Kinder und Jugendlicher steigt. Eichsteiner nennt dafür zwei Gründe: die gefilterte Social-Media-Welt und wieder die Krisen. „Die Welt ist ein unkontrollierbares Pulverfass, das Körperbild lässt sich kontrollieren und das gibt Sicherheit.“

Gefahr der Smartphones

Sie hängen doch nur noch am Handy: Die Jugend und ihr Smartphone verschmelzen zu einer Einheit und das hat Folgen. Der Smartphonekonsum habe unser Gehirn nachhaltig verändert. Diese vielen ganz schnellen Dienste und Videos würden zu einer kurzen Aufmerksamkeitsspanne führen und Multitasking ohne Ende schulen. „Das führt so weit, dass Kinder dem analogen Unterricht gar nicht mehr folgen können. Die haben unter der Bank ihr Handy in der Hand, ansonsten könnten sie dem Lehrer gar nicht folgen. Der Unterricht ist analog und bedient ihre Hirnstruktur nicht mehr“, sagt die Therapeutin und ergänzt: „Wenn ich mir etwas wünschen könnte, dann wäre das ein Smartphoneverbot für unter 16-Jährige.“

Vorleben, nicht predigen

In Krisenzeiten sind Eltern im besten Fall ein Ort der Stabilität. Weil Eltern auch nur Menschen sind, ist das nicht immer einfach. Hier trotzdem ein paar Anregungen: Weniger predigen, mehr vorleben. Dialog auf Augenhöhe anstatt Verhör. Ein Dialog braucht Zeit und Anwesenheit und zwar nicht nur physische, sondern auch geistige. Beispiel Klimakrise: „Die Jungen haben eher begriffen, dass es einen Point of no Return gibt. Wenn sich ihre Eltern verhalten, als gäbe es kein Morgen, können sie von ihren Kindern nicht erwarten, dass sie mit einer Perspektive ins Leben gehen. Ich glaube, Erklärungen bringen gar nichts, dieses Modellernen, also dieses Vorleben, macht 80 Prozent aus“, sagt Eichsteiner. Kinder beobachten genau, wie sich Papa und Mama verhalten, welche Werte ihnen wichtig sind, ob sie sich selber täglich auf die Waage stellen und Diät halten, ob sie eine gesunde Beziehung führen und auch, ob sie sich die Erwerbs- und die Care-Arbeit gerecht aufteilen. „Wenn sich die Eltern die Aufgaben aufteilen, geht es allen besser, das ist erwiesen: den Frauen, den Kindern und auch den Männern. Die leiden ja darunter, wenn sie die gesamte Erwerbslast tragen müssen. Aber in meiner Praxis sehe ich schon, dass die Väter zunehmend Fürsorgearbeit übernehmen. Die Generation der jungen Männer ist schon viel besser aufgestellt.“

ANLAUFSTELLEN BEI PROBLEMEN

KINDERHILFswerk

Das Kinderhilfswerk ist ein Verein und unterstützt seit mehr als 20 Jahren Kinder und Jugendliche mit psychosozialen Problemen. Das Angebot richtet sich vor allem an finanziell und sozial schwächer gestellte Familien, die sich eine Therapie am freien Markt nicht leisten können. Das Angebot für Familien ist kostenfrei. Der Verein ist zu mehr als 90 Prozent auf finanzielle Zuwendungen angewiesen. Mit mehr Spenden und Unterstützern kann das Angebot re-

gional noch weiter ausgebaut werden. Alle Infos: www.kinderhilfswerk.at

GESUND AUS DER KRISE

Um Kindern und Jugendlichen rasch psychologische Unterstützung zu geben, wurde 2022 das Projekt „Gesund aus der Krise“ ins Leben gerufen. Es ist ein Projekt des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen in Kooperation mit dem Bundesverband für Psychotherapie, das vom Bundesministerium gefördert

wird. Es beinhaltet 15 kostenfreie Behandlungseinheiten und wurde aufgrund der starken Nachfrage bis Juni 2024 verlängert. Anmeldung über gesundausderkrise.at.

CLEARINGSTELLE PSYCHOTHERAPIE

Die Gesellschaft für Psychotherapie, PROGES und pro mente bieten Psychotherapie über die e-card an. Ein telefonisches Gespräch und eine Anmeldung sind notwendig: proges.at/psychotherapie-clearingstelle.

MOBILES FAMILIENCOACHING

Das Coaching der Diakonie unterstützt und entlastet Familien unkompliziert und telefonischer Sofortberatung und persönlicher Beratung vor Ort: 0800 700 734.

KINDER UND JUGENDHILFE

Die Kinder- und Jugendhilfe an den Bezirkshauptmannschaften ist regionale Anlaufstelle für Anliegen oder Probleme von Familien.