



## Corona und die kindliche Psyche. Wie Kinder leiden und Eltern helfen können.

Mitte März hat sich das Leben für österreichische Kinder schlagartig verändert. Schule, Kindergarten und die meisten Freizeitaktivitäten sind ausgefallen. Kinder plagten Sorgen um Oma und Opa, Spielplätze waren abgesperrt und Freunde durften nicht getroffen werden.

### **Verordnungen und Bedürfnisse**

Die Bedürfnisse von Kindern wurden in der politischen Debatte und in den Medien bisher nur unzureichend bedacht. Nicht nur Eltern aus Italien und Spanien beobachteten massive Verhaltensauffälligkeiten bei ihren Kindern, sondern auch in Österreich steigen die Anrufe bei den Telefon-Hotlines. Fast einstimmig warnen Experten vor den psychologischen Folgen des Corona-Lockdowns für Kinder und Jugendliche.

### **Sorgen & Ängste der Kinder**

Die Corona-Pandemie trifft die Jüngsten und Heranwachsenden besonders hart. Die aktuelle Situ-

ation löst Sorgen und Ängste aus. Warum ist es draußen gefährlich? Warum darf ich meine Freunde nicht einladen? Die Fragen der Kinder unterscheiden sich nach Alter, aber der Grund dieser Fragen ist immer die Ungewissheit. Diese ist groß und kann sich in psychischen Problemen äußern.

### **So belastet Corona die kindliche Psyche**

Kinder waren gemäß diverser Studien während des Lockdowns eindeutig nervöser, streitlustiger und sorgenvoller. Viele Kinder aßen mehr oder weinten häufiger. Sie fürchteten, sich mit dem Corona-Virus zu infizieren oder hatten Angst alleine zu

schlafen. Dies trifft insbesondere auf Kinder zu, welche ängstliche Eltern haben. Einzelkinder litten stärker unter Einsamkeit und bei Geschwistern gab es vermehrt Streitigkeiten.

### **Homeoffice und Home-schooling**

Nicht in jedem Haushalt gibt es Internet oder den Eltern fehlen die Kenntnisse für eine hilfreiche Unterstützung. Viele Kinder schaffen deshalb die Bewältigung des Lernstoffes nicht. Vor allem bei Kindern mit Lernschwierigkeiten oder ADHS vergrößern sich die Probleme ohne ausreichende Unterstützung durch Pädagogen.



## Familien im Ausnahmezustand

Viele Eltern sind mit Homeoffice und gleichzeitigem Unterricht der Kinder überfordert. Deshalb liegen die Nerven schnell blank und die psychische Belastung ist für alle Familienmitglieder groß. Alleinerziehende sollen trotz der eigenen Existenzsorgen aufgrund von Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit gleichzeitig den Nachwuchs beruhigen. Wegen dieser Überforderung sind Eltern eher gereizt und es entstehen häufiger Konflikte. Vor allem bei einer beengten Wohnsituation kann Gewalt schnell eskalieren.

## Unterschiedliche Auswirkungen

Je länger der Ausnahmezustand anhält, desto schwerwiegender können familiäre Probleme und die psychischen Folgen werden. Wie stark sich die Krise auf einzelne Kinder auswirkt, hängt von mehreren Faktoren ab. Positiv wirken sich eine liebevolle Erziehung, finanzielle Sicherheit und ausreichend Wohnraum aus. Negative Auswirkungen haben vor allem Disharmonie unter den Eltern, Armut oder nicht kindgerechte Medienberichterstattung.

## Je entspannter die Eltern, desto gesünder die Kinder

Wenn Eltern beruhigend zur Seite stehen und Vorbilder im Umgang mit dieser Ausnahmesituation sind, können Kinder diese besser bewältigen. Doch es ist für viele Eltern eine

große Herausforderung, Sicherheit zu vermitteln, während man selbst verunsichert ist. Die Corona-Krise wird unsere Kinder definitiv prägen. Gute Rahmenbedingungen im Alltag helfen jedoch, damit besser zurechtzukommen.

## Hilfsangebote sind wichtiger denn je

Angst, Isolation und Unsicherheit gehen auch an Kindern nicht spurlos vorüber.

In den nächsten Monaten wird

der Bedarf an Beratung und Psychotherapie mit Sicherheit stark steigen. Falls Sie sich überfordert fühlen, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch wir vom Kinderhilfswerk sind gerne für Sie da!

In vielen Fällen wird jedoch keine professionelle Therapie notwendig sein. Oftmals helfen schon gute Freunde, die den Betroffenen zuhören und mit Rat zur Seite stehen. Auch Tipps aus dem Internet oder Fachzeitschriften können hilfreich sein.



Quelle: Auszug aus einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag von Save the Children (<https://www.dw.com/de/corona-kinder-leiden-im-lockdown/a-53266103>)