

Internationaler Tag der psychischen Gesundheit: Kinder in der (Corona-) Krise und wie Psychotherapie sie stärkt

*Presseaussendung Verein Kinderhilfswerk und Österreichische Gesundheitskasse
Linz, 5. Oktober 2021*

Die Bedeutung von psychischer Gesundheit für das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen ist spätestens mit der Corona-Krise im Bewusstsein der Österreicher*innen angekommen. Anlässlich des Internationalen Tages der psychischen Gesundheit am 10. Oktober machen der Verein Kinderhilfswerk und die Österreichische Gesundheitskasse in Oberösterreich auf die Wirksamkeit von Psychotherapie bei jungen Menschen aufmerksam.

Seit Gründung im Jahr 1999 bietet das Kinderhilfswerk österreichweit in Zusammenarbeit mit 140 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen kostenfreie Psychotherapie für junge Menschen bis 18 Jahre an, seit 2014 mit Unterstützung der Gesundheitskasse. Bei Bedarf wird dieses Angebot durch Elternberatung ergänzt. In den vergangenen sieben Jahren konnte so 2.921 Kindern und Jugendlichen mit 35.048 Therapieeinheiten geholfen werden. Seit Beginn der Pandemie ist der Bedarf an psychotherapeutischer Begleitung enorm gestiegen. Dank treuer Spender*innen und Fördermitgliedern sowie Sponsor*innen kann dieses Angebot weiterhin gesichert werden.

Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) kommt aufgrund mehrerer internationaler Studien zu dem Schluss, dass ca. 85.000 Kinder und Jugendliche Psychotherapie bräuchten¹. Infolge von Versorgungslücken, finanziellen Hürden, mangelndem Wissen sowie der Tatsache, dass psychische Belastungen und Erkrankungen oftmals immer noch ein Tabu sind, erhält nur jedes fünfte Kind in Österreich die notwendige professionelle Hilfe. Laut der deutschen Copsy-Studie (COrona und PSYche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zur „*Psychischen Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen in der Covid-19 Pandemie*“, in der rund 1.000 junge Menschen und 1.600 Eltern befragt wurden, ist mittlerweile jedes dritte Kind psychisch auffällig². Eine Studie der Donauuniversität Krems mit über 3.000 Befragten kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Alarmierend ist, dass bereits 55 Prozent der über 14-Jährigen unter einer depressiven Symptomatik und die Hälfte unter Ängsten leiden. Die Häufigkeit dieser Beschwerden hat sich damit im Vergleich zu der Zeit vor der Corona-Krise verfünf- bis verzehnfacht³. Das beobachtet man auch

¹ https://www.aerzte-exklusiv.at/de/w9LI4uyu/psychotherapeutische-versorgung-fuer-saeuglinge/?in=DaD66Z0s_GWKg2HpG

² <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>

³ <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/16-prozent-der-schuelerinnen-haben-suizidale-gedanken.html>

im Kinderhilfswerk. Dort ist die Nachfrage nach Beratung und Therapie seit Mai 2020 deutlich angestiegen. *„Die Folgen der Corona-Maßnahmen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wirken sich natürlich unmittelbar auf unsere Arbeit in der Beratungsstelle in Linz aus“*, berichtet **Rudolf Fessl**, der fachliche Leiter des Vereins Kinderhilfswerk. Zu den Hauptbelastungen zählen neben der Sorge, dass ein Familienmitglied schwer an Corona erkranken oder versterben könnte, der drohende Arbeitsplatzverlust der Eltern und die damit verbundene Angst vor Armut, der eingeschränkte soziale Kontakt zu Freund*innen sowie zur Peergruppe, familiärer Stress, besonders dort, wo der Wohnraum beengt ist, die Überforderung im Homeschooling sowie Zukunftsängste, z.B. ob man den Schulabschluss schaffen oder einen Ausbildungsplatz finden wird. *„Bei den jüngeren Kindern nehmen wir eine deutliche Zunahme bei Ängsten und Zwangsstörungen wahr. Bei den Jugendlichen haben depressive Symptome, Essstörungen sowie Suizidgedanken und -versuche zugenommen. Daher ist es zurzeit wichtiger denn je, verlässliche Partner wie die Gesundheitskasse zu haben, die die Zeichen der Zeit erkennt und unsere Arbeit mit zusätzlichen Therapieeinheiten unterstützt“*, ergänzt der erfahrene Familien-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut.

Albert Maringer, Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschusses: *„Die Kinder- und Jugendgesundheit hat einen großen Stellenwert in der Österreichischen Gesundheitskasse. 2020 konnten wir sogar SV-weit eine großflächigen Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie beschließen. Aktuell erarbeiten wir die Maßnahmenpakete. Die enorm wertvolle Kooperation mit dem Kinderhilfswerk werde ich darin als Role Model anführen. Denn hier arbeiten echte Spezialisten und Spezialistinnen, die auch zu Kindern in den schwierigsten Lebenslagen noch einen Zugang aufbauen können. Wo Standardtherapien an ihre Grenzen stoßen, kommt dieses Team noch vorwärts. Dafür spreche ich dem Kinderhilfswerk meinen tiefen Dank und Respekt aus. Wir alle wissen: In der Kindheit werden Weichen gestellt, die großen Einfluss auf die Gesundheit haben und alle weiteren Lebensgewohnheiten nachhaltig prägen. Investitionen in unsere Kinder sind Investitionen in unsere Zukunft, denn aus gesunden Kindern werden gesunde Erwachsene.“*

Ziel der ÖGK ist eine ausgewogene Versorgung in ganz Österreich. Daher wurde auf Basis des Ist-Angebots ein Mehrbedarf je Bundesland ermittelt. Der für Oberösterreich vorgesehene Stundenausbau wurde bereits 2021 erfüllt. Für das Kinderhilfswerk konnten kurzfristig nochmals 1.000 zusätzliche Stunden bereitgestellt werden.

Wie Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen funktioniert und wirkt

Zu den häufigsten Diagnosen, mit denen junge Menschen in die Beratungsstelle des Kinderhilfswerks kommen, zählen Ängste, Depressionen sowie Probleme im Sozialverhalten. Die Auslöser dafür sind vielfältig: Die Trennung der Eltern, der Tod oder die schwere Krankheit eines nahen Familienangehörigen, Gewalterfahrungen, sexueller Missbrauch, Mobbing, Lernschwierigkeiten oder die Corona-Maßnahmen. Bei Kindern und Jugendlichen ist vor allem die Begleitung durch erfahrene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sehr wirksam. *„Die Hilfe zur Selbsthilfe“*, das individuell maßgeschneiderte Hilfsangebot und die persönlichen Ressourcen jedes einzelnen Kindes stehen im Mittelpunkt der Arbeit. Bei jüngeren Kindern steht die spielerisch-kreative Form im Vordergrund, bei Jugendlichen das Gespräch. Für die Kindertherapie stehen in der Beratungsstelle Spielsachen, zahlreiche Kinderbücher, (Therapie-) Puppen, Brettspiele, Mal- und Bastelmaterialien sowie eine Schutzhöhle zur Verfügung. Auch ein Tischfußball- sowie ein Tischtennistisch, ein Boxsack

und ein kleines Trampolin kommen zum Einsatz, besonders bei lebhaften Burschen. Mental- und Entspannungsübungen sowie Körperarbeit können eine Therapieeinheit ergänzen.

Ziel der Psychotherapie ist es, die jungen Klient*innen in hochkomplexen Lebenssituationen zu begleiten, zu unterstützen und zu stabilisieren. Viele Kinder und Jugendliche, die im Kinderhilfswerk Hilfe suchen, kommen aus sozial und ökonomisch prekären Verhältnissen, wo es vor allem in Krisenzeiten - wie etwa während der Corona-Krise - aufgrund von finanziellen Nöten, Hilflosigkeit und Unwissenheit zu einer Negativspirale in der Familie kommen kann. Neben der Therapiearbeit mit den Kindern setzen die Psychotherapeut*innen daher auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Eltern und anderen Bezugspersonen, mit Lehrkräften, Kinderärzt*innen, Kinder- und Jugendpsychiater*innen sowie Mitarbeiter*innen der Kinder- und Jugendhilfe. *„Die funktionierende Eltern-Kind-Beziehung hat maßgeblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit von Kindern,“* erklärt **Rudolf Fessl**. *„Viele Eltern berichten uns, dass sich die Beziehung im Laufe der Zeit, in der ihr Nachwuchs in Therapie ist, deutlich verbessert und das Familienleben harmonischer verläuft. In der Elternberatung lernen sie, seelische Belastungen und damit einhergehende Verhaltensweisen zu verstehen, einzuordnen und besser damit umzugehen. Zusammengefasst könnte man sagen: Geht es dem Kind gut, geht es auch den Eltern gut, in jedem Fall besser als vor der Therapie!“* Die positiven Effekte und die Wirksamkeit der Psychotherapie bei jungen Menschen konnten auch in einer Evaluierung des Kinderhilfswerks nachgewiesen werden.

Des Weiteren berichten betroffene Familien von einer Verbesserung der Lebensqualität im Bereich Schule, Ausbildung und Arbeit. Dabei handelt es sich um jene Kernelemente im Leben junger Menschen, die dafür Sorge tragen, dass sie später selbständig ihr Leben bewältigen können. Die Psychotherapie leistet hier einen Beitrag, Kinder und Jugendliche soweit zu entlasten und ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken, dass sie diesen Herausforderungen besser gewachsen sind und ein Schul- bzw. Lehrabbruch dadurch vermieden werden kann. Somit bleiben die jungen Heranwachsenden auch in Zukunft leistungsfähig und können als gesunde und selbstbestimmte Erwachsene ihren Beitrag in unserer Solidargemeinschaft leisten.

Auch auf den Umgang mit der Außenwelt, den sozialen Kontakten, wie etwa mit Mitschüler*innen und Lehrkräften, und damit verbundene erforderliche zwischenmenschliche Kompetenzen, hat Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen - vor allem mit problematischem Sozialverhalten - einen positiven Einfluss. Schließlich führt Psychotherapie zu einer psychischen Stabilisierung. Kinder und Jugendliche lernen, ihre Gefühle, sei es Wut, Trauer oder Hilflosigkeit, wahrzunehmen, sie zuzulassen und die Energie, die durch die Verarbeitung entsteht, positiv zu nutzen. *„Psychische Belastungen spiegeln oft auch körperliche Symptome wider“*, weiß Kinderhilfswerk-Leiter **Rudolf Fessl**. *„Diese äußern sich z.B. durch Übergewicht, Ess- oder Schlafstörungen, Fehlhaltungen, Zittern oder Schwindel. Umgekehrt können sich körperliche Beschwerden auch negativ auf das psychische Wohlergehen auswirken. Wir beobachten sehr häufig, dass diese körperlichen Beschwerden weniger werden oder gar verschwinden, sobald sich der psychische Zustand des Kindes verbessert. Das Sprichwort, in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist, beinhaltet durchaus einen wahren Kern.“*

Wann ein Kind professionelle Hilfe braucht

Wenn sich ein Kind bei einem Sturz verletzt und am Knie blutet, liegt es auf der Hand, dass die Wunde mit einem Pflaster verarztet werden muss. Doch wann braucht ein psychisch belastetes Kind professionelle Hilfe, wann ist die rechte Zeit dafür? Was sind die Warnsignale? Diese Fragen stellen Eltern den Fachleuten des Kinderhilfswerks immer wieder. Grundsätzlich ist der Weg zu

professionellen Helfer*innen immer dann angebracht, wenn problematische Verhaltensweisen mehrere Lebensbereiche betreffen (z.B. Schule, Familie, Freund*innen, Freizeit), über einen längeren Zeitraum anhalten und das erträgliche Maß sowohl für die Eltern, als auch für das Kind überschritten wird. Um ein Beispiel zu nennen: Wenn ein Kind oder ein*e Jugendliche*r über Wochen traurig, verzweifelt und antriebslos wirkt, Ein- oder Durchschlafprobleme hat, appetitlos ist, seine Freund*innen nicht mehr treffen möchte und sein geliebtes Hobby aufgibt, dann müssen bei den Eltern die Alarmglocken läuten. Der dauerhafte Rückzug ins Alleinsein und ins Nichtstun muss immer Anlass zu größter Sorge sein, genauso wie Suchtverhalten (z.B. Drogenkonsum, Spielsucht, Essstörungen, uvm.) sowie die Weigerung, die Schule bzw. den Ausbildungsplatz zu besuchen. Schließlich sind anhaltende körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit oder Schwindel, denen kein organischer Befund zugrunde liegt, ein Warnsignal dafür, dass es sich nicht nur um eine vorübergehende „schlechte Phase“ des Kindes handelt, die von selbst vorbeigehen wird. „Eltern haben in der Regel ein gutes Gefühl dafür, wann der Punkt gekommen ist, Hilfe von außen zu holen“, erklärt **Rudolf Fessl**. „Ich kann jede Mutter und jeden Vater nur ermutigen, auf das eigene Bauchgefühl zu hören und nicht zu glauben, man könne eine psychische Krise gemeinsam mit dem Kind aussitzen. Wartet man zu lange ab droht die Gefahr, dass Belastungen, die mit Psychotherapie relativ rasch und wirksam abgefangen werden können, chronisch werden.“

Die nächste Frage lautet, an wen man sich wenden soll? Oft ist die erste Anlaufstelle der Kinder- oder Hausarzt. Hier bekommt man Adressen von Fachpersonal. Im Kinderhilfswerk rät man Eltern, unbedingt ein Erstgespräch zu vereinbaren. Klinische Psycholog*innen sind mit Diagnostik betraut und klären mittels Tests Lern- und Verhaltensauffälligkeiten, Stärken, Schwächen, Belastungen sowie das Leistungspotenzial eines Kindes ab. Der Befund hilft im nächsten Schritt dabei, die optimalen Fördermaßnahmen für ein Kind zu planen, wie z.B. Ergotherapie, Hippotherapie, Legasthetietraining, uvm. Psychotherapeut*innen sind für die Behandlung von psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen zuständig. Sowohl Psychotherapeut*innen als auch Psycholog*innen dürfen keine Medikamente verschreiben. Das dürfen nur Ärzt*innen wie Kinder- und Jugendpsychiater*innen.

Was können Eltern tun?

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut **Rudolf Fessl** legt Eltern ans Herz:

- „Seien Sie mutig! Trauen Sie sich Hilfe in Anspruch zu nehmen. In einer Psychotherapie geht es nicht um Schuldzuweisungen, sondern um den Gewinn von Lebensqualität.“
- „Zeigen Sie Bereitschaft mitzuarbeiten! Nehmen Sie also Termine für Elterngespräche regelmäßig wahr.“
- „Geben Sie Ihrem Kind Zeit, Raum und Vertrauen! Eine vertrauensvolle Beziehung zum*r Psychotherapeuten*in muss sich erst entwickeln und das nimmt Zeit in Anspruch. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind die Krise durch einfühlsame Begleitung und mithilfe seiner persönlichen Ressourcen meistern und daran wachsen wird.“

Fotocredit Kinderhilfswerk: v.l.n.r. Dr. Rudolf Fessl (fachliche Leitung Verein Kinderhilfswerk), Dr. Maria Fessl (Leitung Beratungsstelle Linz), Alfred Maringer (Vorsitzender des ÖGK-Landesstellenausschusses)

Kontakt & Information



Verein Kinderhilfswerk

Susanne Hain, Medien & Kommunikation

Mobil: +43 650 3791617

E-Mail: susanne.hain@kinderhilfswerk.at

Weitere Informationen zu den Angeboten des Kinderhilfswerks finden Sie auf:

<https://www.kinderhilfswerk.at/>

Das Kinderhilfswerk auf Facebook:

<https://www.facebook.com/kinderhilfswerk.at/>

Das Kinderhilfswerk auf Instagram:

<https://www.instagram.com/kinderhilfswerk/>



Österreichische Gesundheitskasse

Gregor Smejkal, Unternehmenskommunikation

Mobil: +43 664 431 76 72

E-Mail: gregor.smejkal@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Über das Kinderhilfswerk

Bessere Zukunftschancen durch psychische Gesundheit!

Seit Gründung im Jahr 1999 unterstützt der Verein Kinderhilfswerk Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, deren psychische Gesundheit infolge von Krisen und Traumen belastet ist (Ängste, Depressionen, Gewalterfahrungen, Mobbing, Scheidung, schwere Krankheit oder Tod eines Angehörigen, usw.) durch leistbare Beratung, Psychotherapie, Diagnostik, Präventionsarbeit in Schulen sowie reit- und erlebnispädagogischen Angeboten. Das Ziel ist es, die psychosoziale Gesundheit junger Menschen zu schützen und zu stärken und ihnen somit bessere Chancen für ihr Leben zu ermöglichen.

Durch Beratungsstellen in Linz und Wien, rund 140 Kooperationstherapeut*innen sowie einer reitpädagogischen Anlage und einem erlebnispädagogischen Bauernhof gelingt es dem Verein, österreichweit tätig zu sein. Das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen, keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und der Fokus auf die individuellen Ressourcen jedes einzelnen Kindes sind zentrale Elemente der Arbeit. Besonderen Wert legen wir neben der Elternberatung auf die gute Zusammenarbeit mit Schulen, Lehrkräften, Ärzt*innen, Krankenhäusern, Psycholog*innen, Psychiater*innen und sozialen Betreuungseinrichtungen.

Jährlich unterstützt der Verein ca. **2.500 Kinder, Jugendliche und deren Familien** mit therapeutischen und pädagogischen Angeboten und leistet durchschnittlich **10.000 Beratungs- und Therapieeinheiten**. Seit 1999 konnten **mehr als 30.000 Kinder, Jugendliche und ihre Familien** professionell begleitet werden. **28.600 Fördermitglieder** ermöglichen mit ihrer finanziellen Unterstützung die Vereinsarbeit. Als Träger des österreichischen **Spendengütesiegels** steht das Kinderhilfswerk für die Einhaltung strenger Kriterien, Vertrauen, Sicherheit und Transparenz.