



„Corona und Du“ –Interview mit Prof. Dr. med. Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am LMU Klinikum

Ein neues Schuljahr beginnt – ist dann wieder alles „normal“ im Alltag der Kinder und Jugendlichen?

Wir erwarten aktuell, dass wieder etwas mehr Normalität einkehrt, auch in den Schulen, allerdings sind wir von einer Normalität, wie wir sie vor der Corona-Krise kennen, noch weit entfernt. Im Moment kann niemand wirklich abschätzen, wie lange Kinder und Jugendliche noch mit Einschränkungen in verschiedenen Alltagsbereichen rechnen müssen, auch weiß niemand, ob es eine zweite Welle geben wird. Genau diese Ungewissheit verunsichert viele Familien und deren Kinder, weil es eben keine Planungssicherheit gibt.

Was sind aus Ihrer Sicht häufige Sorgen und Ängste von Kindern und Jugendlichen, was den Start ins neue Schuljahr betrifft?

Die Sorgen und Ängste sind sehr unterschiedlich. Manche Kinder und Jugendliche sind besorgt, dass sie durch die Schulschließungen und das Homeschooling viel Stoff verpasst haben und möglicherweise im nächsten Schuljahr Probleme haben, mit dem vorgegebenen Tempo mitzukommen. Der Kontakt zu einigen Mitschülern war zudem für lange Zeit unterbrochen oder zumindest verändert. Auch darauf können sich ihre Sorgen beziehen, etwa die Sorge, dass Freundschaften beispielsweise im Klassenverband unter der Krise gelitten haben.

Was können Kinder und Jugendliche tun, um ihre Sorgen und Ängste zu überwinden?

Eine wichtige Botschaft, die wir auch über unser Portal „Corona und Du“ vermitteln, ist, dass Kinder und Jugendliche nicht allein bleiben mit ihren Problemen. Es ist wichtig, dass sie ihre Sorgen und Nöte vertrauten Menschen mitteilen, zum Beispiel ihren Eltern oder Freunden. Das schafft oft schon Erleichterung und Unterstützung. Wenn Kinder und Jugendliche aber zu stark belastet sind, sollten sie nicht zögern, sich Hilfe von Fachleuten zu holen. Auch hier setzt unser Portal an und listet viele Anlaufstellen auf.

Welche Spuren haben die letzten Monate bei den Kindern und Jugendlichen hinterlassen, was ihre psychische Gesundheit betrifft?

Wir sehen in der Ambulanz unserer Klinik eine Zunahme von Kindern und Jugendlichen, die vor dem Hintergrund der aktuellen Krise psychische Probleme zeigen, darunter beispielsweise Ängste und depressive Stimmung. Dieser Eindruck wird durch aktuelle Studienergebnisse bestätigt – zum Beispiel durch die Ergebnisse der COPSY-Studie. Dort zeigt sich, dass über zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland angeben, aufgrund der Corona-Pandemie psychisch belastet zu sein.

Das ganze Ausmaß der psychischen Belastungen, die die Krise nach sich zieht, wird man erst später abschätzen können. Wir gehen aktuell davon aus, dass die psychischen Folgen der Krise noch lange nachwirken werden, etwa wenn die Eltern arbeitslos geworden sind.



Warum sind gerade Kinder und Jugendliche in der aktuellen Krise besonders gefährdet, psychische Probleme zu entwickeln?

Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich durch die ungewohnte Situation überfordert. Sie wissen oftmals nicht, wie sie mit den Gegebenheiten und den einschneidenden Veränderungen des Alltags (z.B. Schulschließungen, unsichere Schulsituation nach den Schulferien) umgehen sollen. Dazu kommen Sorgen, wie z.B. Schulstoff verpasst zu haben oder Zukunftsängste. Dies kann zu einem Gefühl der Ohnmacht führen.

Die Kindheit und Jugend sind besondere Entwicklungsphasen, in denen Kinder und Jugendliche lernen, besondere Aufgaben und Herausforderungen zu meistern. Insbesondere der Kontakt zu Gleichaltrigen ist für Kinder und Jugendliche wichtig. Wenn dieser wegfällt, kann dies unter anderem zu Einsamkeitsgefühlen beitragen. Auch eine Struktur und ein fester, geregelter Tagesablauf sind für Kinder und Jugendliche wichtig. Diese sind durch die Schulschließungen sowie durch die Schwierigkeit, Hobbies weiterhin nachzugehen, für viele Kinder und Jugendliche weggefallen. Auch familiäre Konflikte können gehäuft auftreten, wenn Eltern und Kinder viel Zeit miteinander verbringen, vor allem wenn der Wohnraum beengt ist. All diese Faktoren führen dazu, dass Kinder und Jugendliche durch die aktuelle Krise besonders gefährdet sind, psychische Probleme zu entwickeln.

Wie gelingt es Kindern und Jugendlichen trotz Krisen und widrigen Umständen, psychisch gesund zu bleiben?

Aus der Forschung weiß man, dass bestimmte Faktoren dazu beitragen können, dass Kinder und Jugendliche trotz Krisen psychisch gesund bleiben oder sogar psychisch gestärkt durch eine Krise gehen. Dazu gehört unter anderem ein unterstützendes Umfeld, zum Beispiel Freunde, Eltern und Lehrer. Auch eine positive und optimistische Grundeinstellung kann bei der Bewältigung von Krisen nützlich sein. Es kann auch hilfreich sein, eine positive Perspektive einzunehmen, aktiv Probleme zu lösen und mit negativen Gefühlen gut umzugehen, um Krisen und schwierige Situationen besser zu meistern und so psychischer Belastung vorzubeugen. Tipps, wie dies gelingen kann, bieten wir auf der Webseite „Corona und Du“ an.

Haben Sie konkrete Tipps dafür, was Kinder und Jugendliche selbst tun können, um psychisch gesund durch die Corona-Zeit zu gehen?

Kinder und Jugendliche sollten weiterhin Kontakt zu ihren Freunden aufrechterhalten und auch ihren Hobbies nachgehen.

Es kann hilfreich sein, den Fokus auf Dinge zu lenken, die trotz Corona-Pandemie gut laufen. Dazu gehören Dinge, wie die kleinen Freuden des Alltags bewusst zu genießen oder sich zu überlegen, wofür man dankbar ist. Auf der Seite „Corona und Du“ haben wir konkrete Denkanstöße und kleine Übungen zusammengestellt, die dabei helfen können. Beispielsweise beinhaltet eine Übung eine Liste mit kleinen Alltagsfreuden, die Kinder und Jugendliche dazu anregen soll, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen. Diese Liste kann dann von den Kindern und Jugendlichen selbst ergänzt werden.

Wo können psychisch belastete Kinder und Jugendliche Hilfe finden?

Auf der Webseite „Corona und Du“ haben wir eine Reihe von Anlaufstellen aufgelistet, an die sich Kinder und Jugendliche bei psychischer Belastung wenden können. Dazu gehört unter anderem die „Nummer gegen Kummer“. Auch Jugendämter oder Kinder- und Jugendnotdienste, speziell für Kinder und Jugendliche ausgebildete Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendpsychiatrien können helfen.



Über Prof. Dr. med. Gerd Schulte-Körne

Professor Schulte-Körne ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, seit 2006 ist er Lehrstuhlinhaber für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der LMU München und Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am LMU Klinikum.

Seine klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte sind Ursachenforschung, Prävention und Therapieentwicklung und -evaluation von depressiven Störungen sowie von schulischen Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen, seine Forschung wurde u.a. mit dem August Homburger Preis 2007 und dem Hermann-Emminghaus Preis 2009 ausgezeichnet.

Über das Infoportal „Corona und Du“

Um Kinder, Jugendliche sowie deren Eltern bei der Bewältigung der Corona-Zeit zu unterstützen, hat die Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums unter der Leitung von Prof. Dr. Schulte-Körne in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung die Webseite „Corona und Du“ entwickelt: Ein Infoportal für Kinder und Jugendliche, die durch die Krise belastet sind oder bei denen das Risiko einer Belastung besteht. Auf Basis wissenschaftlicher Evidenz stellt das Portal alltagsnahe Hilfsangebote zum Umgang mit aktuellen Herausforderungen bereit, z.B. Tipps zur Stress-Bewältigung und Anregungen zu positiven Aktivitäten. [Hier](#) geht es zur Website.