

„Jugendliche können sich gut anpassen“

Serie Nebenwirkungen der Corona-Pandemie (Teil 7): Jugendliche wollen sich ausprobieren und neue Erfahrungen machen. In der Corona-Pandemie ist das nicht möglich, psychische Erkrankungen bei Jugendlichen haben zugenommen. Sie können generell mit neuen Situationen aber gut umgehen.

VON DOMINIK KALTENBRUNN

Jugendliche leiden besonders unter den Kontaktbeschränkungen und Lockdowns im Zuge der Corona-Pandemie. Sie können sich aber auch gut und besser als Erwachsene an neue Situationen anpassen, sagt der Offenburger Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Martin Teichert, im Interview mit der MITTELBADISCHEN PRESSE.

Fallen Ihnen Unterschiede bei den coronabedingten psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen auf?

Unabhängig vom Alter kann jeder Mensch eine psychische Erkrankung kriegen, Ängste, Zwänge, Essstörungen und Phobien sind immer völlig unabhängig vom Alter. Aber in der Ausprägung und der Bedeutung für die Lebensbezüge gibt es große Unterschiede, weil sich Kinder zum Beispiel von Eltern häufiger unterstützen lassen als Jugendliche, die gerade in der Pubertät sind und sich von den Eltern abgrenzen wollen.

Jugendliche ziehen sich also mehr zurück und sprechen weniger über ihre Probleme als Kinder?

Das muss nicht so sein. Jugendliche sprechen vielleicht auch über ihre Probleme, wollen sich aber trotzdem von ihren Eltern nicht helfen lassen. Etwa, weil sie sich denken, die haben mir nichts zu sagen. Oder sie denken, die Eltern können das gar nicht verstehen – einfach, weil sie Eltern sind und viele Interessen nicht teilen. Etwa wenn sie das Computerspiel oder den Manga nicht mögen – dann glauben Jugendliche vielleicht auch, die Eltern könnten auch nicht verstehen, wie verzweifelt man gerade ist, weil man seine besten Freunde nicht treffen kann.

Sprechen Jugendliche dann vermehrt unter sich über ihre Probleme?

Da gibt es einzelne Jugendliche, die sich dann organisieren, die sprechen offen darüber, wie schlecht es ihnen geht, dann finden sie auch Verständnis bei ihren Freundinnen und



Jugendliche wollen sich ausleben und mit Gleichaltrigen austauschen. Dass sie während der Pandemie mit Heimunterricht und Ausgangssperre viel mehr Zeit als sonst zu Hause verbringen mussten, geht nicht an allen spurlos vorbei. Foto: dpa

Freunden. Es gibt aber auch andere, die stark sein wollen, oder die Vorstellung haben, man dürfe nicht jammern oder schwach wirken. Bei Jungs gibt es auch die Vorstellung, dass man überhaupt nicht über seine innere Befindlichkeit sprechen soll, sondern man redet über Fußball oder irgendwel-



che Ereignisse, aber eben nicht über die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle.

Werden die Probleme bei männlichen Jugendlichen schwerwiegender, weil sie nicht darüber sprechen?

Ich glaube nicht, dass sie schwerwiegender sind, aber es ist vielleicht schwieriger, deren Sprache zu verstehen, weil sie eben beispielsweise mit Ruppigkeit, Abgrenzung reagieren, und die Eltern nicht an sie herankommen. Das heißt

nicht, dass sie so stark sind und wenig Bedürfnisse haben, sondern dass sie sich ihre Bedürfnisse selbst und anderen nicht zeigen wollen.

Wie stark sind in Ihrer Praxis die Fallzahlen seit März 2020 angestiegen?

Die Nachfrage ist schon deutlich stärker, und auch der Bedarf an intensiver Therapie ist deutlich gestiegen. Niemand kann das zurzeit befriedigen. Wir sind in der Praxis dazu übergegangen – in dem Rahmen, den Corona uns gerade ermöglicht – alleine oder zu zweit oder in Kleingruppen Psychoedukation anzubieten, also Informationen über die Störungsbilder zu geben. So erfahren die Jugendlichen: Was ist los mit mir, was ist typisch, was passiert bei mir gerade. Das hilft schon sehr viel. Manchmal geht es nach einer Teilnahme an einer Kleingruppe von fünf Terminen schon deutlich besser, manchmal auch schon so gut, dass sie dann gar nichts mehr weiter brauchen.

Wenn Jugendliche mehr Behandlung benötigen, welche Möglichkeiten gibt es dann noch?

Dann gibt es im Moment die Warteliste – es ist im Moment

gar nicht anders zu schaffen. Wir arbeiten so strukturiert und konzentriert wie möglich, und auch so kurz wie möglich, eben weil die Nachfrage so groß ist. Aber wir wollen die Leute auch nicht halbkrank vor die Türe setzen.



Martin Teichert ist Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Offenburg. Foto: Privat

Sind es immer die Eltern der Betroffenen, die sich an sie wenden, oder kommen Jugendliche auch selbst in die Praxis?

Zum Kinder- und Jugendpsychiater wird man meistens

geschleift. Es gibt aber auch Depressive, das sind dann eher Mädchen, selten auch männliche Jugendliche, die selbst Hilfe suchen. Aber meistens sind die Eltern oder Lehrer diejenigen, die zur Hilfe motivieren.

Welche Langzeitfolgen sind abzusehen? Aktuell werden ja nur die akuten Folgen in der Pandemie sichtbar.

Zum Glück ist es so, dass die meisten Menschen eine Fähigkeit entwickeln, auch mit schwersten und extrem belastenden Situationen umzugehen. Auch wer etwa einen Zug- oder Autounfall miterleben muss, entwickelt nicht unbedingt eine Traumastörung. Das kommt tatsächlich nur bei weniger als zehn Prozent der Menschen vor. Die meisten haben eine enorme Fähigkeit, im Lauf der Zeit und mit Zutrauen zu sich, irgendwie klarzukommen. Da bin ich sehr zuversichtlich, dass es auch den jetzigen Kindern und Jugendlichen der Corona-Zeit gehen wird. Natürlich findet niemand Corona toll, aber Kinder und Jugendliche können sich enorm gut an neue Situationen anpassen – viel besser als beispielsweise Erwachsene! Das wird, finde ich, in der medialen

Diskussion ein bisschen unterschlagen.

Wie kann man Jugendlichen in der aktuellen Situation helfen?

Natürlich leiden Jugendliche unter Corona, es geht ihnen schlecht, sie sollten so schnell wie möglich wieder in die Schule gehen können. Aber sie sind sehr gut in der Lage, mit neuen Situationen umzugehen, sie zu bewältigen. Aber nur, wenn man ihnen das zutraut, wenn man sie nicht bemitleidet und bejammert, sondern ihnen sagt, „du kannst das schaffen, schau mal, was du schon bewältigt hast“. Denn es gibt ja auch viele Kinder, die schon mal krank waren und lange zu Hause bleiben mussten. Die andere schwere Situation erlebt haben, etwa, wenn Angehörige gestorben sind oder die Eltern sich getrennt haben. Und das haben sie auch bewältigt. Wenn man sie daran erinnert, merken sie, dass sie auch Bewältigungsstrategien haben. Das kommt für mich in der medialen Diskussion bislang deutlich zu kurz.

In der nächsten Folge der Serie „Nebenwirkungen der Corona-Pandemie“ am kommenden Dienstag lesen Sie ein Interview mit Ulrich Eith von der Universität Freiburg über das politische System der Bundesrepublik Deutschland während der Corona-Pandemie.

INFO

Zehn Folgen

Die Corona-Pandemie hat unser Leben dramatisch verändert. Im Fokus der Aufmerksamkeit stehen dabei meist die wirtschaftlichen Folgen oder die wütenden Proteste gegen die Anti-Corona-Maßnahmen. Mit ihrer Serie „Nebenwirkungen der Corona-Pandemie“ leuchtet die MITTELBADISCHE PRESSE immer dienstags und freitags das Dunkelfeld der Pandemiefolgen aus.

INFO

Viele Jugendliche fühlen sich in der Pandemie einsam, verunsichert und überfordert

Für Jugendliche sind in der Pandemie viele Freizeitaktivitäten – zum Beispiel Freunde treffen – lange nicht möglich gewesen. Für 14- bis 18-Jährige sind Begegnungen, Aktivsein und Sich-Ausprobieren eigentlich wichtige Lebenserfahrungen. „Gerade für Jugendliche fehlt damit ein grundlegender Teil ihrer altersspezifischen Möglichkeiten an Freizeitgestaltung und sozialem Austausch“, sagt Bettina Springmann-Hodapp, die Leiterin des Bereichs Soziale Arbeit des Jugendamts Ortenaukreis. Sie verweist auch auf die bundesweiten „Jucco“-Studien der Universitäten Hildesheim, Frankfurt und Bielefeld, die gezeigt haben, „dass junge Menschen im Rahmen der Corona-Krise oftmals mit Einsamkeitsgefühlen, Verunsicherung und Überforderung zu kämpfen haben“.

Durch Home-Schooling und fehlende Vereinigungen für die jungen Menschen die „immens wichtige Tagesstruktur“ verloren, so Springmann-Hodapp. „Dadurch beobachten wir, dass sich be-

reits vorher bestehende Probleme deutlich verstärken.“ Neuere Analysen und auch die Daten der sozialen Arbeit im Jugendamt würden zeigen, dass die psychische Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen in der Regel im Kontext des psychischen Zustands der Eltern gesehen werden müsse. „Geht es den Eltern gut, geht es den Kindern gut, und umgekehrt“, sagt Springmann-Hodapp.

Während bei Kindern etwa der Aufbau von Bindungen zu Bezugspersonen im Vordergrund stehe, gehe es bei den Entwicklungsaufgaben im Jugendalter unter anderem um die Ablösung vom Elternhaus und darum, neue stabile Beziehungen in der Gruppe der Gleichaltrigen einzugehen. Eine Gewichtung, ob Kinder oder Jugendliche mehr unter der Pandemie leiden, sei nicht möglich. „Jede Altersstufe ist gemäß ihrer Entwicklung auf ihre eigene Art und Weise von der Corona-Pandemie betroffen“, sagt die Bereichsleiterin Soziale Arbeit. Von Seiten der Politik seien Kinder und Jugendliche



Geschlossene Schulen: Jugendlichen fehlt in der Pandemie die Tagesstruktur. Foto: dpa

im Rahmen der Pandemie-Bekämpfung vor allem als Schüler wahrgenommen worden. So sei die Wiederöffnung der Schulen und Kitas schrittweise vorangebracht worden. Jugendliche seien aber mehr als „nur“ Schüler oder Auszubildende. „Sie wollen und müssen in ihren Anliegen gehört und verstanden werden“, sagt Springmann-Hodapp.

Auch Jugendzentren sind als Treffpunkte für die Jugendlichen über einen langen Zeitraum hinweg weggefallen. „Wir hatten von Ende November bis zum vergangenen Dienstag geschlossen. Letzten Sommer konnten wir

nach dem ersten Lockdown mit den erforderlichen Hygienemaßnahmen öffnen“, berichtet Vanessa Balbrink, die Leiterin des Jugendzentrums Kehl. Die Jugendlichen hätten die Abstandsregelungen und Maskenpflicht aber „echt gut aufgenommen“. Die Hauptsache für sie sei gewesen, dass sie wieder in das Jugendzentrum kommen und Freunde treffen konnten. In den Lockdowns hätten sich die Jugendlichen zwar verstärkt über Social Media ausgetauscht oder waren im Freien zusammen unterwegs. „Aber man muss dennoch sagen, dass der Kontakt zu und unter den Jugendlichen verloren geht“, so Balbrink.

Um dem entgegenzuwirken, hat die städtische Jugendarbeit Kehl als Ausgleich Kleinbussen organisiert, die zu den Jugendlichen vor Ort gekommen sind. „Die sind etwa mit Sofas und Sitzkissen ausgestattet, die Jugendlichen können uns anrufen und Wünsche äußern, wo der Kleinbus hinfahren soll, zum Beispiel zu einem Bolzplatz“, berichtet Balbrink. dk

MEIN PANDEMIE-JAHR

Hans-Jürgen Neubauer (61) aus Offenburg erzählt über sein Jahr in der Pandemie.



Wie haben Sie persönlich die Corona-Krise der vergangenen Monate bisher erlebt?

Ich habe die Krise als eine positive Zeit erlebt. Durch die Hygienevorschriften und die Abstandsregel haben wir viel weniger Grippeviren bekommen, und die Menschen schützen sich nun auch besser vor Viren. Corona wird nämlich bleiben.

Haben Sie sich schon impfen lassen?

Ja, ich habe meine erste Impfung im Lehrer Impfpflichtzentrum bekommen. In

Offenburg gab es keine Termine. Meine zweite Impfung findet im Juni statt, wieder mit Biontech.

Lassen Sie sich regelmäßig testen?

Das Testen ist ein notwendiges Übel, aber notwendig. Ich lasse mich regelmäßig testen.

Welchen Wunsch erfüllen Sie sich nach der Pandemie?

Für den Sommer habe ich einen Urlaub in Bayern vorgesehen. Hoffentlich bleiben die Regelungen wie sie sind, dass die Reise auch stattfinden kann.