



Resilienz statt Angststörung

Wie wir Kinder unterstützen können, psychisch gestärkt aus der Coronakrise zu kommen

Susanne Walitza

Kinder und Jugendliche können nicht mehr die Schulen besuchen, viele von Ihnen können nicht mehr in Tagesstätten oder Kinderhorte, können am Nachmittag an keinen Aktivitäten von Vereinen teilnehmen und dürfen ihre Freunde nicht besuchen. In anderen Ländern dürfen sie nicht einmal die Wohnung verlassen. Wie lange noch? Und selbst wenn die Massnahmen langsam wieder aufgehoben werden, ist die Rückkehr zur Normalität von langer Dauer? Oder werden wir im Herbst wieder auf Schule und soziale Kontakte verzichten müssen? Noch schwerer als die Massnahmen selbst, wiegt die Ungewissheit über den weiteren Verlauf der Krise.

Die Gefahr für psychische Störungen ist real

Obwohl sich die langfristigen psychischen Auswirkungen momentan nur erahnen lassen, ist es denkbar, dass Kinder und Jugendliche vermehrt an Angststörungen, Internetsucht oder Antriebslosigkeit leiden werden. Wir befürchten auch eine Zunahme von Gewalt. Denn diese Zeit kann besonders in beengten Wohnverhältnissen für alle sehr anstrengend, aufreibend, konfliktreich, frustrierend und besorgniserregend sein. Einige Eltern leiden unter Existenzängsten, haben vielleicht ihren Job verloren, oder sie haben ein höheres Risiko, schwer zu erkranken. Andere Eltern haben



Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Susanne Walitza ist ZIHP Mitglied und Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

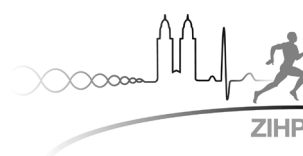
Mühe, mit all den negativen Nachrichten umzugehen, sind verunsichert und vielleicht überängstlich.

Dann ist die Gefahr real, dass die Bezugspersonen nicht in der Lage sind, ihre Kinder so zu begleiten und zu unterstützen, dass sie lernen können, wie sie mit einer solchen Krise umgehen können. Stattdessen fühlen sich die Kinder unter Umständen mit ihren Ängsten und Sorgen allein gelassen. Es kann sich Hilflosigkeit entwickeln als Basis für psychische Störungen wie Ängste und Depressionen. In besonders schweren familiären Situatio-

nen können die Kinder sogar die Erfahrung machen, dass sie in Krisenzeiten keinen Schutz beispielsweise vor Gewalt oder vor den Auswirkungen der psychischen Erkrankungen ihrer Bezugspersonen haben. Solche Erfahrungen können traumatisch sein. Kinder können zudem erleben, dass Familienkonflikte ausbrechen. Wenn dafür keine Lösungen gefunden werden, lernen die Kinder, dass Krisen nicht oder kaum zu bewältigen sind. In allen diesen Fällen kann es sein, dass sie problematische Strategien entwickeln, wie die Flucht in die Welt der Videospiele.

Die Coronakrise als Chance

Doch es muss nicht so kommen. Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, den Blick nicht nur auf die erhöhte Verletzbarkeit der jungen Generation, sondern auch auf die Möglichkeit zu lenken, eine sogenannte Resilienz - die psychische Widerstandskraft von Menschen - zu entwickeln. Die kindliche Antwort auf Schwierigkeiten ist oftmals eine Reise in die Fantasiewelt: Bedrohliches wird in der Fantasie umgeformt und Fantasiegestalten sind treue Begleiter. Oftmals begeben sich Kinder auch auf Fantasiereisen in die



Zukunft oder sie ziehen sich in frühere Entwicklungsstufen zurück. Alle diese Strategien können für Kinder in der Regel hilfreich sind. Kinder können aber auch sonst ihre Fähigkeiten trainieren, Krisen durchzustehen und zu bewältigen.

Ob das gelingt, hängt bis zu einem gewissen Grad von den Charaktereigenschaften des Kindes ab, zu denen auch kognitive und emotionale Fähigkeiten zählen. Doch auch das soziale Umfeld und der Umgang von Familie und Schule mit den Kindern spielen eine grosse Rolle. Eltern, Bezugspersonen und Lehrpersonen sollten den Blick darauf richten, die Kinder in möglichst vielen Lebensbereichen zu unterstützen, hilfreiche Strategien im Umgang mit der Krise zu entwickeln. Ganz wichtig ist den Kindern Sicherheit zu geben, insbesondere eine kontinuierliche sichere Bindung, in der einfühlsam Anteil genommen wird am Leben der Kinder und auf deren Fragen altersangemessen eingegangen wird. Dazu gehört ganz besonders auch die Bemühung, auch wenn es anstrengend ist, Grenzen weiterhin zu setzen und Konflikte auszuhalten. Immer, aber auch gerade jetzt kann von den Eltern vermittelt werden, was im Leben zählt, was wirklich wichtig ist. Wie dies im Alltag gelebt werden kann, können Sie in der Box lesen.

Resilienz wird dadurch zwar noch nicht sicher erreicht, aber der Weg dazu wird ihr geebnet. Dann kann die junge Generation aus der Krise sogar gestärkt herausgehen. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie es nicht schaffen, Ihre Kinder gut zu begleiten und die Situation nicht mehr allein bewältigen können, sollten Sie sich rasch und ohne Zögern Rat oder Hilfe holen. Darauf sind wir in unserer Klinik und

Die Notfallnummern

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Zürich
Zentraler Notfalldienst, Neumünsterallee 3,
Telefon: 043 499 26 26

Pro Juventute für Kinder und Jugendliche 24/7
Telefon 147, SMS an 147, beratung@147.ch

Pro Juventute für Mütter, Väter und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen 24/7
Telefon: 058 261 61 61

in vielen anderen Institutionen eingestellt und für die Familien da.

Beispiele, was hilfreich sein kann, damit Kinder und Jugendliche Wertvolles aus der Krise lernen können

- Möglichst viele gemeinsame Aktivitäten als Familie. Raum für Gespräche, so dass die eigenen Sorgen und Ängste geteilt werden können und sich mehr emotionale Nähe entwickeln kann.
- Akzeptieren, dass Konflikte entstehen können. Die Familie kann üben und lernen, damit besser umzugehen. Denn Konflikte gehören zum Zusammenleben dazu.
- Die Kinder unterstützen, die Krise als Anlass zu nehmen, um zu lernen, sich selbstständig Wissen aneignen zu können. So können sie erleben, dass sie Strukturen und Strategien entwickeln können, um die Schulaufgaben besser zu bewältigen. Das kann ein Erfolgserlebnis sein.
- Da viele Aktivitäten wegfallen, haben Kinder jetzt die Gelegenheit zu lernen, mit Langeweile kreativ umzugehen. Es ist für sie eine Chance, neue Interessen zu entdecken.
- Aufgrund der derzeitigen Beschränkungen können Kinder und Jugendliche lernen, dem mehr Wertschätzung entgegenzubringen, was bisher selbstverständlich war.
- Fördern und Vorbild sein, sich um Mitmenschen zu kümmern: Beispielsweise den Grosseltern Briefe schreiben, sie anrufen, oder den älteren Nachbarn beim Einkauf helfen.
- Gemeinsame Gespräche, wie wichtig es ist, aufeinander zu achten, mit Respekt miteinander umzugehen und Rücksicht zu nehmen. Vorbild sein, selber vorübergehend auf viele Aktivitäten, die Spass bereiten, zu verzichten, um andere Menschen zu schützen.
- Besprechen, dass man durch Einhalten von Regeln, wie Distanz halten und Hände waschen, selbst einen Beitrag leisten kann, um die Gefahr durch das Coronavirus zu reduzieren.