

## **Coronapandemie und die Folgen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen**

Autorin: Prof. Dr. med, Dipl. Psych. Karla Misek-Schneider

Liebe Lehrkräfte,  
sicherlich ist es auch Ihnen nicht entgangen, dass die pandemiebedingten sozialen Restriktionen und Schulschließungen zu deutlich negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geführt haben sollen. Die psychischen Störungen in diesen Altersklassen haben während und auch noch nach der Pandemie deutlich zugenommen. Die Praxen für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sind überfüllt. Der Bundesgesundheitsminister bezeichnet die Schulschließungen mittlerweile als einen Fehler und in den Medien spricht man sogar von einer „verlorenen Generation“. Als Ärztin für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutin lehne ich diese Bezeichnung entschieden ab; sie verkennt, dass zum Aufwachen die Auseinandersetzung mit Krisen und deren Bewältigung dazu gehört und auch eine Chance darstellt Handlungskompetenzen zu erweitern und Resilienz auszubilden oder zu stärken. Aber woran machen die Medien und das Ministerium solche Aussagen fest? Wurden auch die Lehrkräfte befragt? Gerade Sie, als Lehrkraft, waren doch besonders nah dran und haben ohne lange Vorbereitungszeit den online Unterricht vorbereitet und durchgeführt und erleben aktuell die gleichen Kinder wieder im Präsenzunterricht.

### **Studienlage**

Schauen wir uns die diesbezüglichen Forschungsergebnisse zu diesem Thema einmal an. Hier finden sich 2 größere Studien, die von besonderer Bedeutung sind:

1. Die sog. COPSYP-Studie (Corona und Psyche-Studie) des UKE (Universitätsklinikum Eppendorf) in Hamburg sowie
2. der Kinder- und Jugendreport 2022 der DAK (Deutsche Angestellten Krankenkasse).

Die **COPSYP-Studie** ist eine bundesweite Längsschnittstudie Studie zur Erfassung der psychischen Gesundheit, Lebensqualität und Belastungserleben von Kindern und Jugendlichen während der Pandemie. In den Pandemie-Jahren Juni 2020 bis November 2022 wurden in 5 Wellen (also 5 mal) online repräsentative Befragungen mit 1586 Eltern von 7-17-jährigen Kindern und mit 1040 Kindern durchgeführt. Die Befragungsgruppe wird aus statistischer Sicht als repräsentativ angesehen. Mit den Familien wurde eine online Befragung durchgeführt mit Fragebögen, darunter diverse international etablierte Testinstrumente zur Erfassung von gesundheitsbezogener Lebensqualität, psychischen Störungen, sowie Fragen zur Einschätzung von Belastungs- und Stresserleben, Medienkonsum, Ernährungsverhalten und Unterstützungsbedarf. Die

Resultate werden mit repräsentativen Studien aus der Zeit vor der Pandemie verglichen.

Die Ergebnisse der ersten Welle waren alarmierend. Weit über 70 Prozent der Eltern beschrieben sich als stark belastet, ebenso taten das mehr als 70% der Kinder. Die Testergebnisse zeigten, dass die Kinder und Jugendlichen doppelt so viele psychische Auffälligkeiten und Störungen wie vor der Pandemie aufwiesen. In erster Linie waren das: starke Ängste, depressive Symptome, Kopf- und Bauchschmerzen, Stressempfinden und Schlafstörungen. Diese psychischen Symptome und Störungen verringerten sich zwar im Laufe der Pandemie, aber auch nach der 5. Welle (im Oktober 2022) - also fast 3 Jahre nach Beginn der Pandemie - war das Ausmaß der Belastung und Störungen immer noch deutlich höher als vor der Pandemie. Das Gesundheitsverhalten allgemein hatte sich negativ verändert, der Medienkonsum war stark gestiegen, viele männliche Jugendliche hatten ein relevantes Übergewicht, sehr viele Kinder zeigten erhöhte Stresssymptome. Besonders deutlich zeigten sich diese negativen Folgen in psychosozial belasteten oder auch ökonomisch schwachen Familien.



Der **Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit 2022** wertet anonymisierte Abrechnungsdaten der Jahre 2018 bis 2021 von rund 800.000 Kindern und Jugendlichen im Alter 0 bis zu 17 Jahren aus, die bei der DAK-Gesundheit versichert sind. Auch hier zeigt sich eine deutliche Zunahme an Diagnosen, die auf eine psychische Störung / Erkrankung schließen lassen. Essstörungen und Depressive Störungen bei Mädchen wurde teilweise doppelt so häufig diagnostiziert, der Anteil an übergewichtigen Jungen vergrößerte sich um 15 %. Ein klarer Risikofaktor für diese Zunahme stellte wie in der Copsy Studie der psychosoziale und der sozioökonomische Status der untersuchten Familie dar.

### **Bewertung**

Die Ergebnisse beider Studien zeigen, dass das Leben und der Alltag von Kindern und Jugendlichen aufgrund der Pandemie erheblich erschüttert wurde; zwar war das Ausmaß der psychischen Symptome und Störungen zu Beginn und in der Mitte der Pandemie stärker, aber selbst nach Beendigung der Pandemie bis heute leiden mehr Kinder und Jugendliche an psychischen Störungen und Auffälligkeiten als vor der Pandemie. Das zeigt sich auch an

dem aktuell sehr hohen ambulanten und auch stationären Psychotherapiebedarf in diesen Gruppen. Natürlich kann die Corona-Pandemie nicht als alleiniger Auslöser hierfür angesehen werden. Schließlich erleben wir alle - nicht weit von unserem Land entfernt- seit über einem Jahr den schrecklichen russischen Angriffskrieg auf die Ukraine mit Angst einflößenden Bildern von Zerstörung, Leid und Bedrohung und den hunderttausenden geflüchteten Familien, deren Kinder vielleicht zusammen mit unseren Kindern in unsere Schulen gehen. Auch das muss in irgendeiner Form bewältigt werden.

Die Ergebnisse zeigen weiterhin, dass die genannten Probleme bei Kindern und Jugendlichen nicht neu entstanden sind. Vielmehr sind sie durch die Pandemie verstärkt worden. Wie meist in Krisenzeiten haben die Kinder mit den ungünstigen Entwicklungschancen (hoch belastete oder psychosozial bedürftige Eltern, schwache ökonomische Lage der Familie) eine schwächere Resilienz und weniger Ressourcen und somit ein höheres Risiko psychische Probleme zu zeigen. Gerade diese Kinder haben unter den pandemiebedingten Restriktionen besonders stark gelitten, da sie oft angewiesen sind auf positive außerhäusliche Erfahrungen, um sich zu stabilisieren. Durch die Schulschließungen z.B. fehlte ihnen ein physikalischer und psychischer Ausweichraum zu ihrem oft spannungsgeladenen oder sehr beengtem Zuhause. Der persönliche Austausch oder das Spiel mit Gleichaltrigen und deren positiven und oft stabilisierenden Effekte, die Möglichkeit vom Verhalten der anderen Kinder zu lernen wurde ihnen genommen.

Als drittes zeigen die Ergebnisse, welche bedeutsame Rolle dem Lebensraum Schule zukommt. Dort werden alle Kinder und Jugendlichen erreicht und somit bietet sich die Schule als ein „Schlüsselbereich“ für Präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen an.

## Konsequenzen für die Schule

Für die Schulen bedeutete die Pandemie Herausforderung und Chance zugleich. So wurde nicht nur der digitale Unterricht unter enormen Zeitdruck vorangetrieben, sondern auch an Konzepten gearbeitet, um in der Zukunft auch in der Schule die Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern deutlich zu stärken.

*„...Eine Krise – als ein Wendepunkt verstanden – lässt eben auch Neues entstehen. Menschen können Krisen umso konstruktiver bewältigen, je stabiler ihr „psychisches Fundament“ ist. Wie wichtig dieses Fundament ist, zeigt uns die derzeitige Situation. Mithilfe gezielter Programme zur Persönlichkeitsbildung, Lebenskompetenzförderung, Resilienz-Stärkung und Förderung von körperlicher und seelischer Gesundheit kann eine Schule sich am Bau dieses Fundaments beteiligen...“* so formuliert es vor einiger Zeit Prof. Dr. Reiner Hanewinkel (apl. Professor für Medizinische

Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universität Kiel; Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord).

Ich persönlich hoffe doch sehr, dass Politik und Fachwelt nun insgesamt verstanden haben, dass es bei den Pandemiefolgen nicht nur um das bloße Aufholen von liegengelassenem Lernstoff geht, sondern um die Neugestaltung von Schule als positiven sozialen Lebensraum und interessanten Lernraum für Schülerschaft und Lehrkräfte und andere PädagogInnen. Denn wie heißt es doch so schön: *„Ein Kind soll nicht nur für die Schule sondern vor allem fürs Leben lernen...“*

Lassen Sie uns angesichts der Pandemieerfahrungen schnell damit anfangen, der Zeitpunkt hierfür ist günstig, die Politik bereit, auch mit Geld einen Wandel der Schulen zu unterstützen. Es wird nun darum gehen müssen, die Hilfen auch konzeptionell und personell sinnvoll einzusetzen.



Dabei darf es allerdings nicht nur darum gehen, versäumten Lernstoff nachzuholen, sondern besonders um die Stärkung und Festigung von Resilienz und Ressourcen bei Kindern und Jugendliche. Diese sind nun mal in erster Linie: feste zuverlässige Ansprechpartner sowohl Erwachsene als auch Gleichaltrige, Selbstvertrauen und Gefühle von Selbstwirksamkeit und die Zuversicht, Krisen bewältigen zu können.

Vielleicht diskutieren Sie an Ihrer Schule einmal ihre Erfahrungen mit den Pandemiefolgen innerhalb der Klasse und auch des Kollegiums und nehmen die Chance wahr Ideen zu entwickeln, wie Sie bei einer Neugestaltung ihrer Schule diese als positiven Lern- und Lebensraum entwickeln können. Wir unterstützen Sie gerne. In unseren Programmen „fit und stark plus“ für die Grundschulen und Sokrates, fit und stark plus II“ für die weiterführenden Schulen, finden Sie mit Sicherheit die ein oder andere Anregung. **Das IFA-Team wünscht Ihnen viel Erfolg und eine schöne Ferienzeit!**

Ihre Karla Misek-Schneider

