

Zwischen Rasenmähern und Helikoptern:

Kinder und Jugendliche finden sich heute von allen Seiten unter Druck gesetzt. Die Ausnahmesituation der Pandemie erledigte den Rest.



Eine Generation im Dauerstress

Die COVID-19-Pandemie hat tiefe Spuren in der Psyche bei den unter 18-Jährigen hinterlassen. Die Betreuung psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher ist in Österreich mittlerweile völlig ungenügend.

Von Michael Krassnitzer

Was die psychische bzw. psychiatrische Rehabilitation von Kindern und Jugendlichen betrifft, ist Österreich bestens aufgestellt. 110 von 343 Betten in sechs Zentren für Kinder- und Jugendlichenreha sind für psychosoziale Rehabilitation bzw. Rehabilitation für seelische Gesundheit vorgesehen. Der Förderverein Kinder- und Jugendlichenrehabilitation in Österreich, der viele Jahre um den Aufbau der entsprechenden Strukturen gekämpft hat, sieht diese Bettenzahl als ausreichend und zeigt sich mit der Gesamtsituation höchst zufrieden. Weniger gut steht es um die Versorgung von Kindern und Jugendlichen in Sachen psychischer Gesundheit in anderen Bereichen. Es bedürfe dringend umfassender Präventionsstrategien, besserer Vernetzung der Versorgungsstrukturen und einer stärkeren Berücksichtigung der besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen, hieß es kürzlich beim 5. Praevenire Gipfelgespräch, das unter dem Motto „Kinder- und Jugendgesundheit 2030“ stand.

Wartezeiten ohne Ende

„Das Versorgungsangebot für Kinder und Jugendliche in Sachen Mental Health ist nicht ausreichend“, stellt Ulrike Weiß klar, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Ärztliche Direktorin der Gesundheitstherme Wildbad. Zwar seien in den vergangenen Jahren einige sinnvolle Initiativen gestartet worden, zugleich sei der Bedarf an Unterstützung deutlich gestiegen. Als positive Schritte nennt sie etwa die Möglichkeit einer kostenlosen Psychotherapie im Ausmaß von 15 Stunden sowie das während der COVID-19-Pandemie eingeführte kostenfreie Beratungs- und Behandlungsprogramm „Gesund aus der Krise“.

In Ballungsräumen gebe es grundsätzlich ein breiteres Angebot, sagt Primaria Weiß, doch die einzelnen Stellen seien oft nur unzureichend vernetzt. Für Betroffene und ihre Eltern bedeute das: Es ist schwer, den Überblick zu behalten, welche Einrichtung welche Art von Unterstützung anbietet. Noch schwieriger sei die Lage am Land, wo die Zahl verfügbarer Angebote stark begrenzt

sei und Hilfesuchende mit langen Wartezeiten rechnen müssten. Zusätzlich kämpften viele Einrichtungen im ländlichen Raum damit, ausreichend qualifiziertes Personal zu finden, um die Versorgung sicherzustellen.

Die langen Wartezeiten sind auch für Katrin Skala, seit Juli dieses Jahres Chefärztin des Kuratoriums für Psycho-soziale Dienste in Wien, ein Dorn im Auge. „Für einen Vierjährigen, der einen dringenden Förderbedarf hat, ist eine Wartezeit von einem halben oder dreiviertel Jahr auf einen Therapieplatz eine Katastrophe“, weiß die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Sie wünscht sich auf dem Feld der psychischen Gesundheit dringend mehr Therapieplätze für Kinder und Jugendliche, die kassenfinanziert sind. Auch auf Prävention müsse ein viel stärkerer Fokus gelegt werden, unterstreicht Skala: „Jeder Cent, der in Prävention investiert wird, damit Kinder zu psychisch gesunden Erwachsenen heranwachsen, rechnet sich tausendfach über die nächsten Jahrzehnte.“

Auch die Einführung eines flächendeckenden Screenings in Bildungseinrichtungen hält die Psychiaterin für dringend notwendig. Das heißt: Schüler und Kindergartenkinder sollten im Sinne einer Früherkennung psycho-sozial begleitet werden. In Wien gibt es bereits an einigen Schulen multiprofessionelle Teams sowie für die ganze Stadt verfügbare fliegende Teams, die vor Ort psychosoziale Unterstützung anbieten. „Wenn man früh genug erkennt, dass ein Kind eine psychische Erkrankung entwickelt, kann man diese in der Regel sehr gut und auch sehr schnell behandeln“, erläutert Skala.

Schlüsselfaktor COVID

In den letzten Jahren ist die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen stark angestiegen. So haben sich laut einem Bericht zur Kinder- und Jugendgesundheit in Wien die Notfalleinsätze aufgrund von Drogen- und Medikamentenmissbrauch zwischen 2018 und 2023 bei Personen unter 18 Jahren verdreifacht. Die internationale HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) beobachtete in Österreich insbesondere bei älteren Mädchen deutliche Verschlechterungen. Im Jahr 2022 berichteten 24 Prozent von Verstimmungen und Gereiztheit; 30 Prozent geben an, häufig niedergeschlagen zu sein.

Skala fasst die Entwicklung der letzten Jahre folgendermaßen zusammen: Vor allem Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und Substanzkonsumstörungen seien in den Jahren 2019 bis 2021 stark angestiegen. Im Jahr 2023 kam es zu einem leichten Rückgang, seither haben sich die Zahlen auf einem hohen Level eingependelt. Das belegen die Zahlen von Aufnahmen und ambulanten Terminen, aber auch Umfragedaten. Die genannten Eckdaten machen deutlich, dass der große Anstieg von psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen mit einem Ereignis zusammenhängt, das von Anfang 2020 bis Mitte 2023 Österreich und den Rest der Welt in Atem hielt: der COVID-19-Pandemie.

Die COVID-assoziierten Maßnahmen waren nicht das einzige, aber ein entscheidendes Puzzlestück für die Explosion der psychischen Belastung von Kindern und Jugendlichen in dieser Zeit, wie Skala bekräftigt. „Den Kindern ist das außerfamiliäre Soziotop komplett weggebrochen“, erklärt sie. Der Kontakt zu Freunden, aber auch zu erwachsenen Bezugspersonen wie Lehrern, Sporttrainern, Betreuern im Jugendzentrum oder Pfadfindergruppenleitern wurde durch Lockdowns und Ausgangsbe-



In Watte gepackt. Katrin Skala, Chefärztin des Kuratoriums für Psycho-soziale Dienste in Wien, empfiehlt, Kinder Kinder sein zu lassen: „Sie müssen autonom sein können und auch lernen, mit Frustrationen umzugehen.“

schränkungen massiv eingeschränkt. Verheerend war dies vor allem für Jugendliche zu Beginn der Pubertät. In dieser Phase ist es für eine gesunde psychische Entwicklung notwendig, dass sich die jungen Menschen vom Elternhaus emanzipieren und sich den Gleichaltrigen, der sogenannten Peergroup, zuwenden. Die – epidemiologisch natürlich sinnvollen – Anti-Corona-Maßnahmen machten dies unmöglich.

Zudem haben in der Pandemie viele Kinder und Jugendliche das Gefühl entwickelt, im Vergleich zu den Erwachsenen ungerecht behandelt zu werden. Skala erinnert sich noch gut an einen

WENN KINDERN DAS LACHEN VERGEHT

Die HBSC-Studie zeigt eine deutliche Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Österreich. Besonders betroffen sind Mädchen: Sie berichten deutlich häufiger über Sorgen, Niedergeschlagenheit und anhaltende Nervosität. Rund ein Drittel der Mädchen fühlt sich regelmäßig niedergeschlagen oder angespannt – ein Wert, der bei gleichaltrigen Burschen nur etwa halb so hoch ist. Mit zunehmendem Alter verstärken sich die Belastungen: Die Lebenszufriedenheit sinkt merklich, und viele Jugendliche blicken pessimistischer in die Zukunft. Gleichzeitig bewerten zwar viele ihren Gesundheitszustand weiterhin positiv, doch auch hier schneiden Mädchen und ältere Schüler schlechter ab als jüngere Kinder und Burschen. Die Daten deuten insgesamt darauf hin, dass psychisches Wohlbefinden zunehmend unter Druck gerät und dass vor allem Mädchen eine deutlich erhöhte Vulnerabilität aufweisen. Die Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC-Studie) ist die größte europäische Kinder- und Jugendgesundheitsstudie. Sie wird alle vier Jahre im Auftrag des Gesundheitsressorts von der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) durchgeführt.

Achtjährigen, der sich bitter bei ihr beklagte, dass er trotz umfassender Sicherheitsmaßnahmen nicht zur Schule gehen durfte, während Familienmitglieder, die zum Teil einer Risikogruppe angehörten, deutlich weniger eingeschränkt wurden. So konnten etwa, während er zu Hause saß, sein Vater ohne Maske und Testung im Großraumbüro arbeiten und Oma und Opa, weil bereits geimpft, auf Urlaub in den Süden fliegen.

Helikopter- und Rasenmähereltern

Auch bestimmte Erziehungsstile, deren Häufigkeit sich in den letzten Jahrzehnten vervielfacht hat, tragen zu der aktuell so hohen Belastung von Kindern und Jugendlichen bei: sogenannte Helikoptereltern, die ihre Kinder gewissermaßen umschwirren und jeden Schritt kontrollieren, sowie sogenannte Rasenmähereltern, die ihren Kindern alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen versuchen, damit sie nicht etwa über einen zu hohen Grashalm stolpern, beeinträchtigen durch ihr Wirken die gesunde Entwicklung ihrer Kinder. „Kinder müssen ihrem Entwicklungsstand entsprechend autonom sein können und auch lernen, mit Frustrationen umzugehen“, betont Skala. Für die Entwicklung von Kindern ist es zum Beispiel wichtig, alleine zur Schule gehen zu dürfen und von den Eltern nicht auch noch aus der Ferne in Watte gepackt zu werden, etwa indem sich diese in frustrierende, aber alltägliche Vorkommnisse in der Schule einmischen. Wenn Kinder und Jugendliche etwas alleine schaffen oder ein Hindernis aus

eigener Kraft überwinden, schüttet ihr Gehirn als Belohnung Botenstoffe (wie Dopamin und Endorphine) aus. Ein müheloser Weg, diese Stoffe freizusetzen, ist der Konsum von Drogen.

Soziale Medien

Ein weiterer Faktor, der in Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen eine große Rolle spielt, ist die Digitalisierung, insbesondere in Gestalt der Sozialen Medien. Zum einen sind Mobbing und Ausgrenzung in den Sozialen Medien weit verbreitet. Zum anderen setzen die Sozialen Medien Jugendliche unter enormen Stress: Sie müssen ständig präsent sein und ständig etwas mitteilen. Die intensive Nutzung von digitalen Medien vor dem Schlafengehen führt häufig zu Einschlafstörungen, verhindert einen guten, gesunden Schlaf und kann Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule zur Folge haben. Dennoch dürfen die Sozialen Medien nicht verteufelt werden. Primaria Weiß weist darauf hin, dass die digitalen Medien sehr wohl auch positive Seiten haben. Unter anderem ermöglichen sie Jugendlichen eine gewisse Autonomie vom Elternhaus und stellen ein heutzutage unverzichtbares Medium dar, um mit der Peergroup zu kommunizieren. „Förderung von Medienkompetenz trägt dazu bei, dass es Kindern und Jugendlichen gut geht“, bekräftigt sie. //

Quellen und
Links:



MEIN WEG ZU BESTER GESUNDHEIT

in den schönsten Regionen Österreichs

OptimaMed

Rehabilitation für
Erwachsene und Kinder,
Gesundheitsvorsorge
Aktiv und Kur, Therapie-
und Trainingszentren,
Dialysezentrum

Informationen für
Patient:innen, Gäste
und jene, die gerne
Teil unseres Teams
werden wollen!



*Beste Therapie und
Behandlung -
mit fachlicher
Kompetenz
und Herz*



optimamed