

Kinder und Jugend unter Druck

Schulbeginn. Experten warnen vor zunehmender psychischer Belastung. Niederschwellige Gegenmaßnahmen könnten rasch in den Schulalltag integriert werden

VON INGRID TEUFL

Erst vor wenigen Tagen wurde Nicole stationär in der Kinder- und Jugendpsychiatrie aufgenommen: Die 13-Jährige hatte – für ihre Eltern völlig überraschend – versucht, sich das Leben zu nehmen. Wie sich herausstellte, hatte das Mädchen schon seit fünf Monaten darüber nachgedacht. Als Gründe nannte sie depressive Gedanken und Schulängste durch Mobbing. Was nun angesichts des nahenden Schulbeginns in einer „zunehmenden emotionalen Verzweiflung“ gipfelte, sagt Kinderpsychiaterin Kathrin Sevecke, Präsidentin der Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie. „Wir rechnen zu Schulbeginn mit mehr Fällen wie in diesem Beispiel.“

„Mit einer Stunde pro Woche ließe sich das Thema psychische Gesundheit in den Lehrplan integrieren“

Univ.-Prof. Kathrin Sevecke
Kinder- und Jugendpsychiaterin

Psychische Belastungen haben angesichts von Pandemie und Krieg deutlich zugenommen, belegen Studien aus Österreich und der EU. „Sie betreffen mittlerweile jeden dritten Jugendlichen“, betont Sevecke. Neben Suizidgedanken, Angstsymptomen und Schlafstörungen tritt bei den jungen Menschen auch problematisches Konsumverhalten (etwa Süchte) auf. Der Beginn eines neuen Schuljahrs vergrößert nun die für viele der jungen Menschen ohnehin bereits große Herausforderung. „Schon vor der Pandemie galt Leistungsdruck in der Schule als belastend“, erklärt die klinische Psychologin Caroline Culen von der Plattform „Liga für Kinder- und Jugendgesundheit“.

Der gestiegene Bedarf durch die Pandemie hat die



Unterstützung für überforderte Schüler sollte niederschwellig passieren

schon davor knappen Ressourcen nicht gerade verbessert: Rund 400 stationäre Plätze gibt es derzeit in Österreich für Kinder und Jugendliche. „Wir gehen davon aus, dass 800 nötig wären“, sagt Sevecke. Bei den Psychotherapien wären rund 85.000 kassenfinanzierte Plätze nötig, schätzt Barbara Haid, Präsidentin des Verbands für Psychotherapie. Derzeit dürften rund 17.000 junge Menschen in Behand-

lung sein. Die Wartezeiten sind lang, ein Ausbau wird schon seit Jahren gefordert. Er passiere zwar, aber auf zu niedrigem Niveau.

Zu lange Wartezeiten

Für Nicole, das Mädchen aus der eingangs zitierten Fallskizze, wäre nach der akuten Krisenintervention ein stationärer Aufenthalt angeraten gewesen. Aber: Aufgrund von Bettenknappheit wurde sie nach einer „gewissen Ent-

lastung“, wie Sevecke sagt, bereits nach zwei Tagen entlassen. Ein stationärer Aufenthalt ist erst in sechs bis neun Monaten möglich.

Ähnlich die Situation für die als Überbrückung empfohlene Therapie bei einem niedergelassenen Facharzt: Wartezeit drei Monate für den Ersttermin. Und auch auf die ebenfalls empfohlene Psychotherapie muss die 13-Jährige mindestens sechs Monate warten.

Fakten

Zunahme

Die Akutaufnahmen stiegen 2021 an der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Hall in Tirol und Innsbruck um 40,1 Prozent gegenüber 2019. In der Tiroler Covid-19-Kinderstudie wurden Eltern von Volksschülern und Kindergartenkindern befragt (März und Dezember 2020). Zum zweiten Termin gaben sie an, bei ihren Kindern mehr Symptome für internalisierende Probleme festzustellen

Initiativen

Das Mental-Health-Jugend-Volksbegehren „Gut, und selbst?“ unterschrieben im Mai 2022 mehr als 138.000 Personen

1,7

Millionen

Menschen unter 20 Jahren leben in Österreich, davon 1,1 Mio. Schüler und Schülerinnen. Rund 24 Prozent davon kämpften bereits vor der Pandemie mit psychischen Problemen

Um zu verhindern, dass Kinder und Jugendliche so tief in ihre Verzweiflung rutschen, dass sie keinen Ausweg mehr sehen, raten die Expertinnen zu möglichst frühem Gegensteuern. „Das Setting in der Schule als wichtige Lebenswelt junger Menschen ist besonders geeignet.“ Hier lasse sich Unterstützung gut integrieren.

Entstigmatisierung

Vor allem die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen sei extrem wichtig. Psychotherapeutin Haid regt an, das Thema „Mental Health“, also psychische Gesundheit, niederschwellig zu implementieren. „Es sollte selbstverständlich sein, dass man bei mentalen Problemen zu den Schulpsychologen geht, so wie man mit Kopf- oder Bauchschmerzen zu den Schulärzten geht.“ Die Zahl der Schulpsychologen müsse dafür ebenso aufgestockt werden, fordert Schülervertreterin Mira Lobnig, die die Initiative „Gut, und selbst?“ mitinitiierte. Derzeit kommen auf 1,1 Millionen Schüler 181 Schulpsychologen.

Das Thema sollte überhaupt im Stundenplan Platz finden, fordert Sevecke. „Mit einer Stunde pro Woche ließe sich ein Fach Psychische Gesundheit gut integrieren.“ Dabei könne auf bereits erarbeitete Präventionsprogramme zur Vermeidung von psychischem Stress und zur Aufklärung über psychische Erkrankungen zurückgegriffen werden.

Das sei eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. Denn je niederschwelliger, desto eher verhindert man eine massive Verschlechterung. Es müssten allerdings derartige Angebote, etwa in den Schulen, kommuniziert werden, vor allem unter den Jugendlichen selbst, betont Psychotherapeutin Haid. „Wenn ich glaube, es gibt für mein Bauchweh keine Hilfe, werde ich auch mit niemandem darüber reden.“

Mikropausen: Kurz, aber wirkungsvoll, um Energie zu tanken

Studie. Mindestens ein paar Sekunden und höchstens zehn Minuten: So lange dauern sogenannte Mikropausen, die sich laut einer Studie positiv auf das Wohlbefinden von Menschen auswirken können. Die kurzen Unterbrechungen könnten im Arbeits- oder Studienalltag die Müdigkeit verringern und das Energie-Level erhöhen, schrieb das Team um Patricia Albuescu von der rumänischen West-Universität Temesvar im Online-Fachmagazin „PLOS ONE“. Für die Untersuchung wurden im Rahmen einer Metaanalyse 22 Studien ausgewertet.

Sinnhaftigkeit

Ob nach einer Pause auch produktiver gearbeitet wird oder nicht – dazu gab es keine konkreten Ergebnisse. Die Leistung habe jedoch zumindest nicht abgenommen, berichtete das Team. „Mikropausen dienen eigentlich nicht der Erholung, sondern der Vorbeugung von Übermüdung“, erklärte Psychologe Friedhelm Nachreiner, Vorsitzender der Gesellschaft für Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologische Forschung. Ihm zufolge haben Mikropausen daher auch einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit.

Viele Arbeitnehmer hatten den Studienautoren zufolge heute immer noch das Gefühl, dass Pausen als „kontraproduktives Verhalten“ wahrgenommen werden könnten. Mit Blick auf die positiven Auswirkungen plädierten sie deswegen dafür, dass Führungskräfte ihre Mitarbeiter künftig aktiv zu Mikropausen ermutigen.



Kurze Pausen zwischendurch steigern die Leistungsfähigkeit



Wir helfen gemeinsam!

Familienhilfe Ukraine

Der Krieg in der Ukraine verursacht jeden Tag unsagbares menschliches Leid: Mehrere Tausend UkrainerInnen sind den Kämpfen bereits zum Opfer gefallen – darunter auch Zivilisten. Millionen Menschen mussten fliehen. Für die Menschen im Land spitzt sich die Lage immer weiter zu.

Das Rote Kreuz ist in und um die Ukraine aktiv, verteilt Nahrungsmittel und Hygieneartikel, hält die medizinische Basisversorgung aufrecht und versorgt Menschen mit dem Nötigsten zum Überleben.

Mit einer Spende von z. B. € 40,- können Sie ein Hygienekit für 10 Personen für 1 Monat zur Verfügung stellen.

Jede Spende lindert die Not. **Gemeinsam können wir helfen. Vielen Dank!**

Bitte spenden Sie noch heute unter: kurier.at/familienhilfe

Oder spenden Sie über das **Österreichische Rote Kreuz**
Kennwort: „KURIER – Familienhilfe“ | IBAN: AT57 2011 1400 1440 0144

KURIER
Hilfsaktion



Eine Aktion des KURIER mit



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ