

Psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen
Veranstaltung des Landesverbandes Katholischer Elternvereine Wiens
19. April 2023 im Festsaal der PVS Notre Dame

In ihren Begrüßungsworten verweist Frau Dir. **Mag.^a Doris Marek**, auf die hohe Aktualität des Themas und bedankt sich für die Organisation. Obfrau **Mag.^a Veronika Famira** stellt kurz den Landesverband als Bindeglied zwischen Eltern, Schulerhaltern und Schulbehörden vor. Sie erläutert die Co-Finanzierung von Projekten der Elternvereine durch den Landesverband, die sich im weitesten Sinn mit dem Thema Gesundheit befassen¹.

Raphael Taubner, Msc. stellt sich kurz vor. Er ist klinischer und Notfallpsychologe, arbeitet beim Bundesheer und ist seit fünf Jahren auch am BORG in St. Pölten tätig. Zunächst fragt er, was sich die Teilnehmer:innen von der Veranstaltung erwarten und erhält darauf - wie von ihm auch erwartet - keine Antwort. Sein Vortrag wird sich zunächst mit der psychischen Situation der Schüler:innen im Zusammenhang mit Covid 19 befassen und dabei verschiedene Studienergebnisse präsentieren. Weiters wird er auf psychische Störungen eingehen, Ratschläge für den Umgang damit präsentieren und auf die umfangreichen Hilfsangebote verweisen.

Als häufigste Probleme nennt er Schlaf- und Essstörungen, Depression und Angstzustände. Es kann aber auch zu Selbstverletzungen und Suizid(versuchen) kommen.

Im Jahr 2018 wurde in der Health Behaviour Studie festgestellt, dass es zwischen 2010 und 2018 einen deutlichen Anstieg der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen gab. Werden diese nicht fachgerecht behandelt, treten sie auch im Erwachsenenalter immer wieder auf.

2017 gab es bei 76% der Jugendlichen keinen Handlungsbedarf, 14% waren akut behandlungsbedürftig, 10% zwar betroffen aber nicht akut gefährdet. Österreich lag dabei knapp unter dem Durchschnitt.

Die in Deutschland 2021 durchgeführte Copsy Studie bei der Schüler:innen im Alter von 11 bis 17 Jahren befragt wurden, zeigte, dass die erste Corona Phase noch relativ gut, die 2. Phase ab dem Winter 2021 jedoch wesentlich schlechter bewältigt wurde.

Bei den Stellungsdaten im Bundesheer konnte **Taubner** feststellen, dass zwischen 2020 und 2021 die psychischen Verhaltensstörungen stark angestiegen waren. Dies wird mit den fehlenden menschlichen Kontakten und der vermehrten Nutzung der social media in Zusammenhang gebracht.

Drei an der Donau Universität Krems für Österreich in den Jahren 2020 und 2021 durchgeführte Studien zeigen einen hohen Anstieg psychischer Verhaltensstörungen im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie, vor allem bei den unter 65-Jährigen.

Seit April 2021 leidet rund ein Fünftel der Bevölkerung an depressiven Symptomen. 37% haben Suizidgedanken, fast 9% täglich. Es sind vor allem Jugendliche mit niedrigem sozialen Status oder mit Migrationshintergrund in der Altersgruppe zwischen 15 und 18 Jahren betroffen.

Bei einer Befragung 2021/22 dachten Jugendliche, dass die Pandemie länger dauern würde. Für kleinere Kinder war das Tragen der Maske das größte Problem, ältere Kinder bzw. Jugendliche litten vor allem darunter keine Freunde treffen und nicht ausgehen zu können.

Die Umfrage „Jetzt sprichst du“ (2021) zeigte eine Verängstigung bei Jugendlichen, wobei Mädchen stärker betroffen waren als Burschen. Die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben wurde gehemmt.

Kurz geht **Taubner** auf das Thema Mobbing ein, unter 15% der Jugendlichen haben Erfahrungen damit gemacht, auch Kinder im Volksschulalter können betroffen sein.

¹ siehe dazu das Protokoll der Generalversammlung des Landesverbandes 2023.

Bei einer HBSC Studie wurden Schüler:innen der 5. 7. 9. und 11. Schulstufe befragt, wobei sich auch eine stärkere Belastung der Mädchen zeigte und die Burschen sich durch die Familie besser unterstützt fühlten. Je älter die Jugendlichen waren, desto stärker empfanden sie die Belastung durch die Schule.

Auch die Lehrer:innen waren durch die Pandemie stark belastet. Sie nahmen eine multiple Rolle ein, klagten über Erschöpfung, zu geringe Wertschätzung, über Schwierigkeiten beim Homeschooling und fühlten sich allein gelassen.

Für die Schüler:innen war beim Homeschooling die Aufrechterhaltung einer geordneten Tagesstruktur das größte Problem.

Während der Pandemie lief der Kontakt zu den Freunden vor allem über online Spiele.

Am BORG St. Pölten konnte **Taubner** beobachten, dass die Schulangst deutlich zunahm, die Schüler:innen unter mehr Panikattacken litten und auch hier die Mädchen stärker betroffen waren. Der Gesprächsbedarf stieg an.

Auf die Frage eines Vaters welche Gegenmaßnahmen angedacht seien, verweist **Taubner** auf eine Erhöhung des Budgets für die Schulsozialarbeit, auf sehr gute online Angebote und darauf, dass das Thema medial sehr präsent sei.

Die Versorgung in Österreich sei seiner Ansicht nach aber derzeit katastrophal und es werde noch Jahre dauern bis sie als zufriedenstellend bezeichnet werden könne.

Ein Vater meint, dass das Zurückfahren der Nutzung digitaler Medien durch die Schulen nach dem Ende der Pandemiemaßnahmen für die Kinder ein Problem darstellen könnte, weil sie sich sehr daran gewöhnt hätten.

Als positive Entwicklungen sieht **Taubner**, dass die psychische Gesundheit mehr in den Fokus gerückt wurde und Schulen nicht nur als Lernort sondern auch als soziales System wichtig wurden.

Für Lehrkräfte hat **Taubner** einige Tipps. Probleme sollten immer ernst genommen und angesprochen werden. Ob die Eltern einbezogen werden sollen, liege am Alter der Kinder. Bei Jugendlichen müsse aber bedacht werden, dass viele Probleme auf das Elternhaus zurückzuführen seien.

Die Selbstwirksamkeit als Resilienzfaktor für psychische Erkrankungen sei besonders wichtig. Man könne Kinder und Jugendliche aber nicht vor allen schlechten Erfahrungen bewahren. Die Psychologie könne nur anbieten, Eltern jedoch nicht zur Kooperation zwingen. Lehrer:innen sollten sich aber unbedingt auch selbst Hilfe holen.

Folgende Alarmzeichen werden aufgezählt: Veränderungen der schulischen Leistungsfähigkeit, sozialer Rückzug und Vermeidungsverhalten, Schulschwänzen, verminderte Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Angstzustände, Überreaktionen auf Reize, vermehrte Kopf- und Bauchschmerzen, unzureichende Impulskontrolle, Herausforderungen mit Autoritätspersonen oder konstruktiver Kritik.

Um Schlafstörungen zu begegnen, sollte eine Schlafroutine mit einer digitalen Ruhe (Ausschaltung der Geräte) und eine Weck- und Aufstehroutine eingeführt werden.

Was Panikattacken betrifft, beruhigt Tauber, daran sei noch niemand gestorben. Er nennt einige Maßnahmen zur Beruhigung.

Essstörungen entstehen oft dann, wenn Jugendliche, vor allem Mädchen, so aussehen wollen wie berühmte Models.

Bei Suizidgefahr gelte es das Thema sofort und eindringlich anzusprechen, gegebenenfalls nachzufragen, wann und auf welche Weise der Selbstmord geplant sei. Bei konkreten Antworten darauf, müsse die Rettung gerufen werden. Männer seien suizidgefährdet, bei Frauen komme es eher zu Selbstverletzungen. Das beginne meist im Alter von 13 Jahren.

Taubner gibt einige Tipps was in der Schule in den Fächern Deutsch, Biologie, Fremdsprachen, Sport & Bewegung, Bildnerische Erziehung, Musik und Informatik gemacht werden könne um den Schüler:innen zu helfen.

Deutsch-Unterricht:

- Leserbriefe zum Thema Stress / Belastungen in der Corona-Zeit
- Kritische Briefe an Modeketten / Modezeitschriften – Was löst die vorwiegende Darstellung von ultraschlanken, perfekten Models in mir aus?
- Positive / ermutigende Briefe an sich selbst oder an eine/n KlassenkollegeIn

Biologie-/Psychologie-Unterricht:

- Gehirn & Stress – Selbstbeobachtung und Dokumentation: Welche Situationen rufen bei mir Stress hervor? Was macht das mit meinem Körper? Welche Gedanken gehen mir dann durch den Kopf? Wie verhalten ich mich? Was bringt mich wieder runter?

Fremdsprachenunterricht:

- Projekte zum Thema Psychische Gesundheit / psychische Erkrankungen? Recherchen zu verschiedenen Themenbereichen (ADHS, Essstörungen, Angststörungen, Depressionen, etc.)

Sport & Bewegung

- Beobachtung von Emotionen/Stresslevel am Beginn und Schluss der Stunde – was verändert sich durch Bewegung in meinem Körper / an meiner Gefühlslage?

Bildnerische Erziehung / Musikerziehung:

- Kunstprojekte – künstlerische Darstellung von verschiedenen Emotionen (Emotionen anders ausdrücken können)
- Fotostory (Stressorte/Wohlfühlorte), Poetry Slam,...
- (Musik)-Video zu einem einschlägigen Thema produzieren (à #notHeidisGirl)

Informatik:

- Nutzen und Gefahren Photoshop-veränderter Bilder (à Schönheitsideale)
- Mental Health Apps zur Stressreduktion, Entspannung, Meditation
- Funktionalität, Datenschutz, Selbstbeobachtung
- Umgang mit Medienkonsum

Die Behauptung, dass es den Großeltern schlechter gegangen sei und die Jugendlichen heute zu verwöhnt und nie zufrieden seien, lasse sich nicht bestätigen. Es gebe heute ein stärkeres Bewusstsein für Probleme und mehr Angebote diese zu beheben. Zu Covid-19, der Migrationsdebatte, der starken Beeinflussung durch Social Media und dem Leistungsdruck kamen zuletzt der Ukrainekrieg und die Klimakrise hinzu. Die Jugendlichen könnten heute nicht davon ausgehen, dass sie in der Zukunft ein besseres Leben haben werden als ihre Eltern und Großeltern. Trotzdem entwickeln die meisten von ihnen keine nachhaltigen psychischen Störungen, meint **Taubner** zum Abschluss. Die Pragmaticus Studie zeige ein positives Bild.

Zuletzt verweist **Taubner** auf Stellen wo man sich Hilfe holen kann (siehe Anhang). Die Diskussion wird noch lange beim Buffet weiter geführt.

Anhang:

Wer bietet Hilfe an?

Schulpsychologe,

Rat auf Draht <https://www.rataufdraht.at/>

pro mente <https://www.promente.wien/>

Berufsverband österreichischer Psycholog:innen (BÖP) <https://www.boep.or.at/>

Psychosozialer Dienst <https://psd-wien.at/>

Check it! (Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen) <https://checkit.wien/>

Anton-Proksch-Institut <https://www.api.or.at/>

Dialog <https://www.dialog-on.at/>

Servicestelle für Gesundheitsförderung <https://www.give.or.at/>

<https://www.ich-bin-alles.de>

https://oegkjp.at/krieg_ukraine

so what (Essstörungen) <http://www.sowhat.at/>

4 S Online <https://4s-elearning.de>

Folgende Möglichkeiten möchten wir als Landesverband ergänzen:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Medizin-und-Gesundheitsberufe/Berufe-A-bis-Z/Psychotherapeutin,-Psychotherapeut.html>

<https://www.psyonline.at/>

Kinderambulanz vom Kinderhilfswerk in der Rotenturmstr.

<https://www.kinderhilfswerk.at/leistungen/beratung-und-therapie>

Bei Vorliegen einer Diagnose nach ICD-10 gewähren die Krankenkassen einen Zuschuss zur Psychotherapie der zwischen € 29,- und € 45 beträgt vorausgesetzt der Therapeut ist in der Bundesliste des Ministeriums eingetragen.

Aus folgenden Studien wurde bei der Veranstaltung zitiert:

Health Behaviour in School-aged children 2017: <https://hbcs.org/>

Österreichische HBSC Studie 2021/22: https://goeg.at/HBSC_2022

MHAT Studie: https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/Die_psychische_Gesundheit_von_SchuelerInnen.pdf

Copsy Studie: <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>

Donau Universität: <https://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-belastung-bei-jugendlichen-weiterhin-hoch.html>

Pragmaticus <https://www.derpragmaticus.com/r/jugend-studie-ergebnisse/>