

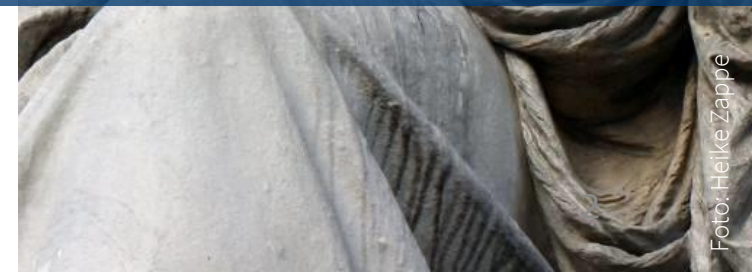


Zeitalter der Krisen? Herausforderungen und Chancen für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Prof. Dr. Julia Asbrand

Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin

Kongress „Kommunale Gesundheitsförderung und Prävention“,
Cottbus, 31.01.2023



- **Entwicklung von Kindern**
- **Wissenswertes rund um psychische Störungen**
 - Was sind psychische Störungen?
 - Wie entstehen psychische Störungen?
- **Krisengegenwart 2022: COVID-19, Ukrainekrieg und Klimakrise**
 - Akute Stressreaktionen
 - Multiple Krisen und Dauerkrisen: Was machen Krisen mit uns?
 - Befunde zu Krisen
- **Ein Blick in die Zukunft**

Entwicklung von Kindern

- 1. Interaktiver Prozess:** kognitive, sozio-emotionale und motorische Entwicklung als Resultat von Interaktion Genetik und Umwelt
- 2. Sensible/kritische Phasen:** einzelne Fähigkeiten werden nur in bestimmten Zeitfenstern gut entwickelt
- 3. Multiplikatoren:** frühe Entwicklungen beeinflussen spätere Entwicklungen
- 4. Individualität:** Entwicklungsprozesse gestalten sich in Abhängigkeit von individuellen Resilienz-faktoren und umweltbezogenen Ressourcen und Anforderungen unterschiedlich

→ **Positive wie negative Bedingungen können massive Auswirkungen haben**

Soziale Interaktion und sozioemotionale Entwicklung

- **Gewalt in Familien:** emotionale Vernachlässigung, psychischer, körperlicher und sexueller Missbrauch
- 2018: bei 3,8 Fälle pro 1000 Kindern Kindeswohlgefährdung festgestellt (Unicef, 2020)

Wohlbefinden und psychische Situation

- **Größte Krankheitslast** im Kindes- und Jugendalter
(Global Burden of Disease Collaborative Network, 2020)
- besonders betroffen: Kinder mit **niedrigem sozioökonomischen Status** und Kinder von Eltern mit psychischen Belastungen (Klipker et al., 2018; Klasen et al., 2017)
- Viele Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen **nicht ausreichend versorgt** (Klasen et al., 2017)

- Kindheit und Jugend stecken voller **Aufgaben, Herausforderungen und vulnerabler Phasen.**
- **Schon vor der Pandemie** berichteten in zahlreichen Bereichen **rund ein Viertel** aller Kinder und Jugendlichen teilweise massive **Probleme.**

Wissenswertes rund um psychische Störungen

Was sind psychische Störungen?



- Krankheitswertige Veränderungen des Erlebens und Verhaltens
- Zentral: In der Regel leiden die Betroffenen und/oder das Umfeld unter der Symptomatik

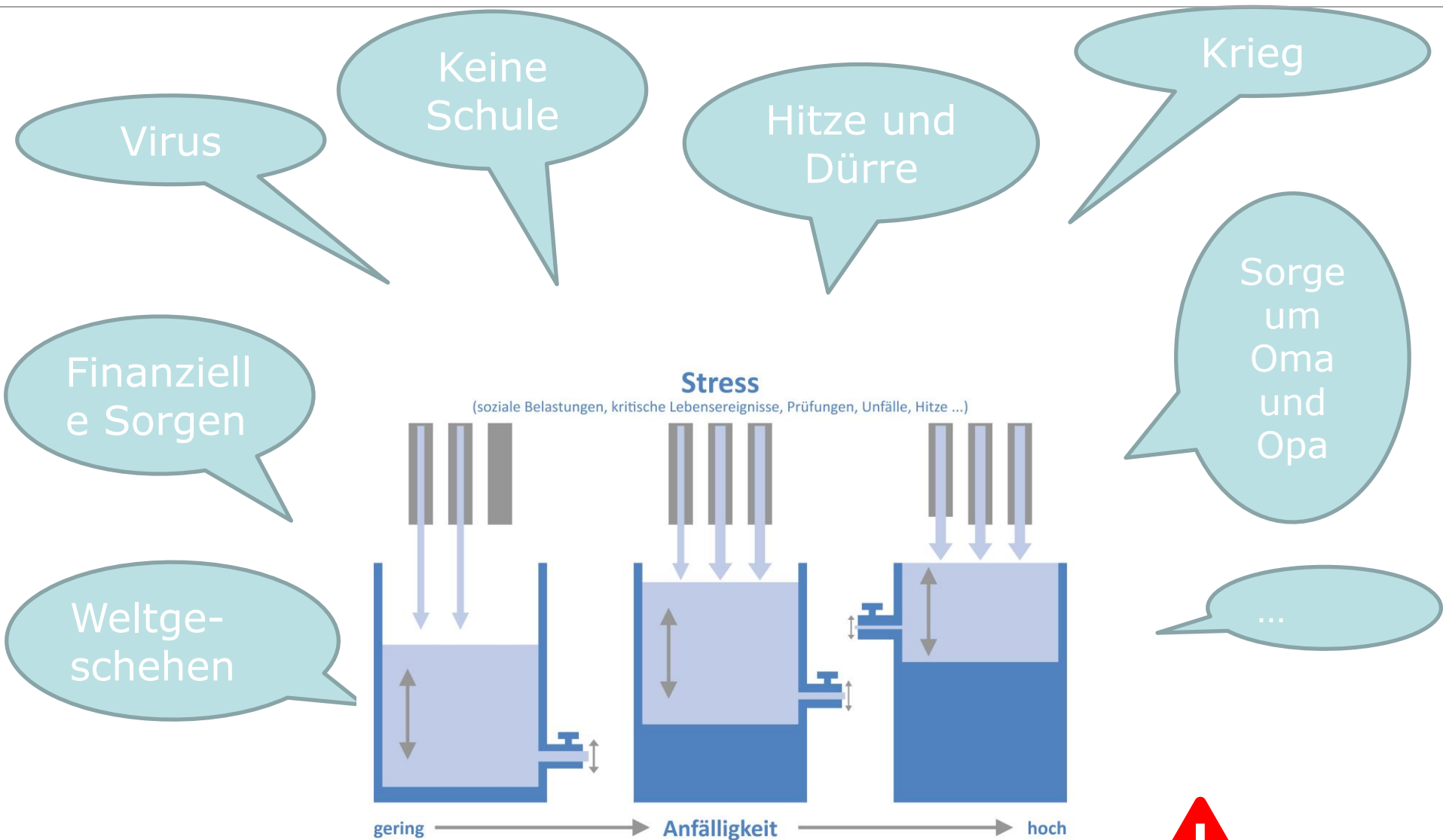
Was sind psychische Störungen?

Häufige Störungsbilder bei Kindern und Jugendlichen

- Ängste: 10,0%
- Depression: 5,4%
- ADHS: 2,2%
- Störungen des Sozialverhaltens: 7,6%



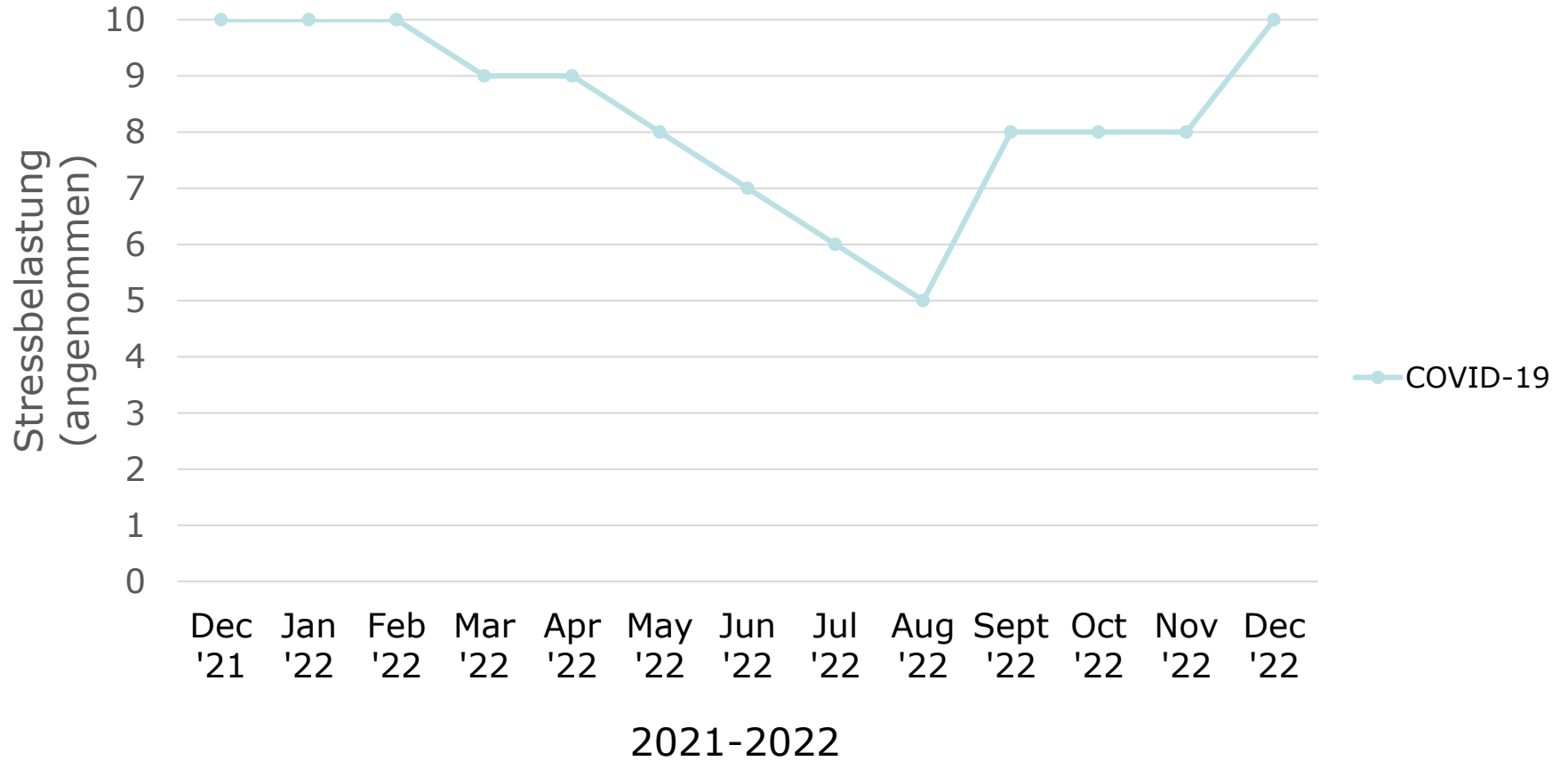
Wie entstehen psychische Störungen?



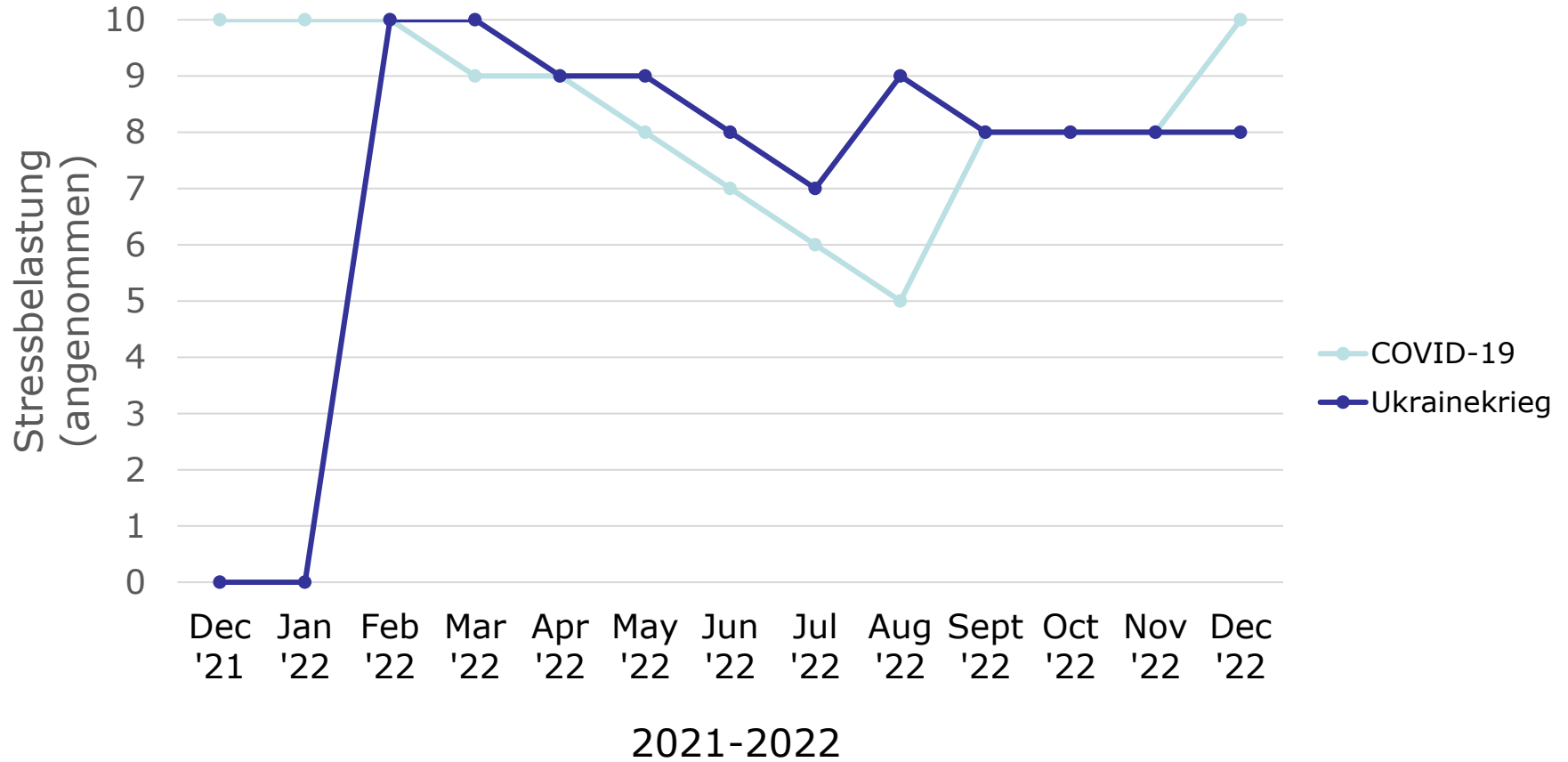
- **Psychische Störungen treten ungefähr bei einem Fünftel bis einem Drittel aller Kinder (und Erwachsenen) auf.** In einer Schulklasse von 25 Kindern sind somit im Durchschnitt fünf Kinder belastet.
- **Probleme äußern sich sehr unterschiedlich** "nach innen" (z.B. Angst, Depression) und "nach außen" (z.B. ADHS, Störung des Sozialverhaltens).
- **Psychische Störungen entstehen, wenn das Fass** (verfügbare Ressourcen und Anfälligkeit) **überläuft** (Stress).

Krisen gegenwart 2023: COVID-19, Ukrainekrieg und Klimakrise

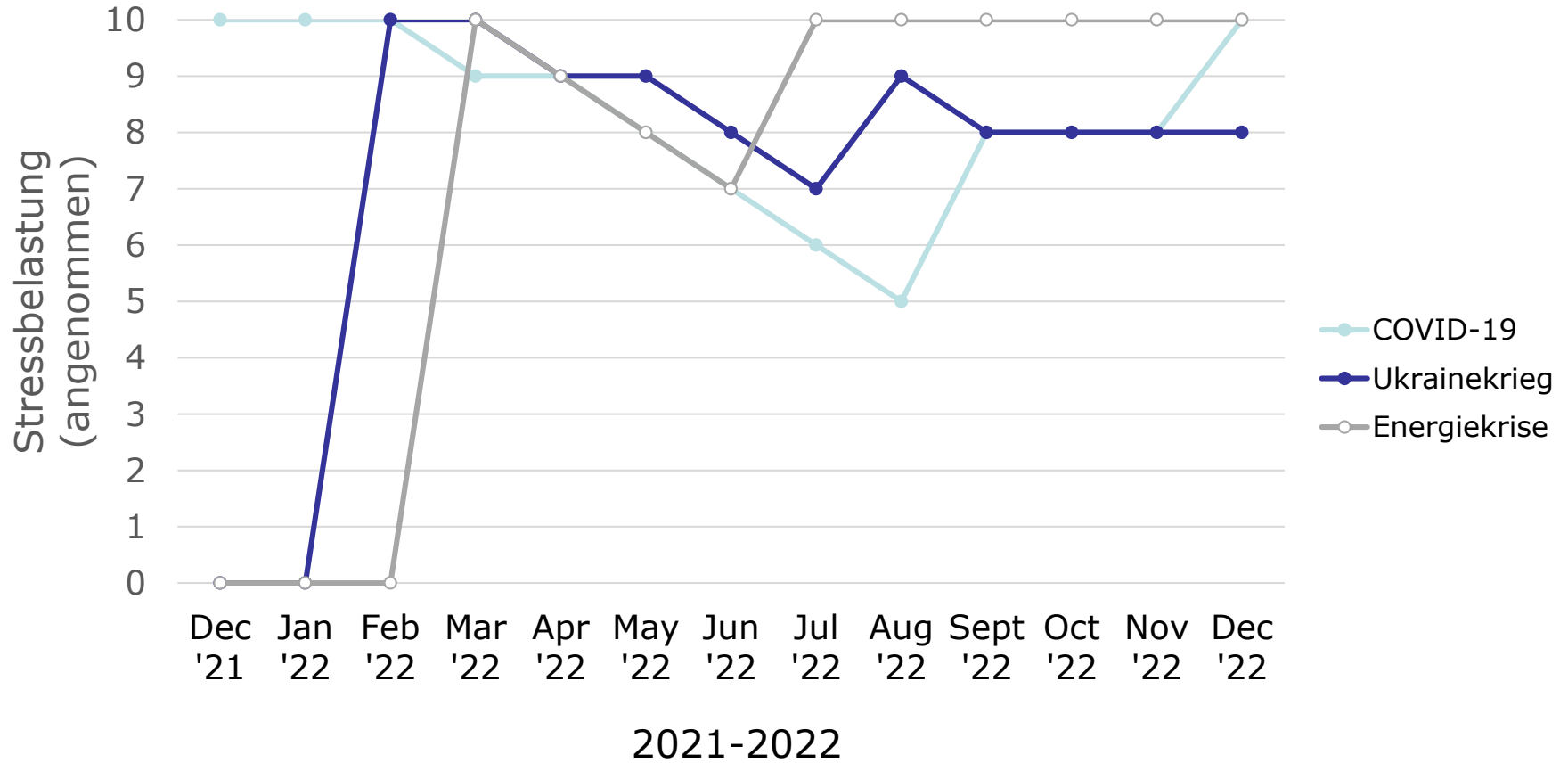
Akute Stressreaktionen in multiplen Krisen



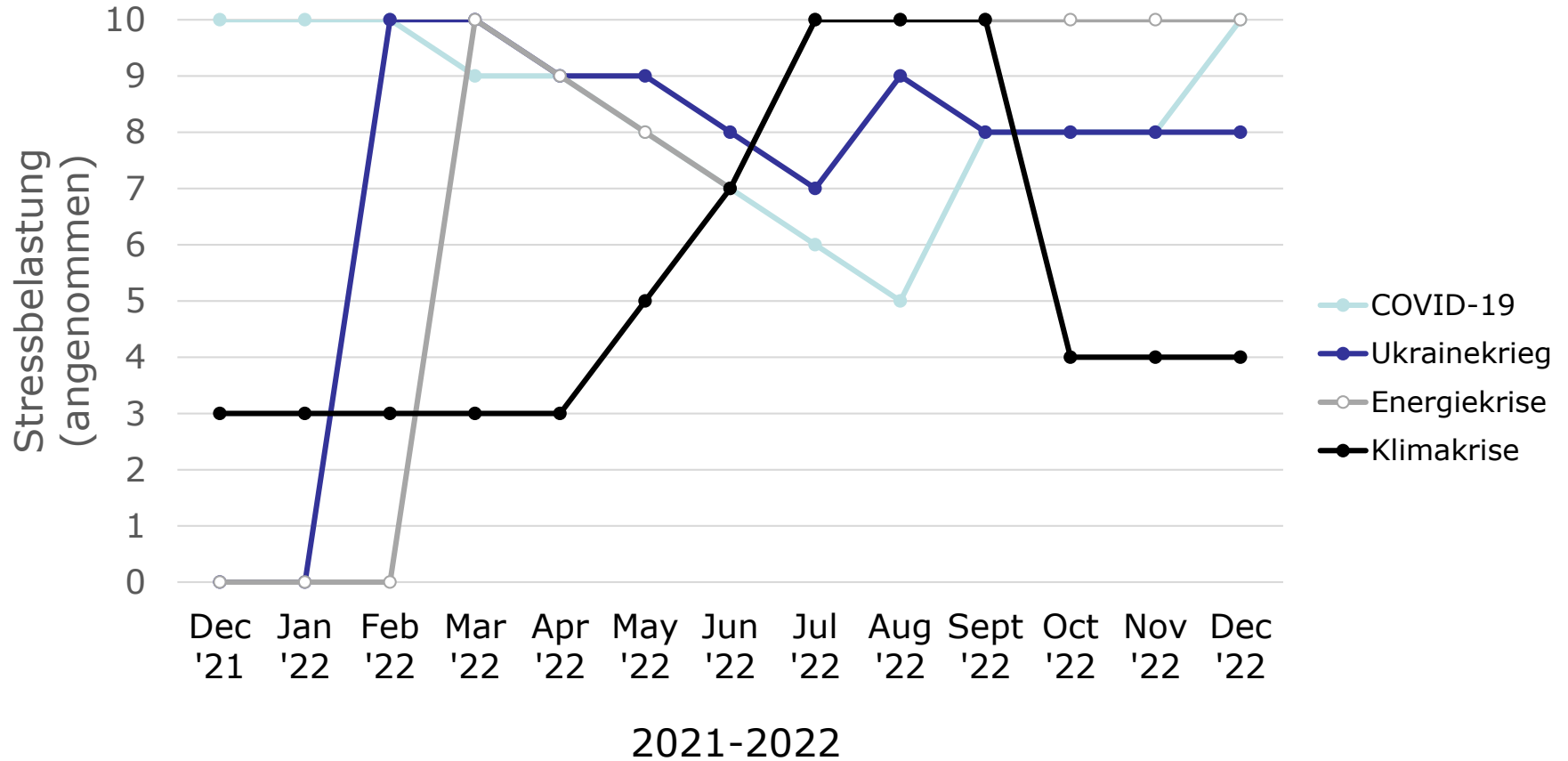
Akute Stressreaktionen in multiplen Krisen



Akute Stressreaktionen in multiplen Krisen

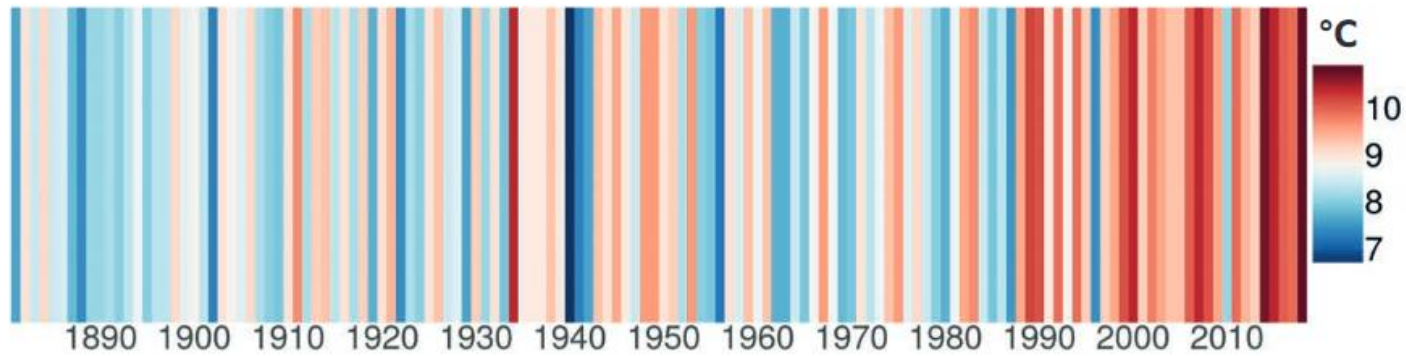


Akute Stressreaktionen in multiplen Krisen



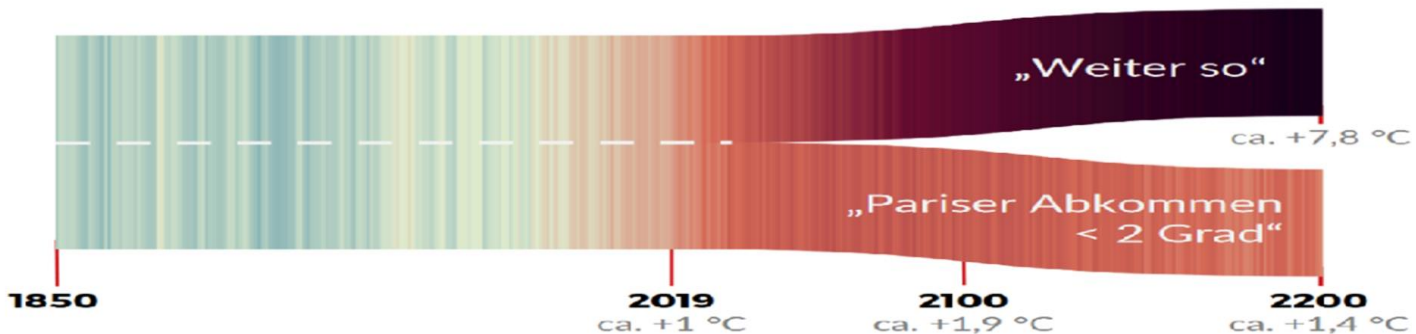
→ In Komplexität überfordernd: Krisen hängen zusammen ¹⁸

(Latente?) Dauerkrise Klima!



Warming Stripes Brandenburg, 1881-2018

(Quelle www.climate-lab-book.ac.uk, Datenquelle: Deutscher Wetterdienst)



(Latente?) Dauerkrise Klima!

Direkte Folgen der Klimakrise

- Anstieg des Meeresspiegels
- Wetterextreme, die zu Ressourcenknappheit (z.B. Wasser, Ernteauffälle) führen können
- Auswirkungen auf die Ökosysteme/Artensterben
- Ausbreitung von Krankheiten
- Unsicherheiten in der Landwirtschafts- und Ernährungssicherheit

Indirekte Folgen der Klimakrise

- Bedrohung der Demokratie durch politische Konflikte, Krieg
- Sozial: Ungleichheit, Klimaflucht
- Psychisch: Belastungserkrankungen durch Katastrophen, massive Zunahme an Stress

(Latente?) Dauerkrise Klima!

Häufiger Umgang mit Klimakrise

Erlernte Hilflosigkeit



Menschen können aufgrund negativer Erfahrungen zu der inneren Überzeugung gelangen, dass sie auf eine bestimmte Sache keinen Einfluss mehr haben. Diese gefühlte Hilflosigkeit führt dann dazu, dass sie motivationslos und passiv werden. Sie tun nichts mehr, um ihre Situation zu verändern, obwohl es objektiv gesehen möglich wäre.

„Die Klimakrise ist schon so lange ein Problem, meine Bemühungen, etwas dagegen zu tun, bringen da doch sowieso nichts mehr. Da kann ich es auch gleich lassen.“

Vermeidung



Bedrohliche Informationen werden aus der Wahrnehmung und den Gedanken so gut es geht ausgeschlossen. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen. Meist wird damit versucht, unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

„Ich denke nicht an den Klimawandel und seine Folgen.“

Kognitive Dissonanz



Zeigt ein Mensch Verhalten, das im Widerspruch zu seinen Überzeugungen steht, entsteht bei ihm ein unangenehmes Spannungsgefühl, die Dissonanz.

Unbewusst streben Menschen danach, diesen inneren Widerspruch zu verringern. Dazu wird entweder das Verhalten geändert, sodass es zur Überzeugung passt, oder die Überzeugung wird geändert, sodass sie zum Verhalten passt. Beim Klimaschutz wirkt es oft einfacher, die Überzeugung an das Verhalten anzupassen, anstatt sein Verhalten zu ändern:

„Klimaschutz ist mir wirklich wichtig. Und ja, obwohl es Oktober ist, habe ich mir Erdbeeren gekauft. Ich denke in dem Fall, dass das Weglassen der paar Erdbeeren das Problem auch nicht mehr besser macht.“

mail@psychologistsforfuture.org | www.psychologistsforfuture.org

Verantwortungsdiffusion



Mit zunehmender Anzahl an Personen in einer Gruppe wird die Verantwortung auf viele verteilt. Dadurch sinkt die wahrgenommene individuelle Verantwortlichkeit für eine Herausforderung, sodass diese nicht bewältigt wird.

„Warum sollte ich weniger fliegen oder fürs Klima auf die Straße gehen? Das können doch die anderen genauso gut machen.“

COVID-19 1. Welle (ca. März bis Juni 2020)

- **Moderatoren** für psychische Belastung
 - **Insbesondere: häusliche Gewalt, psychische Störung prä COVID-19, sozioökonomischer Status**
 - Wenig körperliche Aktivität
 - Innerfamiliäre Konflikte
 - Wenig Wissen über COVID-19, wenig Diskussion mit Eltern über Pandemie
 - Fehlende soziale Unterstützung
 - Screen Time: Risiko und Chance zugleich
 - Belastete Eltern

Marques de Miranda et al. (2020):
Int. J. Disaster Risk Reduct;
Magson et al. (2021): *J Youth
Adolesc*; Tang et al. (2020): *J
Affekt Disord*.



Klimakrise: Befragung von 10.000
Jugendlichen und jungen
Erwachsenen weltweit (16-25 Jahre)

→Hohe Besorgnis

→Wenig Vertrauen in Regierende

Befunde: Wohlbefinden und psychische Situation



- **Cave:** bislang keine großen epidemiologischen Informationen zu Diagnosen psychischer Erkrankungen oder Suizidalität
- Anekdotische Evidenz sowie Befragungen von Krankenkassen und Berufsverbänden: v.a. im Winter **Bericht von großem Mehrbedarf an ambulanter und stationärer Versorgung**
- Gefahr von **verlängerter Inkubationszeit** (vgl. Katastrophenforschung, z.B. Katz et al., 2002, Lee et al., 2007)

- Die aktuelle Situation ist **für ALLE belastend** und es ist nachvollziehbar, dass es sehr vielen Menschen nicht gut geht.
- Die aktuellen Probleme sind sehr **vielfältig**.
- Nicht jedes Problem bedeutet, dass eine psychische Störung vorliegt. **(Problem ≠ Störung)**
- **Reale Probleme erfordern reale Lösungen.**

Ein Blick in die Zukunft

• Risiken

- Massiver Anstieg an psychischen Erkrankungen, potentiell Suizide
- Überlastung des Gesundheitssystems
 - Nur noch Krisenversorgung
 - Keine Regelversorgung mehr
- Sozioemotionale Entwicklungsdefizite bei Kindern

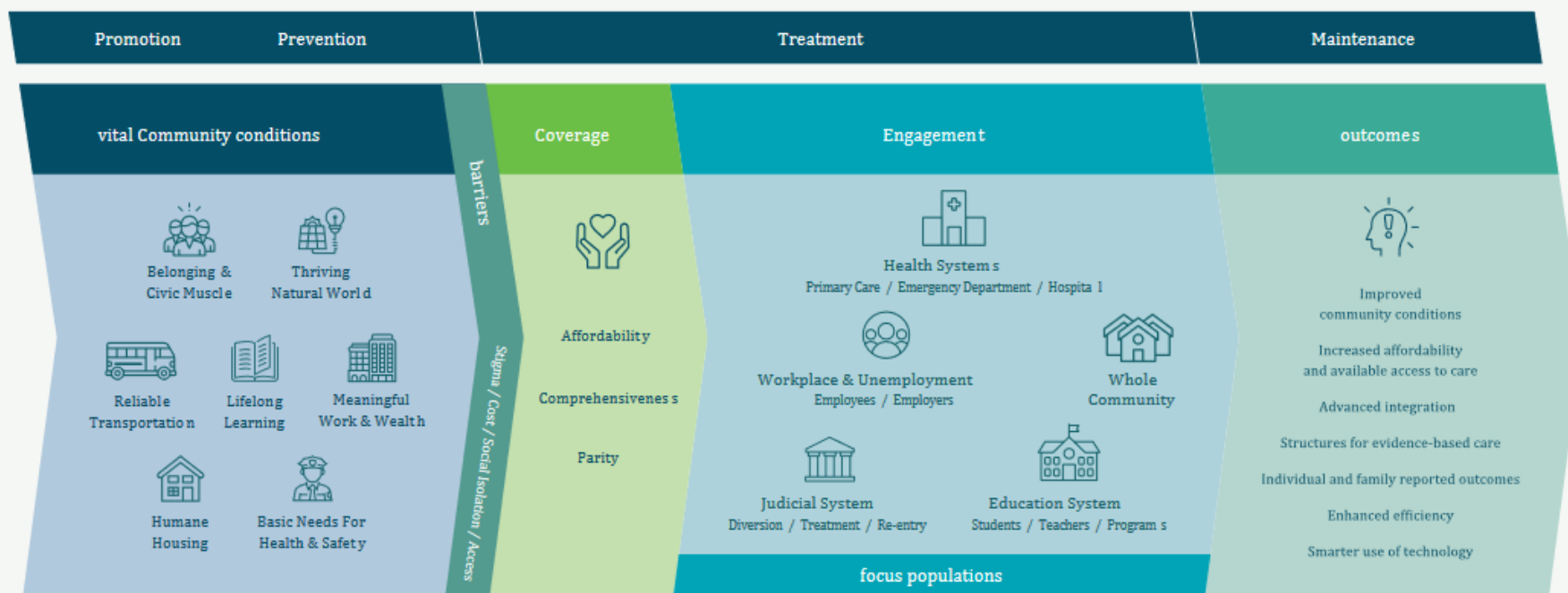
• Chancen

- Wendepunkt der gesellschaftlichen Entwicklung
- Reform des Bildungssystems
- Ausbau des Gesundheitssystems
- Resilienz(förderung)

Chancen

Framework for Excellence in Mental Health and Well-Being

The framework for excellence in mental health is a guide for changemakers at every level of society who seek to improve mental health outcomes and promote well-being for millions of Americans.



Source:  WELL BEING TRUST

<https://www.apa.org/news/press/releases/mental-health-climate-change.pdf>

Chancen: Was kann die Gesellschaft tun?



- **Einsatz für Kinder- und Jugendräte**
- Angesichts großer Krisen **groß denken**
- Personelle **Verstärkung in der Jugendhilfe und in den Jugendämtern**
- Förderung und Ausbau **einzel- und gruppenpädagogischer Angebote**
- Niedrigschwelliger Zugang zu unterstützenden, langfristig angesetzten **psychosozialen Angeboten**
- **Eigenes gesellschaftliches Engagement als neues Normal**



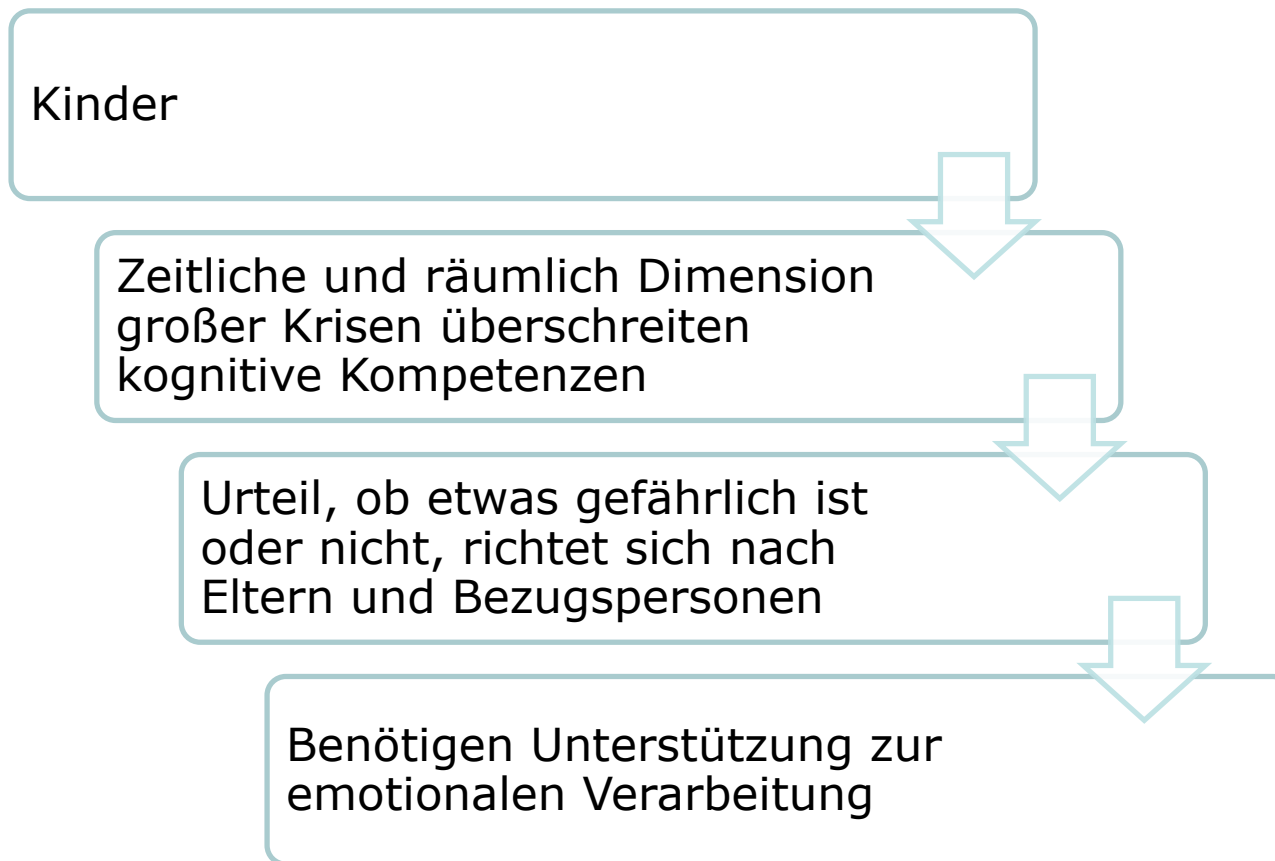
Quelle:
<https://www.rbb24.de/panorama/beitrag/2022/03/berlin-brandenburg-globaler-klimastreik-fridays-for-future.html>

Verbesserung von **Lebensumständen**

- finanzielle Grundlagensicherheit
- Nahrungsmittelsicherheit
- Bildungssicherheit

→ Voraussetzung für
Arbeit an psychischer
Gesundheit

Kinder unterstützen in Krisen



Kinder unterstützen in Krisen

Eltern und Bezugspersonen

Müssen eigene Reaktionen
und Gefühle klären

Wollen Kindern Leid
ersparen

Wollen Kinder auf die
Zukunft vorbereiten

Kinder unterstützen in Krisen



- Sprechen Sie mit Kindern, wenn und wann sich das Thema anbietet
- Schauen Sie sensibel darauf, wie Kinder reagieren
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Ängste und Sorgen – aber mit anderen Erwachsenen
- Übernehmen Sie Verantwortung
- Zeigen Sie Kindern, was Sie gemeinsam mit ihnen tun können

→ Gesellschaftliches Engagement!

Quelle:
<https://www.rbb24.de/panorama/beitrag/2022/03/berlin-brandenburg-globaler-klimastreik-fridays-for-future.html>



Chancen: Was kann man selbst tun?



- Die gute Nachricht ist: **Viele psychische Probleme**, die aktuell belasten, **gehen vorüber!**
- Die zweite gute Nachricht ist: **Für viele Probleme gibt es Hilfe!**
- Unterstützung gibt es auf verschiedenen Ebenen:
 - Hausarzt/-ärztin, Kinderarzt/-ärztin,
 - Beratungsstellen
 - Beratungslehrer*innen
 - **Psychotherapie**

Was passiert in der Psychotherapie?

z.B. Was ist Angst?
Warum habe ich das
bekommen?
Was kann man tun?

Informationen über
mein
Problem

Üben,
üben,
üben

z.B. Ängste im
echten Leben
überprüfen!
Erwartungsängste
reduzieren!
Vermeidung und
Beeinträchtigung
auflösen!

z.B. Worauf muss
ich nach der
Therapie achten?
Was mache ich,
wenn die Angst
zurückkommt?

Selber
Experte
werden

Zusammenfassung IV



- **Kindheit und Jugend** sind **Schrittgeber** für gesundes Aufwachsen
- **Psychische Erkrankungen können jeden treffen**, gerade mit Blick auf multiple Krisen
- **“Inkubationszeit”** psychischer Störungen oft lang
-> jetzt noch nicht sichtbar
- **Folgen sind nicht unvermeidbar**, Handeln notwendig!

Ziel: verhindern, dass aus chronischem Stress eine psychische Störung wird

Bedarf: Kinder altersgerecht einbeziehen + leicht verfügbare psychologische Hilfe + gesellschaftliche Unterstützung!

Stressfrei nach Corona: ein psychologisches Hilfsprogramm



Online-Prüfung

**Aury ausprobieren und
empfehlen:
<https://aury.so/>**

S
n
Ein psychologisches
Hilfsprogramm

Annahme an
persönlichem
Gruppen-
Programm



Spenden Sie eine
Haarsträhne!
Haarcortisol als Stress-
tagebuch der letzten
Monate

www.corona-stressfrei.de



Zeit für Fragen...

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Kontakt: julia.asbrand@hu-berlin.de

<https://www.kinderprojekte-psychologie.de/>



Instagram für Jugendliche:

<https://www.instagram.com/psycho.logisch.berlin/>