



Folge 1

KINDER UND CORONA

25.05.2020

Martin Hammerl
Moderator

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
von der Kinderrehabilitation Wildbad

www.wildbad.at

Martin Hammerl

Herzlich willkommen zur allerersten Folge von unserem neuen Podcast „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der neue Podcast für Ihre Gesundheitsfragen. Bevor wir in unser heutiges Thema einsteigen, lassen Sie mich ganz kurz ausholen und die Frage klären – was haben wir uns mit diesem Podcast generell vorgenommen, mit diesem neuen Podcast von SeneCura und OptimaMed, den Innovations- und Marktführern im privaten Sektor der Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen? Wir wollen Woche für Woche in jeweils kurzweiligen Folgen über ganz aktuelle Themen aus verschiedenen Bereichen der Gesundheit spre-

chen bzw. wir beleuchten diese aus unterschiedlichen Blickwinkeln und wir bereiten diese für Sie verständlich und informativ auf. Mein Name ist Martin Hammerl und ich freue mich, Sie durch diesen Podcast begleiten zu dürfen. Jede Woche bitte ich hier Expertinnen und Experten aus den Disziplinen Gesundheit und Pflege von SeneCura und OptimaMed zum Gespräch und gemeinsam wollen wir Ihnen, verehrte Zuhörerinnen und Zuhörer, mit jeder Folge Tipps und Empfehlungen an die Hand geben, um möglichst lange fit und gesund zu bleiben für Ihren persönlichen Weg zu bester Gesundheit. Kommen wir zum Thema unserer allerersten Folge. Es hat natürlich mit der aktuellen Coronasituation zu tun. Wir werfen einen Blick auf eine Gruppe, die medial in Gesprächen bei allen Maßnahmen oft gefühlt ein wenig vernachlässigt wird, nämlich die Kinder. Dazu mein erster Interviewgast Primardoktor Brigitta Lienbacher. Guten Tag Frau Dr., möchten Sie sich kurz vorstellen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Mein Name ist Brigitta Lienbacher, ich bin Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeutin für die Fachrichtung Psychodrama. Derzeit leite ich das Rehabilitationszentrum für seelische Gesundheit für Kinder und Jugendliche in Wildbad und bin schon einfach lange in dem Bereich tätig.

Kindern die Situation erklären (02:11)

Martin Hammerl

Frau Doktor, in den letzten Wochen, in den letzten Tagen ist es wieder losgegangen mit Schule, Kindergarten, aber von so etwas wie einem Normalzustand sind wir natürlich noch immer weit entfernt. Da ist nichts wie früher.



Es gibt neue Maßnahmen – Abstand halten, Händehygiene. Wie gehe ich denn mit diesen Lockerungen um und erkläre den Kindern die geänderte Situation?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Wenn man bedenkt, wie viel Erklärungsbedarf jetzt überhaupt in den letzten Wochen war und auch durchwegs gut den Kindern das erklärt worden ist von den Eltern, dann ist es einfach wichtig, jetzt am Ball zu bleiben und den Kindern, die sich schon lange freuen wieder ihre Freunde zu treffen, zu erklären, dass es einfach trotzdem wichtig ist gewisse Maßnahmen einzuhalten, dass es trotzdem wichtig ist, sich die Hände weiter zu waschen, trotzdem wichtig ist Abstände einzuhalten. Es ist auch wichtig zu schauen, wie alt mein Kind ist, wie gut es meine Sprache versteht, wie sehr man auf eine kindliche Sprache achten muss und auch ein bisschen auf den Charakter des Kindes zu schauen. Habe ich eher ein ängstliches Kind, dann muss ich dem Kind Sicherheit geben und dem auch sagen, das wird gut werden und wir schaffen das, wenn wir das machen, dann besteht keine Gefahr, dass du krank wirst oder andere krank werden. Wenn ich ein recht impulsives Kind habe, dann muss ich schon auch sagen, dass es wichtig ist über die Risiken aufzuklären, aber im Grunde einfach ein möglichst alltagsnahes Leben wieder zu schaffen und den Kindern auch zu bieten.

Wegfall der gewohnten Strukturen – Folgen (04:04)

Martin Hammerl

Was passiert denn mit der seelischen Gesundheit eines Kindes, wenn vertraute Umgebungen, wie Schule, Kindergarten und die damit zusammenhängenden Abläufe und Umgebungen komplett fehlen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Zum Beginn dieser Krise war es schon sehr massiv und unvermutet und da war wirklich in rascher Zeit eine hohe Anpassungsleistung von allen Menschen notwendig, aber natürlich im Besonderen von Familien, wo mehrere Menschen zusammenleben und die voneinander abhängig sind. Vor allem für Kinder ist es wichtig, wenn eine gewohnte Struktur wegbreicht, dass da vertraute Leute sind, die ihnen erklären was da passiert, die auch eine gewisse Verantwortung übernehmen, ihnen auch Angst nehmen und Zuversicht geben, die versuchen weitestgehend den Alltag trotzdem aufrechtzuerhalten. Wenn die Strukturen wegbrechen, kann das zu einem Trauma, zu Panikattacken, Verzweiflung, Bodenlosigkeit, aber auch zu Aggressionen führen, weil die Kinder sich nicht auskennen. Das heißt, es ist möglich, dass die Kinder Verhaltensweisen zeigen, die man früher von den Kindern so nicht kennt. Man muss auch denken, wie massiv die Unterschiede von den Lebenswelten in denen die Kinder leben sind. Die Kinder leben nicht nur jetzt die Altersgruppen, die unterschiedliche Bedürfnisse haben, sondern das geht auch über Wohnverhältnisse, über Mehrkindfamilien, Einkindfamilien, alleinerziehende Familien, Kinder psychisch kranker Eltern, Kinder mit Behinderungen oder anderen Einschränkungen. Das ist ein Riesefeld und da ist es einfach ganz wichtig, dass diese unterstützenden Maßnahmen, die es Gott sei Dank in Österreich gibt, weitergeführt werden können in irgendeiner Form, damit nicht das auch noch wegbreicht.



Rückkehr in die vertraute Umgebung (06:12)

Martin Hammerl

Wir sprechen davon, dass vertraute Umgebungen weggefallen sind. Jetzt kehren die Kinder in diese Umgebungen wieder zurück, aber es ist alles anders. Kann man davon ausgehen, dass die Kinder sich schnell an diese neuen Situationen anpassen? Ist das dann sofort wieder eine vertraute Umgebung oder ist das wieder etwas komplett Anderes, auf das sie sich einstellen müssen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Die meisten Kinder haben eine gute Anpassungsfähigkeit. Es ist natürlich immer abhängig davon, was sie mit gewissen Dingen verbinden. Natürlich kann es für ein Kind auch in einer gewissen Weise eine Erleichterung gewesen sein. Wenn ein Kind nicht gerne zur Schule gegangen ist, wenn es dort gemobbt worden ist, wenn es dort überfordert war, dann würde das Stress bedeuten, wenn man dorthin zurückzukehrt. Aber im Großen und Ganzen denke ich, ist es für die Kinder an oberster Stelle, dass sie wieder ihre sozialen Kontakte aufnehmen können und auch in ihr gewohntes Umfeld und ihren Tagesablauf hineinkommen. Und ich glaube die Hygienemaßnahmen einzuhalten kann man den Kindern gut erklären und man kann sie auch kindgerecht adaptieren. Es gibt auch Untersuchungen von unterschiedlichen Gesundheitseinrichtungen die sagen, je kleiner die Kinder sind, umso weniger einschneidend sollen die Maßnahmen sein. Erstmals weil man es ihnen schlechter erklären kann, zweitens, weil es jetzt nicht wirklich erforscht ist, dass Kinder so massiv davon betroffen sind als Überträger und weil sich jetzt Gott sei Dank herausgestellt hat,

dass die Kinder symptomatisch eher verschont bleiben, also meistens asymptomatisch sind oder nur geringe Symptomen aufweisen.

Online ist auf Dauer kein Ersatz (08:04)

Martin Hammerl

Sie sprechen davon, dass es für Kinder extrem wichtig ist, dass sie ihre sozialen Kontakte wiederaufnehmen. Jetzt war für uns alle in den letzten Wochen die Erfahrung, dass vieles auf einmal online funktioniert. Auch die Kinder haben viel mit ihren Freunden videotelefoniert nehme ich an. Kann so etwas überhaupt ein adäquater Ersatz sein?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Vielleicht eine Zeit lang. Grundsätzlich muss man natürlich froh sein, dass es das gibt und es hat sich wirklich viel getan und es gibt ganz tolle Ansätze, aber es kann einen sozialen persönlichen Kontakt auf die Dauer nicht ersetzen. Es kann über eine kurze Zeit das kompensieren oder hinweghelfen und es ist natürlich wichtig, um Kinder zum Beispiel für schulische Belange zu erreichen, aber ein Ersatz ist es auf keinen Fall. Die Kinder wünschen sich zum Beispiel dann auch wieder die Oma und den Opa zu sehen. Körperkontakt, jemanden anzugreifen ist ganz was anderes als sich nur über das Video zu sehen. Was natürlich noch die Gefahr ist, dass der Medienkonsum, der sowieso auch ansteigt oder vermutlich angestiegen ist, dadurch noch mehr legitimiert wird, aber die Kinder sollen eigentlich lernen, Beziehungen in einer realen Situation zu leben.



Medienkonsum wieder einschränken (09:33)

Martin Hammerl

Sie sagen der Medienkonsum war in den letzten Wochen wahrscheinlich ein wenig höher. Da hat es in vielen Familien wahrscheinlich auch neue Spielregeln für diese Zeit des Lock-downs gegeben, weil so viel Zeit gemeinsam zu Hause verbracht wurde. Die Kinder gewöhnen sich natürlich dann schnell daran. Wie kann ich denn diesen Konsum jetzt wieder herunterschrauben? Haben Sie Tipps für das Ganze?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

In dem Bereich ist ein ganz wichtiger Punkt, dass das kein Eigenleben oder keine Eigendynamik annimmt und den Kindern klar zu machen, natürlich wieder abhängig von der Altersgruppe, dass das keine Selbstverständlichkeit ist, dass man sich jetzt ständig in einem digitalen Medium bewegt. Das ist aber generell ein Thema, dass man mit den Kindern machbare Lösungen finden muss. Je älter ein Kind ist, desto mehr muss man mit ihnen diskutieren – was kannst du dir vorstellen, was kann ich mir vorstellen und treffen wir uns in der Mitte. Die Einschränkung ist aber wichtig und muss auch machbar sein, sodass es nicht dazu führt, dass die Eltern-Kind-Beziehung komplett zerbricht.

Reden ist das A und O (10:48)

Martin Hammerl

Was ist Ihrer Meinung nach die beste Art und Weise diese Erlebnisse der letzten Wochen und Monate aufzuarbeiten? Soll ich aktiv auf die Kinder zugehen und sie danach fragen? Soll ich warten bis Fragen kommen? Gibt es

so etwas wie ein „zu viel“ besprechen der Situation? Wie sehen Sie das?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Beides. Ich glaube es ist wichtig, dass man offen damit umgeht. Reden ist immer sehr gut, nur wenn man zu viel redet besteht die Gefahr, dass man vielleicht glaubt Experte oder Expertin zu sein und Themen anschneidet, die man selber noch gar nicht wissen kann. Aber grundsätzlich sollte man erstens offene Ohren haben und zweitens, auch wenn man selber das Gefühl hat, dass da etwas zu besprechen ist, sollte man aktiv auf die Kinder zugehen. Man sollte sich auch nicht als allwissend darstellen, sondern schauen, vor allem bei den älteren Kindern, die viel im Internet selber nachschauen, was von denen kommt und was deren Meinung ist. Da gibt es unterschiedliche Zugänge, aber ich glaube um eine traumatische Verarbeitung zu verhindern, ist reden das Allerwichtigste.

Martin Hammerl

Jetzt sind da vielleicht noch einmal ein Sonderfall die Teenager. Das ist normal schon ein herausforderndes Alter. Wenn ein Teenager überhaupt nicht mit mir als Betreuungsperson reden will oder sich nicht über die Situation austauschen will, soll ich da aktiv das Gespräch suchen? Wie geht man da am besten vor?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Teenager sind sicher noch einmal eine eigene Gruppe. Grundsätzlich, wenn ein Kind gar nicht reden will, dann ist es wichtig zuerst zu schauen, ob es Bezugspersonen in der näheren familiären Umgebung gibt. Gibt es Oma, Opa, Bruder, Schwester, die dort einen Zugang schaffen können und wenn das auch



nicht geht, sollte man anbieten zu einer Expertin oder einem Experten zu gehen, um darüber zu reden. Da kann man sagen: „Ich habe den Eindruck, mit mir magst du nicht reden, aber da ist ein riesen Thema und es wäre wichtig darüber zu reden. Suchen wir uns daher wen.“ Am besten ist es, wenn man ein Beispiel aus der näheren Umgebung hat, wo man sagt: „Schau, dem und dem ist es auch schlecht gegangen und die sind dort und dort hingegangen. Versuchen wir das einmal.“ Es ist schon wichtig dranzubleiben. Natürlich ist man lästig als Eltern, wenn man ständig hinten nach ist und will, dass die Kinder reden, aber noch schlimmer ist es, wenn die Kinder das Gefühl haben, dass es den Eltern egal ist, wie es einem geht und sich nicht kümmern.

Stark bleiben als Erwachsener? (13:25)

Martin Hammerl

Die aktuelle Situation ist natürlich auch für uns Erwachsene eine psychische Herausforderung. Muss ich in diesen Zeiten als Bezugs- und Betreuungspersonen stark bleiben oder ist es auch okay, einmal vor dem Kind schwache Momente zu haben, Emotionen zu zeigen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Man sollte es den Kindern so erklären, dass die Kinder dadurch nicht noch zusätzlich traumatisiert werden, weil sie das Gefühl haben, dass die Eltern in Gefahr sind. Das ist immer die größte Angst der Kinder, dass mit den Bezugspersonen etwas passiert. Es ist schon wichtig stark zu sein, aber natürlich kann man auch mal sagen, wenn man sich jetzt gerade nicht so auskennt, dass man sich selbst erst erkunden muss oder dass man sich darauf verlässt, dass wir Leute haben, Fachfrauen

und Fachmänner, die sich damit gut auskennen und dass wir uns keine Sorgen machen müssen, wenn wir uns an die Vorgaben halten.

Nahestehender Mensch erkrankt an Covid-19 (14:35)

Martin Hammerl

Der schlimmste Fall ist natürlich, wenn ein Familienmitglied, ein nahestehender Mensch tatsächlich am Coronavirus erkrankt. Wie gehe ich als Elternteil oder Betreuungsperson am besten damit um, um es dem Kind zu erklären und vielleicht die Angst zu nehmen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Wie bei allen schweren Erkrankungen, sollte man den Kindern altersentsprechend erklären was Sache ist, sich an die Fakten halten, aber auch vielleicht miteinfließen lassen, dass das ein Teil unseres Lebens ist, dass das jetzt nicht bedeutet, dass alle krank werden oder versterben könnten, sondern dass das jetzt leider der Fall ist, aber dass es eine gute medizinische Versorgung gibt und dass das gut begleitet wird. Den Kindern eher Perspektiven schaffen und einfach immer zu sagen: „Ich bin da und wir schaffen das gemeinsam.“ Ich glaube das ist die größte Beruhigung für die Kinder.

Kind hat Angst vor einer Infektion (15:51)

Martin Hammerl

Es ist mehr oder weniger auch unmöglich die ganze Situation komplett von den Kindern fernzuhalten. Was mache ich denn jetzt, wenn das Kind vielleicht tatsächlich selbst Angst zeigt, sich mit dem Coronavirus zu infizieren?



Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Ja, das gibt es auch. Ich habe jetzt von einer Kindergärtnerin gehört, dass ein Kind zu Hause einen Waschzwang entwickelt hat. Wenn wirklich solche Symptome auftreten, wo man merkt, da ist jetzt im Alltag etwas Beeinträchtigendes oder etwas was das Kind hemmt oder massiv beschäftigt, dann sollte man sich unbedingt beraten lassen. Es gibt psychosoziale Beratungsstellen, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie oder psychotherapeutische Stellen. Daher sollte man sich unbedingt professionelle Hilfe holen und nicht das Gefühl haben, dass man als Eltern versagt oder dass man das alleine schaffen muss, sondern sich ruhig wirklich Hilfe holen. Das ist ganz wichtig.

Kinder mit psychischen Vorerkrankungen (16:46)

Martin Hammerl

Sie sprechen da schon Ihre eigenen Erfahrungen an. Jetzt macht das die Situation wahrscheinlich natürlich noch einmal schwieriger, wenn eventuell schon eine psychische Vorerkrankung beim Kind besteht. Was konnten Sie denn da als Psychotherapeutin über die letzten Wochen und Monate beobachten?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Aus meiner Erfahrung und auch wenn ich mit meinen Kolleginnen rede, war es zu Beginn natürlich eine Art Schockstarre. Da gab es auch gar nicht die Möglichkeit bestehende psychotherapeutische Beziehungen weiterzuführen und dann hat es langsam wieder begonnen, wobei sich in erster Linie Eltern oder Familien an diese Stellen gewandt haben, wo es eskaliert ist, wo die einfach akut zu Hause Hilfe gebraucht haben. Die bestehenden Therapien sind da schon einfach zu kurz gekommen, weil die Kinder und Jugendlichen sich

zum Teil nicht in die Praxen getraut haben bzw. auch nicht hinaus können haben oder nicht die Möglichkeit gehabt haben dieses online Angebot zu nutzen. Das online Angebot ist wie gesagt für eine Zeit lang toll, aber es setzt natürlich voraus, dass es zu Hause die Infrastruktur gibt. Das ist nicht nur ein Laptop oder ein Tablet, sondern das ist ein Raum, wo man sich zurückziehen kann. Da gibt es viele Faktoren, die zusammenwirken müssen. Grundsätzlich denke ich, dass es in der Zeit logischerweise schon ein Rückgang des Therapieaufkommens gewesen ist, aber ich denke, dass das jetzt viel Arbeit werden wird, das wieder aufzuholen und auch wir haben jetzt sehr viele Anfragen, die einfach sehr dringend werden, weil sich Dinge aufgestaut haben und womöglich verschlechtert haben.

Depressionen bei Kindern (18:44)

Martin Hammerl

Sie haben in Ihrer Arbeit mit Kindern auch immer wieder mit dem Krankheitsbild Depression zu tun. Vielleicht grundsätzlich einmal, wie groß ist denn das Problem Depression bei Kindern? Kommt diese Krankheit häufig vor oder sprechen wir von Ausnahmen in so einem jungen Alter?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Man muss wieder ein bisschen unterscheiden nach den Altersgruppen. Wirklich gut untersucht ist die Altersgruppe in Österreich zwischen zehn und 18. 2017 hat es eine Studie gegeben, wo sich gezeigt hat, dass von den befragten Jugendlichen 25 Prozent angegeben haben, Verhaltensprobleme oder emotionale Probleme zu haben, wobei in erster Linie Ängste und Depressionen angegeben wurden zwischen sechs und sieben Prozent und das ist schon viel. Man muss nur da auch wieder



differenzieren, ob das vorübergehend oder chronifiziert ist. Bei den kleineren Kindern weiß ich das jetzt zahlenmäßig nicht, aber es kommt natürlich auch in einer gewissen Weise vor, wenn auch eher verdeckt. Bei den kleineren Kindern zeigen sich nicht diese klassischen Symptome wie ein Stimmungstief, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, sozialen Rückzug, sondern da kommen einfach andere Verhaltensveränderungen wie auch Aggressionen, Reizbarkeit oder Ängste dazu.

Martin Hammerl

Beeinflusst die aktuelle Situation dieses Krankheitsbild? Wie ist Ihre Meinung oder haben Sie vielleicht sogar schon Erfahrungen dazu?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Auf alle Fälle beeinflusst es das. Es gibt auch Studien aus anderen Ländern, dass sich natürlich in erster Linie diese stress- und belastungsbedingten Störungen verschlechtern. Was sein kann ist, dass Leute, die soziale Ängste haben, dass die in einer gewissen Weise entlastet sind, weil sie nicht raus müssen. Jetzt habe ich Fälle gelesen, wo auch Selbstmorde coronabedingt passiert sind, einfach aus Angst davor an dieser Krankheit zu erkranken und dass Leute keinen anderen Ausweg gewusst haben als sich das Leben zu nehmen. Das muss man schon bedenken, aber das wird sich einfach erst in den nächsten Wochen zeigen, wie massiv sich das auf bereits vorerkrankte psychisch Strukturen ausgewirkt hat.

Martin Hammerl

Was sich unsere Hörerinnen und Hörer vielleicht daraufhin jetzt fragen – wie erkenne ich denn Depressionen als Betreuungsperson bzw. wie unterscheide ich denn Depressionen

von vielleicht einem schlechten Tag, einem Stimmungstief?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Es ist vor allem in der Pubertät oft schwer zu unterscheiden. Da muss man einfach immer darauf achten, wie lange das schon geht und ob Tage dazwischen sind, wo es gut geht. Ein wichtiger Indikator ist auch immer, wenn Jugendliche oder auch Kinder ihre Hobbys aufgeben. Ganz oft bei den Burschen, die dann zum Beispiel nicht mehr zum Fußballverein gehen oder Mädchen, die nicht mehr tanzen gehen, die sich dann nur mehr zu Hause aufhalten, sich zurückziehen und den Kontakt zu ihren Freunden einstellen. Das ist immer ein Alarmzeichen. Und die Beeinträchtigung im Alltag, also wie gut schaffen sie noch ihre schulischen Anforderungen, wie gut bringen sie sich auch in die Familie ein. Das sind so Indikatoren, wo man hellhörig werden muss und sich auch ruhig beraten lassen kann, ob Handlungsbedarf ist oder ob das eher vorübergehend ist.

Martin Hammerl

An wen wende ich mich da am besten im Verdachtsfall? Wer ist da die erste Anlaufstelle?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Es gibt mittlerweile Gott sei Dank in Schulen Beratungslehrer, Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiterinnen, ebenso in den Kindergärten. Wenn das nicht gewünscht ist, weil die Eltern sich vielleicht genieren oder Sorge haben, das könnte das Kind thematisieren, gibt es auch psychosoziale Einrichtungen. Es gibt über die Jugendämter bzw. der Jugendhilfe auch Listen mit Telefonnummern. Kinder- und Jugendpsychiater sind leider in Österreich nicht so flächendeckend vorhanden, aber



wenn es jemanden vor Ort gibt, sollte man unbedingt auch dort Kontakt aufnehmen. Eventuell sich über einen Kinderarzt dorthin überweisen lassen. In den Hauptstädten gibt es auch im Krankenhaus Ambulanzen, wo man mal nachfragen kann, was am besten zu tun ist oder wo Kontakte hergestellt werden.

Sport und Bewegung für Kinder (23:29)

Martin Hammerl

Was jetzt längere Zeit schwierig war oder vielleicht sogar ganz unmöglich – Sport und Bewegung im Freien. Gerade für Kinder ist es natürlich extrem wichtig. Welche Funktion hat denn Sport und welche Funktion hat denn Bewegung draußen für die seelische Gesundheit von Kindern?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Sport und Bewegung sind enorm wichtig für die Kinder und zwar in jeder Altersgruppe. Für die kleineren eher das Herumtollen mit den Freunden und sich austoben und für die älteren dann auch erstens Strukturen schaffen, Freunde treffen, vielleicht auch in einem Verein dabei zu sein, ein Vereinsleben zu haben. Das kann man gar nicht hoch genug bewerten. Es gibt auch Studien, die diese positiven Auswirkungen, auch was das Wohlbefinden, die Stimmung, wirklich neurobiologisch belegen oder auch vom Hormonhaushalt, dass das einfach signifikant positive Auswirkung auf die Lebensqualität hat. Deshalb ist es auch ganz wichtig zu schauen, bei aller Notwendigkeit von Maßnahmen, dass Freiflächen, Sportflächen, Bewegungsflächen so gut wie möglich nutzbar für die Kinder bleiben.

Ferien in Zeiten von Corona (24:49)

Martin Hammerl

Das Thema wird natürlich jetzt immer wichtiger mit dem schönen Wetter, mit den kommenden Ferien. Diese Ferien werden viele Familien heuer zu Hause verbringen müssen, weil der Urlaub nur eingeschränkt oder gar nicht möglich ist. Wie lassen sich denn die Ferien trotzdem gut gestalten für die Kinder? Haben Sie hier Tipps?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Man muss hier wieder überlegen in welchen Lebensräumen die Kinder schon leben. In einer Umfrage ist herausgekommen, dass sich ein Viertel der Kinder jetzt schon auf die Ferien und auf den Urlaub freut und dass sie es sozusagen als Perspektive haben, dass diese restriktive Zeit vorbei ist und dass es wieder normal wird. Urlaub ist natürlich etwas Besonderes für die Kinder und die Eltern überlegen schon, gibt es vielleicht eine Urlaubsmöglichkeit in Österreich, gibt es was in der Nähe oder gestalte ich den Urlaub so, dass ich mir Dinge in der Nähe suche. Österreich ist Gott sei Dank was das betrifft ein vielfältiges Land, wo ich mit den Kindern einen besonderen Ausflug machen kann, wo ich einfach einen Heimaturlaub für die Kinder gestalten kann. Das ist glaube ich für die Kinder schon gut transportierbar. Es muss nicht immer ein Flug ans Meer sein, sondern es gibt bei uns in der Nähe auch ganz schöne Orte, wo man den Urlaub verbringen kann. Natürlich mit Plan und auch überlegt. Wenn die Kinder merken den Eltern gefällt es, dann ist das für die Kinder schon einmal ein ganz wichtiger Punkt, dass es gut ist und dass es ihnen auch gefällt.



Martin Hammerl

Vielleicht ein etwas heikles Thema, wenn wir an die Coronazeit denken, da sprechen wir von Geschichten wie Jobverlust, Kurzarbeit und da reicht dann einfach vielleicht der finanzielle Rahmen für einen Urlaub nicht. Ist es ratsam das dem Kind gegenüber offen zuzugeben, mit der Situation offen umzugehen, dass es da eventuell knapp werden könnte?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Grundsätzlich spüren die Kinder ganz viel. Also grundsätzlich sollte man sich immer an die Fakten halten, aber den Kindern immer Perspektiven und Zuversicht geben und wenn man sagt heuer ist es so, dass es für uns schwierig ist, wird das glaube ich nicht so das Problem sein, dass die Kinder das verstehen, solange die Kinder jetzt nicht glauben, dass das Leben jetzt vorbei ist und es nie wieder passiert und nicht mehr besser wird. Aber natürlich zeigt sich jetzt in dieser Krise oder in dieser Situation eine Verschärfung von sozialen Unterschieden. Das ist leider so und andererseits eine gute Gelegenheit, um zu überdenken, wie so etwas abfedern kann. Oder sollte es wieder zu einer Verschlechterung kommen, dass man im Vorfeld schon weiß, wie man damit umgehen muss oder dass man diese Familien besonders unterstützen muss. Es gibt auch Ferienangebote über die Jugendhilfe, wo Kinder hinfahren können und wenn die Nachfrage größer wird, wo Kinder kostenlos Urlaub machen können, sollte man das vielleicht ausbauen. Urlaub ist schon sehr wichtig im Sinne von einer Unterbrechung vom Alltagsstress oder vielleicht belastenden familiären oder häuslichen Situationen. Das ist schon wichtig.

Wie Kinder mit der Situation umgehen (28:18)

Martin Hammerl

Kommen wir zum konstruktiven Umgang mit Krisensituationen an sich. Was sind denn die typischen Varianten und Mechanismen, wie Kinder mit solchen Krisen, mit solchen schwierigen Situationen umgehen? Welche unterschiedlichen Muster gibt es da für Kinder, um mit so etwas umzugehen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Das ist wieder abhängig vom Alter des Kindes und von den Möglichkeiten, die es schon in seinem Leben erfahren hat, wie man mit Krisen oder Konflikten umgeht und auch von der Persönlichkeit des Kindes. Ist es eher ängstlich oder ist es eher ein kämpferischer Typ. Aber grundsätzlich ist es so, je jünger die Kinder sind, umso mehr sind sie davon abhängig, was ihnen die Eltern oder die Erwachsenen sagen und umso mehr Sicherheit brauchen sie von außen. Wenn man jetzt als Erwachsener nach dem ersten Schock vielleicht sagen kann, dass das eine Herausforderung ist, die uns vielleicht auch neue Möglichkeiten eröffnet im Umgang und wir versuchen für uns jetzt im weitesten Sinne positiv damit umzugehen, dann wird es auch für das Kind leichter sein. Wenn jetzt jemand verzweifelt und als Erwachsener ins Bodenlose fällt, ist die Gefahr, dass das Kind dadurch traumatisiert wird, natürlich schon groß.

Martin Hammerl

Korrigieren Sie mich, falls ich da falsch liege. Ich verstehe das jetzt so – ein Alarmzeichen ist es also am ehesten, wenn das Kind irgendein Verhaltensmuster zeigt, dass es normaler-



weise nicht zeigen würde? Was ich als Elternteil, als Betreuungsperson überhaupt nicht kenne vom Kind?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Genau. Das sind so Anzeichen, wo man sagt, das passt jetzt nicht zusammen oder das Verhalten kenne ich vielleicht in einer milder ausgeprägten Form und normalerweise beruhigt sie sich oder er sich leicht. Dann sind das solche Anzeichen, wo man hellhörig werden muss. Wenn man zum Beispiel ein bisschen von den Altersgruppen schaut – bei den kleinen Kindern, wenn sich das Spielverhalten verändert – Kinder verarbeiten viel oder eigentlich alles von ihrem Alltag – wenn die Spiele recht aggressiv werden, dann muss man aufmerksam sein und vielleicht das Stück mitspielen und das Spiel in eine Richtung lenken, wo das Kind besser damit umgehen kann. Bei den älteren Kindern, wenn die Aggression gegen die Eltern gerichtet wird, dann muss man immer als Eltern hinterfragen, was ist da jetzt los, hat das was mit mir zu tun oder will mir das Kind zeigen, dass es verwirrt ist und sich selber nicht auskennt und innerlich angespannt ist und es kann mir das nicht anders sagen als dass es mir gegenüber aggressiv wird. Also wenn man bei solchen Dingen das Gefühl hat, dass da etwas nicht stimmt, dann kann man es ansprechen, aufgreifen, hinterfragen und wenn man nicht weiterkommt, kann man sich professionelle Hilfe suchen.

Kindern beim Umgang mit der Situation helfen (31:40)

Martin Hammerl

Jetzt ist es natürlich oft so, dass das Kind viele Fragen hat, denn da sind viele ungewohnte Sachen – viel mehr Händewaschen als sonst, einmal eine Maske aufsetzen, dann wieder

nicht, dann haben die Erwachsenen Masken auf und die kleineren Kinder vielleicht noch nicht. Wie helfe ich dem Kind diese unterschiedlichen Situationen besser zu verarbeiten?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Das ist aus meiner Sicht eine schwierige Frage, weil durch diesen massiven und abrupten Lockdown das System an sich damit überfordert war, wo die Erwachsenen selber nicht logisch und konsequent erklären konnten, warum jetzt das und dann doch nicht. Ich glaube da muss man für die Zukunft wirklich viel lernen, dass man für die Kinder logisch in sich stringente Handlungsabläufe erklären kann. Das ist sicher etwas, wo man daran arbeiten muss, um das flächendeckend und nachvollziehbar zu machen.

Martin Hammerl

Schaffe ich das als Betreuungsperson, als Elternteil überhaupt alleine oder braucht es da die öffentlichen Stellen, die sich auch damit beschäftigen?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Absolut. Für so etwas gibt es auch Expertinnen und Experten, die sowas ausarbeiten und jetzt im Anlassfall, aber natürlich im Idealfall vorausschauend, dass es sowas gibt und auch wenn man jetzt bei der Kindergartenöffnung sieht, dass es da einheitliche Vorgehensweisen gibt, bei den Schulöffnungen einheitliche logische Vorgehensweisen und wo einfach auch die Eltern gut mitkönnen, die Eltern gut aufgeklärt werden.



Martin Hammerl

Die Coronasituation, falls die jemals ein Ablaufdatum hat, ist noch weit entfernt. Die Situation wird uns noch länger begleiten. Wie stelle ich denn meine Kinder darauf ein, dass es längerfristig nicht wie früher sein wird unter Anführungszeichen oder können wir den Kindern eh viel zutrauen, sind die schnell darin, dass sie solche neuen Realitäten akzeptieren?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Ich finde diese Wortwahl „es wird nichts mehr so wie früher“ zu hart für Kinder, weil was ist „früher“ für Kinder? Ich glaube man muss den Kindern klarmachen, dass das Leben einfach ein ständiges „sich verändern“ und ein ständiges „Wachsen“ ist und dass es manchmal schwierige Situationen geben wird und dann wieder gute Situationen, dass man daran wächst. Auch Krisensituationen und Konflikte sind das, was Kinder stark macht und woran sie wachsen und was sie lernen müssen. Wenn man das jetzt aus einer positiven Sicht sehen würde, dann muss man sagen, okay da haben wir schon eigentlich viel geschafft, da ist vieles gut gegangen, aber da gibt es Dinge, die muss man noch besser nacharbeiten und beleuchten und es gibt jetzt einfach eine Situation, die schon eine Gelegenheit ist, um alte Muster zu überdenken. Nur weil etwas immer so war, muss es nicht automatisch gut gewesen sein. Und da können wir was verbessern, was die Kinderbetreuung betrifft, was die Betreuung von alten Menschen betrifft, was unser Schulsystem betrifft, was unsere Kindergärten betrifft, was die öffentlichen Räume, jetzt vor allem in Großstädten, für Kinder betrifft. Das wäre eine riesen Chance.

Martin Hammerl

Abschließend vielleicht nochmal die Frage, wo gibt es denn wirklich Hilfe für Kinder, wenn Eltern oder Betreuungspersonen diese suchen? Welche Anlaufstellen empfehlen Sie da als erstes?

Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Es ist ein bisschen bundesländerabhängig. Es gibt zum Beispiel niederschwellige Angebote von psychosozialen Diensten oder über die Jugendhilfe, die auch Listen mit psychologischer Betreuung, Psychotherapie hat, die man im Idealfall natürlich kostenlos kriegen kann. Es gibt unterschiedlich in den Bundesländern Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie, die dann an die entsprechenden Stellen weiter verweisen können. Es gibt über die Jugendhilfe familienunterstützende Betreuung und familienergänzende Betreuung, es gibt Elternberatung, es gibt über die Schulpsychologie Beratungsstellen und Hotlines, es gibt die Kinderjugendanwaltschaft. Am besten kommt man zu den Telefonnummern über das Internet. Wenn wirklich die Behandlung vor Ort nicht ausreichend ist, gibt es auch Einrichtungen, stationäre Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, wie zum Beispiel in Wildbad, wo man ein 5-Wochen-Programm durchmachen kann mit einem Gesamtpaket aus Therapien, über Psychotherapie, Bewegung, Sport, tagesstrukturierende Behandlung, die wirklich die Kinder ein Stück weiterbringen können, dass sie den Alltag wieder gut bewältigen können.

Martin Hammerl

Frau Doktor Lienbacher, vielen Dank für das Gespräch. Wir sind am Ende der Folge angelangt. Ihre abschließende Botschaft zum Thema?



Prim. Dr. Brigitta Lienbacher

Grundsätzlich bin ich jetzt im Sinne der Kinder und Jugendlichen sehr froh, dass sich diese Maßnahmen lockern und dass eine Differenzierung passiert, dass auch die Kinder jetzt nicht mehr als „Virenschleuder“ bezeichnet werden, sondern dass es da jetzt auch medizinisch bessere Grundlagen gibt, warum, was passiert, warum welche Maßnahme passiert, dass die Kinder wieder raus dürfen und in ihren Alltag einsteigen können. Ich hoffe, dass dieser Schuss vom Bug Anlass ist zu überdenken, wie es in unserem Land zu solchen Unterschieden kommen kann in den psychosozialen oder sozialen Voraussetzungen, die die Kinder haben. Was schön war zu beobachten, dass so viele Institutionen aus Eigeninitiative Hilfsangebote aus dem Boden gestampft haben oder geschaffen haben und man kann nur hoffen, dass das so weiterläuft und dass diese Institutionen, Einrichtungen, Vereine unterstützt werden, um Kindern auch, wenn sich das jetzt lockert oder die Krise vorbei ist, dass die Institutionen weiter gut arbeiten können. Ein Wunsch wäre noch, dass das ein Anlass ist, die kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung in Österreich, so wie es schon lange geplant ist, endlich auszubauen und flächendeckend auszuweiten.

Martin Hammerl

Mit diesem Wunsch für die Zukunft beenden wir die erste Folge von „Mein Weg zu bester Gesundheit“, der Gesundheits-Podcast von SeneCura und OptimaMed. In der nächsten Folge zu Gast der Pulmologe Dr. Stefan Kaltenegger. Wir bleiben beim Thema Corona und beschäftigen uns mit den Auswirkungen der Covid-19 Erkrankung auf die Lunge. Außerdem beantworten wir die Frage wie Patientinnen und Patienten nach einer Covid-19 Erkrankung wieder vollkommen genesen und

wie die Reha in so einem Fall ablaufen könnte. Bis dahin, bleiben Sie gesund!