

«Wohin mit der freien Zeit?»

Folgen der Pandemie Warum die Covid-Krise die psychische Gesundheit vieler Kinder und Teenager verschlechtert hat, erklärt der Entwicklungspädiater Oskar Jenni. Generell seien sie aber erstaunlich widerstandsfähig.

BaZ, 04.03.2021

Barbara Reye

Herr Jenni, wie haben Kinder und Jugendliche die Pandemie bisher gemeistert?

Diese Frage kann man nicht allgemein beantworten, denn die Auswirkungen der Krise hängen vom Alter, von der Persönlichkeit, den Stärken und Schwächen sowie vom familiären und sozialen Umfeld eines Kindes ab. Grundsätzlich lässt sich aber sagen: Je jünger die Kinder sind, desto geringer sind die Folgen der Pandemie.

Warum?

Die Entwicklung in der frühen Kindheit, in der die Bindung an die Eltern noch sehr eng ist, hat eine grosse Triebkraft. Sie wird durch eine solche Krise nicht beeinträchtigt, wenn gewisse Voraussetzungen gegeben sind.



Oskar Jenni

Der Mediziner ist Co-Leiter der Abteilung Entwicklungspädiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich.

Dazu gehört unter anderem ein feinfühligere, liebevoller Umgang der Eltern mit dem Kind, das wiederum Mutter und Vater als präsent und verlässlich wahrnehmen kann. Anders ist es bei Schulkindern und Jugendlichen. Bei ihnen wirkt sich die Covid-Krise gravierender aus. Ich will die Auswirkungen der Krise nicht dramatisieren. Denn Kinder und Jugendliche sind in der Regel erstaunlich widerstandsfähig. Aber man sollte auch nicht aus den Augen verlieren, dass viele unter den Schutzmassnahmen leiden, vor allem, wenn die Schulen geschlossen werden. Diesen starken negativen Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zeigt eine jüngst publizierte Übersichtsarbeit aus England.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Nehmen wir die Entwicklung des Selbstkonzepts: In der mittleren Kindheit, also im Alter zwischen fünf und zehn Jahren, werden die Vorstellungen der Kinder über sich selbst immer differenzierter. Sie beginnen, ihre Eigenschaften und Verhaltensweisen mit anderen Kindern zu vergleichen. Dabei bewertet ein Kind seine Fähigkeiten innerhalb der sozialen Gruppe. Es erkennt zum Beispiel, dass sein Freund besser in Mathematik ist oder schwächer im Fussball. Auch die Rückmeldungen der Lehrpersonen führen dazu, dass die allzu optimistischen Einschätzungen des jungen Kindes mit der Zeit realitätsnäher werden. Diese Entwicklung des Verständnisses für die eigenen Stärken und Schwächen findet in der sozialen Interaktion mit Gleichaltrigen und in der Schule statt. Wenn die Kinder nun wegen des Lockdown den ganzen Tag zu Hause sind, fehlt dieser wichtige Input.

Hatte das Homeschooling nicht auch Vorteile?



Sich durch eine verordnete Quarantäne oder andere Schutzmassnahmen in der Wohnung eingesperrt fühlen. Foto: Plainpicture

«Die Pandemie wirkt wie ein Brennglas. Das gilt für Erwachsene und Kinder.»

Es zeigen sich tatsächlich auch gewisse positive Effekte, zum Beispiel auf das Schlafverhalten. Wir haben während des ersten Lockdown im April 2020 eine Umfrage bei rund 4000 Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren im Kanton Zürich gemacht und deren Aussagen mit den Daten von 2017 verglichen. Die grösste Veränderung war – neben einer Abnahme der sozialen Kontakte und der sportlichen Aktivitäten – eine deutliche Zunahme des Medienkonsums. Interessant war, dass sich die Lebensqualität dennoch etwas verbessert hat, was wir auf die spätere Aufstehzeit am Morgen und die längere Schlafdauer zurückführen können. Denn im Onlineunterricht setzten sich viele kurz nach dem Aufstehen

direkt an den Schreibtisch vor ihre Laptops, um sich den Vortrag oder die Anweisungen der Lehrperson anzuhören.

War der Onlineunterricht also gar nicht so schlimm?

Doch, denn dieser Vorteil macht die vielen Nachteile des Homeschooling nicht wett. In normalen Zeiten spielt es keine Rolle, ob die Kinder ein oder zwei Stunden vor den digitalen Medien sitzen. Hauptsache, der Rest des Tages ist mit anderen Aktivitäten wie Sport, Treffen von Freunden und Lernen ausgefüllt. Wenn sie aber beim Onlineunterricht den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzen und dann in der Freizeit auch noch gamen, dann kommen die Aktivitäten in der realen Welt zu kurz. Ausserdem ist Homeschooling auch für die Eltern eine Zumutung, wenn sie die Kinder dauernd überwachen und motivieren müssen.

Und bei den Jugendlichen?

Auch sie leiden unter dem Homeschooling und den Schutzmassnahmen, denn zentrale Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz werden beeinträchtigt. Der Pro-

zess der Ablösung von den Eltern wird verlangsamt, die Pflege von Freundschaften und die ersten Liebesbeziehungen behindert sowie die Entwicklung von Zukunftsperspektiven gehemmt. Die Jugendlichen zahlen also einen hohen Preis, und ich hoffe darum sehr, dass die Krise bald vorbei ist.

Kam es durch die Schutzmassnahmen zu mehr Entwicklungs- und Verhaltensstörungen?

Eine Auswertung des Registers der Fachstellen Sonderpädagogik am Universitäts-Kinderspital Zürich und am Kantonsspital Winterthur zeigt, dass 2020 im Kanton Zürich zum Beispiel Sprachstörungen, geistige Entwicklungsstörungen oder Autismus im Vergleich zum Vorjahr nicht zugenommen haben. Im Gegensatz dazu sind aber die Fälle von Verhaltensstörungen gestiegen. Das geht auch aus einer repräsentativen Befragung aus Deutschland hervor. So hat die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf mit rund 1500 Kindern im Alter von 7 bis 17 Jahren ergeben, dass

fast jedes fünfte Kind während der Pandemie unter psychischen Störungen leidet. Zum Vergleich: Vor der Krise war rund jedes zehnte davon betroffen. Auch bei Jugendlichen in der Schweiz haben Ängste, Traurigkeit, Grübeln in negativen Gedanken, Lustlosigkeit und psychosomatische Beschwerden stark zugenommen. Derzeit laufen hierzulande dazu noch verschiedene Studien.

Wettkämpfe in allen Sportarten sind auch für Jugendliche seit kurzem wieder erlaubt.

Zum Glück, denn regelmässige Bewegung ist für das psychische und physische Wohlbefinden essenziell. Als Vater von vier Söh-

Die kindliche Entwicklung

Im Juni 2021 erscheint Oskar Jennis Buch «Die kindliche Entwicklung verstehen», das auch viele Illustrationen und Fallbeispiele enthält. Ziel des Buches ist die ganzheitliche Betrachtungsweise der Kindheit, um Fachpersonen sowie interessierte Laien für die grosse Variabilität der kindlichen Entwicklung zu sensibilisieren. (bry)

nen im Alter zwischen 13 und 21 Jahren weiss ich genau, was es heisst, wenn alles plötzlich geschlossen ist. Wohin mit der Energie und der freien Zeit? Oft waren meine Jungs einfach in ihrem Zimmer und nur noch im digitalen Raum unterwegs. Mein Vorschlag, mal ein Buch zu lesen oder etwas Kreatives zu machen, hat sie nicht überzeugt. Erzieherische Massnahmen helfen dann nicht. Im Gegenteil: Die Jugendlichen grenzen sich zunehmend ab und wollen selbst über ihr Leben entscheiden.

Wie äussert sich das?

Sie signalisieren deutlich, dass sie uns nicht mehr brauchen. Sie sind auch immer weniger bereit, ihr Verhalten nach uns auszurichten. Damit müssen wir leben. Denn nur wenn sich die Kinder von uns ablösen, werden sie in der Lage sein, in Zukunft ein eigenständiges Leben zu führen. Wir können dabei nur Gelegenheiten für Gespräche und einen Rückhalt bei Problemen bieten, sollten aber nicht versuchen, sie in ihrem Denken, ihren Gefühlen und Zielsetzungen zu beeinflussen. Das ist mir in der Zeit der Pandemie wieder klarer geworden.

Hat Corona die bisherigen Probleme von Kindern und Jugendlichen noch verstärkt?

Die Pandemie wirkt wie ein Brennglas. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Bei denjenigen, die es schon vor der Krise schwer hatten, wird es noch schwieriger. Zum Beispiel war der alkoholabhängige Vater mehr zu Hause, oder Arbeitslosigkeit hat die Familie in eine existenzielle Not gebracht. Eltern, die vor der Krise schon psychisch vulnerabel waren, wurden nun krank, was auf das familiäre Klima schwerwiegende Auswirkungen haben kann. Die Kinder brauchen in der Familie Sicherheit und Geborgenheit, damit sie gesund aufwachsen können. Sie benötigen ausserdem soziale Interaktionen mit Gleichaltrigen in der realen Welt, möchten sich im Freien bewegen und sind beim Lernen auf Erklärungen und Denkanstösse von Erwachsenen angewiesen.

Der bekannte Kinderarzt und Buchautor Remo Largo, der im vergangenen Herbst gestorben ist, hat sich stets für die Sichtweise des Kindes eingesetzt. Er pflegte zu sagen, dass das Gras nicht schneller wachse, wenn man daran ziehe. Sehen Sie das auch so?

Ich teile Remo Largos Überzeugung, dass wir die Entwicklung eines Kindes nicht beschleunigen können, sondern vielmehr dafür sorgen müssen, dass sich ein Kind wohl- und mit all seinen Eigenschaften und Eigenheiten vom Umfeld akzeptiert fühlt. Erst dann kann es sein Entwicklungspotenzial voll ausschöpfen und seinen eigenen Weg ins Erwachsenenleben finden, ohne dabei über- oder unterfordert zu sein. Durch einen Wissensfundus über die kindliche Entwicklung ist es möglich, ein Kind vor dem Hintergrund seines kognitiven, emotionalen und körperlichen Entwicklungsstandes zu «lesen».