



## **„Corona und Du“ – Interview mit Prof. Dr. Schulte-Körne, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am LMU Klinikum**

**Ergänzung des Infoportals „Corona und Du“ um den Schwerpunkt Elternansprache**

**Die Pandemie scheint uns einem kollektiven Stresstest zu unterziehen. Kinder und Jugendliche, aber zunehmend auch deren Eltern, leiden unter enormen psychischen Belastungen. Was sind die kritischen Punkte in der aktuellen Lockdown-Phase und wie unterscheiden sie sich von der ersten?**

Ein wesentlicher Aspekt ist sicherlich die Dauer der Maßnahmen. Die Ressourcen einzelner Familien sind erheblich strapaziert. Hinzu kommt, dass die psychischen Probleme oder auch Erkrankungen, die durch die Corona-Pandemie bei den Kindern und Jugendlichen ausgelöst oder verstärkt wurden, sich erst mit der Zeit zeigen. Daher erleben wir jetzt in den Praxen und Kliniken sehr viele Anfragen von Eltern, deren Kinder und Jugendliche zunehmend häufiger psychisch belastet sind.

**Eltern müssen eine Strategie entwickeln, mit Corona umzugehen. Wie können Mütter und Väter ihr seelisches Immunsystem stärken, um ihre Kinder in dieser schwierigen Phase optimal zu begleiten?**

Hilfreich ist natürlich immer, die eigenen Grenzen frühzeitig zu erkennen und sich entweder Hilfe zu holen oder sich zu entlasten. Dies ist aber gerade in diesen Zeiten nicht immer einfach. Im Familienalltag hilft meist, über die schwierigen Dinge frühzeitig und offen zu sprechen. Damit verbunden, sollten die jeweiligen Ansprüche, zum Beispiel an schulische Leistungen, an Tätigkeiten im Haushalt oder Freizeit benannt und besprochen werden. Sind die Erwartungen unrealistisch, sollten sie an die aktuellen Möglichkeiten angepasst werden.

**Worauf können Eltern konkret achten, um das Spannungsfeld zwischen Homeoffice, Haushalt, Schule, Kindererziehung und Freizeit zu gestalten?**

Hilfreich ist, die Bereiche zu trennen, soweit wie möglich. Überforderung tritt schnell ein, wenn man möglichst alles parallel erledigen möchte, was oft nicht funktioniert. Eltern sollten sich die Aufgaben teilen und für sich klären, was ihnen im Moment am wichtigsten ist. Ein strukturierter Alltag hilft meist auch, Überforderung zu vermeiden. Außerdem ist das Erkennen der eigenen Grenzen hilfreich, um sich nicht selbst zu überfordern. Denn für die psychische Gesundheit der Kinder ist die psychische Gesundheit der Eltern eine wesentliche Voraussetzung.

**Sollten Eltern zurzeit großzügiger in der Erziehung sein und ein bisschen mehr nachgeben, wenn das Kind mal wieder zu lange am Smartphone oder auf der Spielkonsole „herumdaddelt“? Oder braucht es gerade jetzt klare Regeln?**

Gerade die Mediennutzung hat in Corona-Zeiten bei vielen Kindern und Jugendlichen sehr deutlich zugenommen. Dies hat jedoch auch negative Folgen. So hat das Mobbing über das Internet, das Cybermobbing, deutlich zugenommen, mit der Folge, dass Kinder ausgegrenzt, beschämt, beleidigt und verhöhnt werden. Außerdem sehen wir häufiger Kinder, die aufgrund des nächtlichen Spiels und des Chatters in sozialen Medien kaum noch schlafen und sich aufgrund des chronischen



Schlafmangels erhebliche psychische Probleme eingestellt haben. Daher klare Empfehlung: Es bedarf klarer Regeln und die Eltern sollten sich dafür interessieren, was ihre Kinder im Netz machen bzw. erleben.

**Wenn sich Eltern zu den Auswirkungen der Pandemie äußern, dann tun sie das oft in einer Mischung aus Erschöpfung, Resignation, Zukunftsangst und Unsicherheit. Welche Sorgen haben Sie als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie?**

Ich erlebe eine deutliche Zunahme an schweren psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen, die natürlich nicht ausschließlich auf Corona zugeführt werden können. Jedoch nimmt die Zahl der Jugendlichen mit ausgeprägten Ängsten, Depressionen, Essstörungen, die dringend stationär behandelt werden müssen, deutlich zu. Außerdem befürchte ich, da sich die meisten der psychisch belasteten Kinder und Jugendlichen gar nicht oder viel zu spät professionelle Hilfe suchen, dass wir mit der Zeit erst verstehen werden, welche Gefährdung der psychischen Gesundheit bei diesen jungen Menschen von der Corona-Pandemie ausgeht.

**Haben Sie Inspirationen, wie Eltern diese schwierige Zeit nutzen können? Wie sieht es zum Beispiel mit Lernen und Weiterbildung aus?**

Um sich zu informieren, haben wir die [Corona und Du](http://www.corona-und-du.info)-Webseite geschaffen und jetzt speziell den Bereich für Eltern ergänzt. Leider sind viele Weiterbildungsangebote, zum Beispiel an Volkshochschulen, für Eltern aktuell nicht mehr verfügbar. Da viele Eltern nicht immer aufs Internet ausweichen möchten, um Informationen und Ablenkungen zu bekommen, bleiben das Buchlesen und Radiohören, was ja nicht die schlechtesten Alternativen sind.

**Wie schaffe ich es als Vater oder Mutter, einen Teenager über die Feiertage sinnvoll zu beschäftigen?**

Indem ich mir gar nicht eine solche Aufgabe stelle. Gerade Teenager wollen nicht beschäftigt werden, sie wollen den Raum für sich, möchten aber gleichzeitig noch in der Familie eingebunden sein. Daher sind gemeinsame Spiele oder Aktivitäten in der Familie sehr sinnvoll. Trotzdem sollte, soweit möglich, immer der Raum für den individuellen Rückzug bleiben.

**Ansprechpartner:**

Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne  
Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Psychosomatik und Psychotherapie  
LMU Klinikum München  
Tel: +49 89 4400-55901  
E-Mail: [kjp@med.uni-muenchen.de](mailto:kjp@med.uni-muenchen.de)