



Veränderung der Welt

mit besonderer Rücksicht auf Kinder und Jugendliche

Daniel Smeritschnig

Eine Pandemie verändert unsere Welt seit über einem Jahr mit rasanter Geschwindigkeit. Unser aller Leben wurde digitaler, einsamer und allgemein distanzierter in Hinblick auf soziale Interaktionen. Aktuell erlauben die Infektionszahlen Lockerungen, Treffen werden dadurch wieder möglich. Dennoch haben 16 Monate Pandemie, und einige davon im Lockdown, Spuren in der Gesellschaft hinterlassen. Am härtesten bei den Kindern und Jugendlichen, sie sind die Hauptleidtragenden dieser Maßnahmen. Lockdowns bringen aus Sicht der Kinder- und Jugendpsychiatrie alle Faktoren mit, die für die Entstehung von Depressionen entscheidend sind.

Die Schule ist mehr als nur ein Ort der Wissensübermittlung: Es geht auch um den sozialen Austausch mit Gleichaltrigen und darum seine Rolle in der Gemeinschaft zu finden. Kinder probieren in der Schule neue Verhaltensweisen aus und erhalten darauf Rückmeldungen durch das Umfeld, diese prägen sich in jungen Jahren besonders ein und tragen so zur Identitätsentwicklung bei. Allerdings sei an dieser Stelle erwähnt, dass aufgrund der Schulpflicht die Kinder täglich Mobbing, Gewalt und Aggressionen ausgesetzt sein könnten, da vieles von den Lehrern unbemerkt geschieht. Auch mittels Cybermobbing könnten Schüler täglich von Mitschülern diffamiert werden.

Dennoch wurde den Kindern und Jugendlichen in einem Alter in dem das Unter - Sich - Sein und Ohne – Eltern - Sein so wichtig wäre, diese Möglichkeit genommen. Stattdessen sitzen sie zuhause bei den Eltern, die mitunter auch im Homeoffice arbeiten. Spannungen sind hier vorprogrammiert, insbesondere wenn äußere Faktoren wie beengte Wohnverhältnisse, usw. dazu kommen.

Der Rückstand der durch das Distance – Learning entstanden ist kann aber aufgeholt werden, die Politik und die Verantwortlichen müssen sich nur bewusst sein, dass ein Lockdown für Kinder viel weitreichendere Auswirkungen hat als für Erwachsene und folglich gegensteuern. Zu den Auswirkungen zählen auch psychische Erkrankungen wie Depressionen. Erkennbar ist, dass Kinder in Haushalten mit wachsenden finanziellen Sorgen eher erkranken. Hier gilt „Armut macht krank“ aufgrund des geringeren Zugangs zu Hilfsangeboten für finanziell schwächere Familien (Therapien kosten meist Geld). Aber auch Eltern selbst können unter psychischen Erkrankungen (zB.: Suchterkrankungen) leiden, was wiederum das Risiko erhöht, dass die Kinder psychisch krank werden. Wenn Eltern unter psychischen Erkrankungen leiden ist das meist auf den gesellschaftlichen Leistungsdruck (beruflich, arbeitslos) in Verbindung mit der Kindererziehung zurückzuführen. Allgemein haben Probleme der Gesellschaft Auswirkungen auf die Stimmung der Kinder und Jugendlichen.



Durch die soziale Isolation beziehungsweise Distanzierung stieg die tägliche Bildschirmzeit teilweise enorm an. Häufig kommt die Frage auf wie viel Zeit ein Kind vor dem Bildschirm maximal verbringen darf, dies ist immer individuell zu bewerten. Werden die Bereiche Schule, reale soziale Kontakte und Hobbies nicht vernachlässigt, dann spricht auch nichts gegen eine erhöhte Bildschirmzeit des Kindes, so der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Paul Lehner. Nur Kindergartenkinder sollte kein Handy oder Tablet gegeben werden, da sie besonders viel zwischenmenschlichen Kontakt für die Entwicklung brauchen. Eltern sind aber auch in diesem Bereich Vorbilder, sehen die Kinder, dass ihre Eltern viel Zeit mit dem Smartphone/Tablet verbringen, werden auch sie dies tun, denn Kinder lernen am Modell.

Wenn man von Bildschirmzeit spricht kommt man früher oder später zu Social Media. In jeder Altersgruppe finden sich mittlerweile Nutzer. Die sogenannte „fear of missing out“ (die Angst etwas zu verpassen) fesselt uns täglich vor dem Endgerät. Der bewusste Umgang mit Social Media sowie der bewusste Entzug gelingt aber der heutigen Jugend teilweise besser als den Erwachsenen oder der Jugend vor einigen Jahren noch. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die heutige Jugend mit den Netzwerken und Techniken „groß geworden“ ist (digital natives) und früh gelehrt bekommen hat wie ein gesundes Konsumverhalten aussehen sollte. Ob und wie die sozialen Medien das psychische Wohlbefinden und die weitere Entwicklung der Kinder beeinträchtigen, kann nicht mit Sicherheit gesagt werden: Es gibt noch keine Vergleichsstudien, daher sind Aussagen spekulativ. Erwiesen ist aber, dass der Konsum von Medien mit Gewaltinhalten und/oder gewalttätigen Computerspielen dazu führen kann, dass Jugendliche aggressiv sind. Hier ist aber zu bemerken, dass meist nur bereits aggressiv veranlagte Jugendliche diese Computerspiele / Medien mit Gewaltinhalten mehrjährig konsumieren und dadurch beeinflusst werden könnten. (Selektionspfad)

Nicht nur im Bereich Bildschirmnutzung / Social Media, auch in allen anderen Lebensbereichen behüten Eltern ihre Kinder immer mehr, das ist empirisch belegt. Der Extremfall, also die totale Überwachung und Kontrolle des Kindes, wird mit dem Begriff „Helikoptereltern“ bezeichnet. Eltern rechtfertigen diese Überwachung mitunter aufgrund des stetig zunehmenden motorisierten Individualverkehrs und dem Gedanken, dass die Welt „ein böser Ort“ geworden sei. Dass der Verkehr zugenommen hat stimmt, allerdings hat sich die Zahl der jährlichen Verkehrstoten deutlich reduziert – trotz höherem Verkehrsaufkommen. Auch die weltweite Wahrscheinlichkeit Opfer von Gewalt zu werden hat sich reduziert, die Welt ist sicherer denn je.

Es ist daher nicht notwendig die Kinder komplett zu überwachen. Für Kinder ist es wichtig negative Erfahrungen zu machen, sodass sie Resilienz entwickeln und später besser mit Rückschlägen umgehen können (Erziehung zur Resilienz). Denn aus Krisen lernen bedeutet Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Wertvoll ist auch wenn das Kind selbst auf den Lösungsweg kommen darf. Eltern dürfen ihre Kinder an ihren Gefühlen teilhaben lassen, wenn sie diese altersadäquat erklären. Das Kind lernt somit, dass nicht die Welt untergeht, wenn man traurig ist, sondern, dass das Leben weitergeht und man später wieder glücklicher sein wird. Immer häufiger ist zu beobachten, dass sich Eltern hinsichtlich der Erziehung ihrer Kinder unsicher sind. Das heißt nicht, dass sie verzweifelt sind, vielmehr ist es eine positive Entwicklung, da lang tradierte Erziehungsmethoden hinterfragt werden (G'sunde Watschn). Eine weitere psychologische Erkenntnis ist, dass Lob für die Kinder eine sehr wichtige Ressource ist. Oft haben Eltern Angst durch zu viel Lob ihr Kind zu verweichlichen, dies ist unbegründet. Loben sie ihr Kind. Und sollten sie es kritisieren wollen, dann machen sie dies konstruktiv.

Es ist eine pandemische Ausbreitung von psychischen Erkrankungen unter jungen Menschen erkennbar, die Nachfrage nach Einrichtungen explodiert regelrecht in den letzten Jahren. Alarmierend hoch ist die Zahl der Kinder, die an einer psychischen Erkrankung leiden, nach der MHAT – Studie von 2017 (Österreich) sind 22% der Kinder betroffen. Diese Entwicklung ist auch auf die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten zurückzuführen. Hand in Hand geht der Trend zur Selbstverständlichkeit, dass man sich Hilfe holt, wenn man betroffen ist.



Erkennt man eine psychische Erkrankung früh, ist die Chance auf Heilung besser. Ein Symptom kann bei Kindern und Jugendlichen das zuführen von Selbstverletzungen sein. Eine andere häufige Erkrankung ist das Borderline – Syndrom: Betroffene verspüren Instabilität bezüglich ihrer Ziele und sich selbst.

Allgemein beobachte ich, dass die heutige Jugend teilweise verweichlichter als noch vor einigen Jahrzehnten wirkt. Sie wählen häufig den Weg des geringsten Widerstands und es werden Drogen konsumiert, um Problemen des Lebens auszuweichen. Gleichzeitig wollen heute die meisten aber Häuptling (Manager, CEO, Arzt) und die wenigsten Indianer werden. Dies ist auf mehrere Ursachen zurückzuführen: Einerseits auf den allgemein höheren Wohlstand in der Gesellschaft als noch vor einigen Jahrzehnten, andererseits auf den freien Hochschulzugang für alle. Grundsätzlich ist dies eine positive Entwicklung, allerdings ist nicht jeder dafür geschaffen Häuptling zu sein und viele leiden deshalb am Weg dorthin teilweise stark, was in der höheren Nachfrage an psychologischen Hilfsangeboten resultiert.

In Zeiten des Wandels hilft es, wenn man sich seiner eigenen Werte bewusst ist und weiß wer man ist, beziehungsweise sein möchte, denn das verleiht Sicherheit und Stabilität für stürmische Zeiten. Daher sollte man sich mit diesen Fragen auseinandersetzen. Denn in Zeiten des Wandels befinden wir uns gerade: Die Welt der Kinder heute unterscheidet sich stärker von der Welt der Erwachsenen als je zuvor. Die Kompetenzen um in dieser „neuen“ Welt gut zurechtzukommen müssen die Kinder selbst erlernen, was Eltern ihren Kindern mitgeben sollen und können ist innere Kraft sowie psychische und seelische Gesundheit.

Schränken sie ihre Kinder nicht ein, lassen sie sie ins Leben schnuppern, sie helfen ihnen damit – vielleicht nicht in diesem Moment, aber in ihrem späteren Leben werden ihre Kinder ihnen dafür dankbar sein, Freiheiten gehabt zu haben. Wichtig ist, dass man trotzdem auf das Umfeld achtet: Das Risiko also beschränkt, wenn aber in diesem beschränkten Risikobereich etwas passiert, dann ist das für das Kind eine wichtige Lektion, die einen sehr wertvollen Beitrag zur Ausbildung von Bewältigungsstrategien und zur Identitätsentwicklung leistet. Trauen sie den Kindern mehr zu!

(Daniel Smeritschnig, 2021)



danielsmeritschnig



Entstehung kriminellen Handelns



Daniel Smeritschnig

Literaturverzeichnis

Dr. Paul Plener (2021). Sie brauchen uns jetzt. Wien, edition a.