




„Ausgebremste Kinder in einer rasenden Gesellschaft“
– Bleibt alles anders?

Prof. Dr. Andrea Caby
Kinder- und Jugendärztin,
Psychotherapeutin, Coach/Supervisorin

1



CORONA-FOLGEN

Die ausgebremste "Generation C":
Wie steht es um die Zukunft der Kinder und Jugendlichen?

(*Die gesamte Gesellschaft ist in der Pandemie zum Erliegen gekommen, jetzt erfolgte der Kaltstart. Kann man dann noch so tun, als ob alles beim Alten ist?*)

2

Anhaltende psychische Belastungen?
(Ravens-Sieberer 2023)

COPSY-Studie (Herbst 2022) weist auf psychische Verbesserung hin: Weniger Stress, Ängste und Depressionen, eine bessere Lebensqualität (LQ) als in der Hauptphase der Pandemie

„Nachdem die Corona-Maßnahmen, die ja gerade für Kinder, und Jugendliche drastisch waren, weitgehend weggefallen sind, wird Erholung erkennbar, besonders bei der LQ.“

Ängste, Depressivität und psychosomatische Beschwerden aber weiter höher als präpandemisch

10 % der Befragten sind noch wegen Corona besorgt, 44 % wegen der Inflation und Energiekrise, ein Drittel wegen des Klimas

3

„Ansturm auf Eltern-Kind-Kuren“

- Enge Wohnungen, mehr Stress mit den Kindern und lange verdrängte Probleme: Das Müttergenesungswerk beobachtet 2022 einen Ansturm auf Kuren und Beratungen für Mütter und Väter, bei denen der Stress der Pandemie-Zeit tiefe Spuren hinterlassen hat...
- Einige Frauen müssten sogar nach kurzer Zeit wieder heimgeschickt werden, weil ihre Krankheitsbilder zu ausgeprägt seien. Sie bräuchten eine andere, stationäre Behandlung

<https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Ansturm-auf-Mutter-Kind-Kuren-428909.html>

4

Hohe Corona-Folgekosten durch Belastung von Kindern und Jugendlichen

- Belastungen durch Depression, Angststörung und Essstörung bei Kindern und Jugendlichen durch zusätzliche Gesundheitskosten sowie Kosten durch spätere Arbeitsunfähigkeit und Arbeitslosigkeit
- Für die Gesellschaft in verschiedenen Bereichen hohe Folgekosten, potenziell im Bereich mehrerer Milliarden Euro pro Jahr

Handlungsansätze:

1. **Infrastrukturen** in den Bereichen Gesundheit und Soziales stärken und besser vernetzen, um psychosoziale Probleme zu erkennen
2. Mehr Vorsorgeuntersuchungen bei Jugendlichen zur Früherkennung
3. Ausbau rechtzeitiger therapeutischer Hilfe zur Verbesserung der psychischen Gesundheit.

(Expertise der Universität Ulm in Kooperation mit dem Hamburg Center for Health Economics (HCHE), Uni Hamburg i. A. d. Bundesministeriums für Familie und Jugend 2023)

5

Wie steht es aktuell um die Gesundheit unserer Kinder?
(Kindergesundheitsbericht 2022)

Zustand der Kinderkliniken/ -abteilungen (D) in vielen Bereichen prekär

Zunahme klimabedingter Krankheiten

Soziale Herkunft beeinflusst seit 10 Jahren massiv die Kindergesundheit

seelische Belastung von Kindern auch Jahre nach Pandemie-Beginn hoch: Depressive Episoden + Angststörungen deutlich häufiger als vor Corona

Unzureichende Versorgung chronischer wie seltener Erkrankungen

Weiterhin schlechte Essgewohnheiten und großer Bewegungsmangel; Schul-/KITA-Essen oft qualitativ schlecht und nicht bedarfsgerecht

Weiterer Abstieg beim Gebrauch digitaler Medien

6

Gesundheit von Schulkindern (Mossberg & Möllborg 2023)

- Schülerinnen und Schüler berichten über **mehr Müdigkeit, Schlafstörungen und Unzufriedenheit** mit ihrem Leben als Gleichaltrige vor ca. zehn Jahren
- Besonders bei den 10- bis 11-jährigen gibt es signifikante Unterschiede: Viertklässler berichten 2020 über mehr der o.g. Beschwerden als 2011, Neuntklässler über mehr Wutanfälle
- Sechsmal so viele Kinder gaben 2020 an, dass sie lieber nicht in die Schule gehen würden
- Auch die mit der Familie verbrachte Zeit war in beiden Altersgruppen gesunken
- möglicherweise auf zunehmenden Konsum digitaler Inhalte zurückzuführen

7

Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen

- Seit Jahren bereits stetig steigender Anteil psychischer Störungen am Krankenstand
- Seit Jahren steigende Inanspruchnahme von Leistungen unter der Diagnose einer psychischen Erkrankung
- Weiterer Anstieg im Kontext der Belastungen durch die Coronapandemie
- Fortschritte bei Entstigmatisierung psychischer Störungen trotz aller noch bestehenden Defizite

(Psychreport 2022)

8


Psychische Störungen – weitere Zahlen

- betreffen 1 von 4 bis 5 Kindern und Jugendlichen in den USA und tragen weltweit führend zu Lebensjahren mit Beeinträchtigung bei
- wegen der hohen Prävalenz, des frühen Beginns und anhaltenden Problematik mit chronischem Versorgungsbedarf, gehören sie zu den teuersten pädiatrischen Erkrankungen (jährliche Behandlungskosten in den USA ca. \$12 Milliarden)
- Wird der gesellschaftliche Impact mitgerechnet (z.B. schlechtere Bildungschancen, Niedriglohnssektor oder Arbeitslosigkeit, mehr Straffälligkeit, Sozialhilfe) betragen jährliche KJP-Behandlungskosten in den USA ca. \$250 Milliarden

9

Wachsende Anzahl der an der ambulanten Versorgung teilnehmenden Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen (2012-2021)

- Anstieg bei Ärzt:innen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie um 15,3 %
- Anstieg der Nervenärzt:innen um 11,4 %
- Anstieg der ärztlichen Psychotherapeut:innen um 11,2 %
- Anstieg der psychologischen Psychotherapeut:innen um 65,7%
- Wartezeiten weiterhin sehr lang!
- Bedarf an Interventionen sehr hoch



10

Aktuelle Eindrücke von Fachkräften

Eltern im Wartebereich am Handy beschäftigt, ihr Kind will Buch lesen und muss fast verhaltensauffällig werden, um die Aufmerksamkeit der Eltern zu erlangen...

Ein fünfjähriges Kind wird wegen Konzentrationsproblemen vorgestellt. Gut situierte Familie, alle SPZ-Ressourcen im Einsatz. Am Ende steht jeweils die Empfehlung gemeinsam mit dem Kind mehr Sport zu machen, die Eltern betonen, aufgrund ihrer Firma dafür (!) keine Zeit zu haben...

Verschiedene (Förder-) Schulen bieten am Nachmittag keine Betreuung mehr an aufgrund von Personalmangel, Eltern verzweifelt.

„Jeder macht, was er will“
 „Es brodelet überall...“
 Viel mehr Kindeswohlgefährdung!“
 „Kitas oder Schulen wollen nur eine Diagnose, aber keine Zusammenarbeit.“
 Eltern wollen nur eine Ergo-Verordnung aber selber auch nichts ändern müssen und wer hat eigentlich den Hut auf?
 „Alle machen alles und sind auch für alles Expert:innen“
 Und was ist jetzt eigentlich am wichtigsten?

11

Elterlicher Burnout

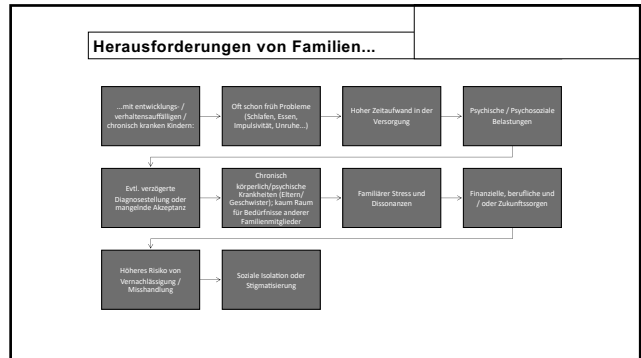
- Je nach Studie erleben 8-36 % der Eltern diesen Zustand tiefer körperlicher und emotionaler Erschöpfung
- Oft gepaart mit:
 - ✗ Scham und Selbstabwertung über die eigene Erziehung
 - ✗ Gefühl, mit der Elternrolle überfordert zu sein
 - ✗ Emotionale Distanz zu den eigenen Kindern
 - ✗ Kurze Zündschnur und mehr Konflikte in Familie und Partnerschaft
 - ✗ Bis hin zu einem höheren Risiko für Vernachlässigung und Gewalt

12

Folgen psychischer Gewalt im Kindesalter

- Aktuelle Studie der Harvard University an über 1000 Familien mit Kindern: Je häufiger Kinder angeschrien werden, desto eher zeigen sie später nicht nur depressive Symptome, sondern auch Verhaltensprobleme, etwa in der Schule
- Hinweise auf entsprechende Veränderungen in der Gehirnstruktur des Kindes
- Psychische Gewalt gegenüber Kindern häufig: „Mehr als zwei Drittel der befragten Eltern geben an, diese Formen von Bestrafung anzuwenden“
- Damit ist jedes vierte Kind von psychischer Gewalt betroffen
- Kinder < 6 Jahren erleben zusätzlich dazu noch häufig physische Gewalt

13



14

Familien mit chronischen kranken Kindern: Unterstützungsangebote kaum bekannt ("Familie im Fokus" 2014)

40 Prozent der Eltern können ihr Kind nie unbeaufsichtigt lassen, 30 Prozent nicht länger als eine Stunde	Besonders gefordert sind dabei die Mütter (in rund 80 Prozent der Fälle die Hauptbezugsperson)	Neben den normalen Verpflichtungen, die die Kindeserziehung mit sich bringt, sind betroffene Familien in ihrem Alltag noch stärker gefordert
Rund 83 Prozent der Eltern klagen über bürokratische Hürden	Für 66 Prozent stellen die ständigen Fahrten zu Ärzt:innen einen zusätzlichen Kraftakt dar	Nur einem Drittel der Befragten ist bekannt, dass es Leistungen zur Frühförderung gibt

15

„Man braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen“

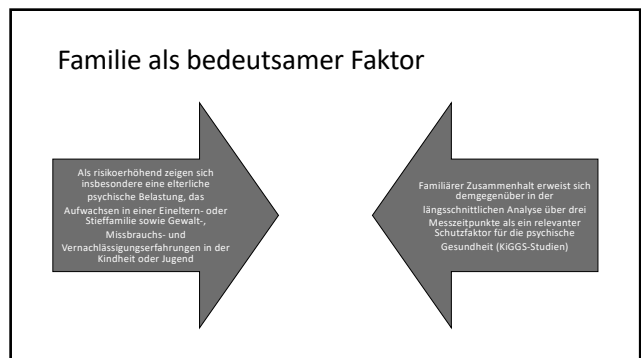
- Und man braucht mehr als ein ganzes Dorf, um ein Kind mit (drohender) Beeinträchtigung groß zu ziehen!
- Aber anstatt ein Dorf zur Seite zu haben, fühlen sich die meisten (Eltern-) Paare auf sich allein gestellt...

16

Inanspruchnahme-Häufigkeit...

- ... im zeitlichen Trend über den Elf-Jahreszeitraum zwischen der KiGGS-Basiserhebung und KiGGS Welle 2:
- starke Zunahme der Inanspruchnahme-Häufigkeiten (kinder-) psychiatrischer Versorgung bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Auffälligkeiten von 3,1 % auf 15,5 %
- Inanspruchnahme-Häufigkeit psychologisch-psychotherapeutischer Versorgungsangebote nahezu gleich geblieben (KiGGS-Basiserhebung: 8,8 %, KiGGS Welle 2: 9,4 %).

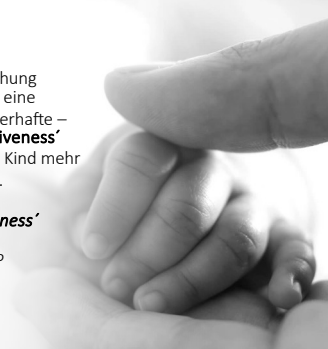
17



18


Umfassende neurobiologische Forschung belegt, dass eine bedeutsame – d.h. eine andauernd unterbrochene oder dauerhafte – Vernachlässigung der sog. **‘Responsiveness’** der Bezugsperson(en) einem jungen Kind mehr schadet als offene physische Gewalt.

Was genau ist hier mit ‘Responsiveness’ gemeint?
 Zugewandtheit? Ansprechverhalten?
 Reaktivität? Reaktionsfähigkeit?
 Ansprechbarkeit...?



19

4 Arten von nicht-responsiver Beziehung/Fürsorge
 („unresponsive care“)



Gelegentliche Unaufmerksamkeit
 Chronische Unterstimulation
 Schwere Vernachlässigung im familiären Kontext
 Schwere Vernachlässigung in einem institutionellen Kontext

20

Das ‘Mental Health Continuum-Modell’

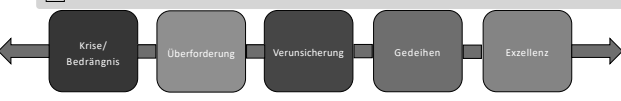
Krise/Bedrängnis: Erschöpfung, Isolation, Schlaf-/Gewichtsprobleme, Süchte...

Überforderung: Müdigkeit, Ängste, wenig Schaffenskraft, Konzentrations-/Schlafschwierigkeiten, Drogen-/Alkoholkonsum

Verunsicherung: Sorgen, Irritabilität, Selbstzweifel, Verstimmung, Abwesenheit, wenig Sozialkontakte

Gedeihen: Positivität, gute Stimmung, Appetit + Schlafqualität, Fokussiertheit, Kontaktfreude

Exzellenz: Freude/Begeisterung, Energie, „Flow“, Potentialausschöpfung, Netzwerken



21

Wirkfaktoren psychosozialer Hilfen (Grawe, 2004; Petzold, 2012)

Beziehung

Aktivierung von Ressourcen

Problematualisierung

Klärung der Motivation

Aktive Hilfe zur Problembewältigung

Förderung kreativer Erlebnismöglichkeit/Gestaltungskräfte

Förderung von Einsicht, Sinnerleben

Erarbeitung positiver Zukunftsperspektiven...

Ermöglichung supportiver / protektiver / konfrontativer Erfahrungen...

22

Familiengesundheit und familiäre Gesundheitsförderung

Bio-psycho-sozial orientierte Gesundheitsförderung

unter Berücksichtigung von kindlichen bzw. familialen Lebenswelten, -phasen und -lagen

„gelingendes doing family“ mit allen Aspekten der Ressourcenstärkung von Familien

(Gene 2018)


23

Konzept der Salutogenese (Antonovsky 1979)

- **Kohärenzgefühl** (sense of coherence, SOC) als Antwort auf die „salutogene Frage“, was Menschen trotz unvermeidlicher Belastungen gesund erhält
- Der SOC gilt als Schlüsselvariable für die Erklärung, an welcher Stelle des Krankheits-Gesundheitskontinuum sich ein Mensch befindet
- Familien-Kohärenzsinn“ und “Familien-Kohärenzgefühl“ (FSOC), eine Anwendung von Antonovskys Modell des individuellen Kohärenzgefühls (SOC) auf die Familie als Kollektiv

Vossler A: Der Familien-Kohärenzsinn als kollektives Konzept. Zeitschr. f. Gesundheitspsychol. 9;3:112-122 (2001)

24




Kohärenzsinn

- **positives Verständnis der eigenen Bewältigungsfähigkeit** in Bezug auf externe und interne Lebensbedingungen
- **Überzeugung von Selbststeuerungsfähigkeit und der Möglichkeit zur Gestaltung der Lebensbedingungen**

(Keupp 2012)

25

Konzept des Kohärenzsinns



Kernelemente:

- **Verstehbarkeit:**
Ereignisse in der inneren und äußeren Umwelt des Einzelnen sind strukturiert, vorhersehbar und erklärbar
- **Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit**
Der Einzelne verfügt über die Ressourcen, die benötigt werden, um den gestellten Anforderungen gerecht zu werden
- **Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit**
Dauerhaft Überzeugung, dass diese Anforderungen eine Herausforderung darstellen, die die Mühe und das Engagement des Einzelnen wert ist

26

Kohärenzsinn als Schlüsselfaktor für Gesundheit,

Eine Person mit starkem Kohärenzsinn kann leicht Ressourcen mobilisieren, um mit Stressfaktoren umzugehen und Spannungen erfolgreich zu bewältigen.

27

Resilienz

- Seit den 90-iger Jahren neue Perspektive
- **Wichtiges Konzept im Bereich psychische Gesundheit**
- Frühkindliche traumatische Erfahrungen führen nicht unweigerlich zu Schädigungen (*Rutter 1987, Werner 1993*)

„Vulnerable but invincible.“
(Werner u. Smith 1982)

28

Definition

(Bender 1994)

Phänomene der **bio-psycho-sozialen Gesundheit** trotz hohen Störungsrisikos

Aufrechterhaltung von Kompetenz unter aktueller Belastung

Erholung von schweren Traumata

Bezieht sich nicht auf einen therapeutischen Kontext, sondern auf das natürliche Umfeld der Menschen

29


Verwandte Begriffe

- Coping** (*E.H. Erikson 1966*)
Bewältigung kritischer Lebensereignisse
- Salutogenese** (*Antonovsky 1997*)
Wie entsteht Gesundheit?
- Erlerner Optimismus** (*Seligman 2001*)
Optimismus erlernbar und Pessimismus verlernbar, wenn Menschen Erfahrungen machen, eine Situation zu meistern, Vertrauen in Selbstwirksamkeit
- Posttraumatisches Wachstum** (*Tedeschi 1998*)
Veränderung...
...der Selbstwahrnehmung
...interpersoneller Beziehungen
...der Lebenseinstellung

30

Resilienz der Familie

- Krise kann wachrütteln
- Neue Erkenntnisse, neue Fähigkeiten
- Prioritäten und Ziele im Leben neu bewerten
- Nicht Blick auf dysfunktionale Familien, aus denen Einzelne befreit werden müssen, sondern Fokus auf Potential an Korrekturmöglichkeiten und besonderen Qualitäten
- Problematisch ist Anhäufung von Stressoren
- Lebenszyklus
- Vermächtnisse der Vergangenheit



31

Modell Familiäre Resilienz

(Walsh 2003)

- Überzeugungen der Familie**
In widrigen Lebensumständen einen Sinn finden
Optimistische Einstellung
Transparenz und Spiritualität
- Strukturelle + organisatorische Muster der Familie**
Flexibilität
Verbundenheit
Soziale und ökonomische Ressourcen
- Kommunikation und Lösung von Problemen**
Klarheit schaffen
Gefühle zum Ausdruck bringen
Gemeinsam Probleme lösen

32

Kinder dürfen auch mal scheitern – sie brauchen...

- ... authentische Rückmeldungen, neben Lob unbedingt auch konstruktive Kritik
- ... eine sinnvolle Fehlerkultur, in der es o.k. ist zu scheitern – wenn sie daraus lernen und daran wachsen

Es sollte nicht mehr derjenige als Held gefeiert werden, der „nichts falsch macht“, sondern derjenige, der etwas probiert hat, sich angestrengt hat – auch wenn es nichts geworden ist.

Kinder regelmäßig fragen:
„Was hast du diese Woche versucht zu erreichen? Was hast du diese Woche erreicht? Was hat diese Woche nicht so gut geklappt, woran hat es gelegen? Was hast du daraus gelernt?“

Anstrengung, das Versuchen, das Lernen loben – nicht so sehr die Ergebnisse...

33

Emotional starke Kinder brauchen emotional starke Eltern

- Bewusstheit
- Realistischer Anspruch („The good enough parent“)
- „Check Ins“ mit dem Partner/der Partnerin (Eine tägliche Frage, die hilft: „Wieviel Prozent hast du gerade? An Geduld, Energie, Atem?“)
- Self Care neu bewerten (Selbstfürsorge ist nicht eigennützig - sondern gemeinnützig!)


34

Familien als sprachliche Systeme Familiensprache

Mitglieder erzeugen **gemeinsam Bedeutung** und erschaffen eine **gemeinsame Darstellung der Wirklichkeit**

Familiengeschichten / Geschichten formen unsere Identität

Sprache prägt unsere Wirklichkeit und bildet sie nicht vorrangig ab



35

Konstruieren von Resilienzgeschichte(n) (Retzloff)


z.B. eine „Geschichte der wiedergefundenen Balance“ - auf den Schock der Erkenntnis einer Entwicklungs-behinderung folgt eine Odyssee zu Experten

Nach einer krisenhaften Zuspitzung erkennen die Eltern, dass sie ihre Situation in die Hand nehmen müssen. Sie finden Unterstützung bei Freunden, Angehörigen und kompetenten Professionellen

Die Familien beginnen, sich mit der Situation zu arrangieren, die behinderte Tochter wird als Gegenüber und als Bereicherung der Familie wahrgenommen

Das Familienselbstbild wandelt sich, es kommt zu einer Akzeptanz und Bejahung der Lebenssituation, die sich in veränderten familiären Weltanschauungen und lebensbejahender Alltagsweisheit manifestiert

36



Familien mit diesem Geschichtentypus zeichnen sich aus durch:

- hohe Werte im Familien- Kohärenzbogen,
- gute Ehefunktionen (SOEBEK),
- gute Familienprozesse (FB)
- eine ausgeprägte Nutzung von Pflegeentlastung
- sozialer Unterstützung und
- ein niedriges Belastungserleben

(Retzlaff 2010; 2014)

37

Elterliche „Reflektionsfähigkeit“ (Fonagy et al., 1989)


- Die Fähigkeit das eigene Selbst und die eigenen Beziehungserfahrungen zu reflektieren
- Die Fähigkeit einen Schritt zurückzugehen, das zu betrachten, was man erlebt / erfährt und zu erkennen was sich ändern sollte / könnte

„Starke Eltern

- ✓ ...können Abstand nehmen und erst einmal wahrnehmen, was sie für ihre Kinder tun (und nicht tun).
- ✓ ...können zugeben, wo es ihnen im Alltag noch schwer fällt und sich darum bemühen zum Wohle ihrer Kinder einen anderen Weg zu finden“

(Positive Intentionality)

38



Faktoren für ein „glückliches Leben“?

Harvard Study of Adult Development at Massachusetts General Hospital / Harvard Research Foundation

- Langzeit-Studie über das gesamte Erw.nalter (bereits über 3 Generationen), 1938 in Boston begonnen: Großeltern, Eltern und Kinder- die heutigen „Babyboomer“ - mit bisher 85 Jahre Dauer mehr als 2.000 Personen erfasst
- Zwei Faktoren korrelierten am stärksten mit Wohlbefinden:
 1. Sich gut um die eigene Gesundheit kümmern
 2. Soziale Netzwerken
- gute Beziehungen als wichtigster Prädiktor für Gesundheit und Glück, beruflicher Erfolg alleine reicht nicht aus

©Waldinger & Schulz 2020

39

Bereits in jungen Jahren „vorsorgen“...

„Brain structure and phenotypic profile of superagers compared with age-matched older adults: a longitudinal analysis from the Vallecas Project“

(Gara-Pascual et al. 2023)

- Von fast 90 verschiedenen demografischen, Lebensstil- oder klinischen Faktoren waren zwei die wichtigsten

(1) Bewegungsfähigkeit und
(2) psychische Gesundheit

40

Fazit

- **Lessons learned?**
- Was soll bleiben?
- Was sollte sich ändern?
- Wachsamkeit und Achtsamkeit (Haltung)
- Teilhabe-orientierte Handlungsplanung, gemeinsame Sprache
- Fokus auf körperliche + mentale Gesundheit aller Systembeteiligten

41

Quellen:

Antonovsky, A. (1979). Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.

Geene R: Familiäre Gesundheitsförderung. In: Hurrelmann et al. Referenzwerk Prävention und Gesundheitsförderung. Bern (2018)

IGES (2022) Psychreport 2022: Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job 2011–2021. In: Gesundheit D (ed)

Retzlaff, R. (2010). Familien-Stärken. Behinderung, Resilienz und systemische Therapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Doegls, D., Aschenbrenner, R. M., Nassal, A., Holtz, K.-L. & Retzlaff, R. (2011). Resilienz, Kohärenz und Stresserleben in Familien intellektuell behinderter Kinder. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 60(7), 527-543.

Retzlaff, R. (2012). Behinderte und chronisch kranke Kinder. In M. Cierpka (Hrsg.), Frühe Kindheit 0-3 Jahre. Beratung und Psychotherapie für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern (S. 373-383). Berlin: Springer.

Retzlaff, R. (2014). Familie, Gesundheit und Resilienz. Ärztliche Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, 9(1), 14-18.

Vossler A: Der Familien-Kohärenzsinn als kollektives Konzept. Available from: https://www.researchgate.net/publication/350798941_Der-Familien-Kohärenzsinn-als-kollektivesKonzept [accessed Aug 25 2023].

Waldinger R & Schulz M: The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. Simon & Schuster NYC New York 10. Auflage (2023)

https://familienbeirat-berlin.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Dokumente/DF/BFF_Publikation_Gesundheit_web.pdf

42