

# Hilfe für Kinder gegen den Corona-Blues

Bielefelder Experten verraten, was Eltern und Schule jetzt tun können.

Sven Hauhart

■ **Bielefeld.** Die Reaktion einer Mutter während der Veranstaltung an der Marienschule ließ erahnen, welchen seelischen Belastungen Familien in den zurückliegenden zwei Jahren ausgesetzt waren. Eigentlich wollte sie eine Frage zum Umgang mit den Folgeproblemen der Kontaktbeschränkungen stellen. Doch mitten im Satz stockte sie und brach in Tränen aus.

Dass sie kein Einzelfall ist, wurde anhand der Antworten der eingeladenen Experten deutlich. Zunehmende psychische Belastungen aufgrund der Corona-Maßnahmen sind bei Kindern ein immer größer werdendes Problem. Die wichtigsten Fragen der Eltern und die Antworten im Überblick:

◆ **Mein Kind war vor der Pandemie so fröhlich und hat nun oft Kopfschmerzen. Sollen wir Schmerztabletten geben?**

Der Gadderbaumer Kinderarzt Christian Weißhaar berichtet, dass in seiner Praxis zunehmend Kinder mit Bauch- und Kopfschmerzen auftauchen. Da die Ursachen oft im psychischen Bereich lägen, rät Weißhaar davon ab, sofort auf Medikamente zurückzugreifen. Der Mediziner empfiehlt zunächst das vierwöchige Führen eines Kopfschmerztagebuchs, in dem Häufigkeit und Schwere der Schmerzen eingetragen werden. Nach dieser Zeitspanne sollten in einem Gespräch mit dem Arzt die Ursachen medizinisch abgeklärt und dann bei entsprechendem Befund zusammen mit einem Psychotherapeuten angegangen werden.

◆ **Was sollten Eltern tun, wenn sie denken, dass externe Unterstützung notwendig ist?**

Der Kinder- und Jugendpsychotherapeut Klaus Riedel räumt ein, dass feste Therapieplätze, nicht nur bei ihm, „Mangelware sind“. Ein sogenanntes Erstgespräch bieten die Praxen aber an. In diesen könnten oft schon Unsicherheiten ausgeräumt werden. Monika Schmoltdt von der Familienberatungsstelle der AWO ergänzt: „Für alle Probleme, bei denen keine lange Therapie erforderlich ist, ist die Familienberatung oft die richtige Wahl.“

◆ **Bemerkt die Marienschule ein verändertes Verhalten der Schüler und wie geht sie damit um?**

Beratungslehrerin Martina Kober berichtet von häufiger auftretenden Angstzuständen und Depressionen unter Schülern. Viele hätten durch den Distanzunterricht vergessen, „wie Schule eigentlich geht“. So würden Schüler während des Unterrichts beispielsweise ganz selbstverständlich parallel am

Handy spielen und sich weniger einbringen als vorher. „Schule ist Lebensraum. Das müssen wir den Schülern wieder beibringen“, sagt Kober.

◆ **Mein Kind hat aufgrund der Corona-Erfahrungen Angst, nach der Schule an einem fremden Studienort keinen Anschluss zu finden. Wie kann ich ihm Mut machen, trotzdem in die Welt hinauszugehen?**

„Wir sollten nicht zu viel daransetzen, was wir uns für unsere Kinder wünschen“, sagt Psychotherapeut Klaus Riedel. Daher sei es wichtig, keinen Druck aufzubauen, sondern den Kindern Freiraum für eigene Entscheidungen zu geben. Beratungslehrerin Martina Kober pflichtet bei: „Man sollte in einem gemeinsamen Gespräch herausfinden, was momentan der richtige Weg ist.“ Und wenn dies ein Studium in Bielefeld oder etwas anderes ist, würde dies Zukunftschancen nicht verbauen. Dazu passend ergänzt Monika Schmoltdt: „Wir registrieren bei uns gerade viel mehr Anmeldungen von Jugendlichen zu einem freiwilligen sozialen Jahr.“

◆ **Wie sollen wir mit dem Frust der Kinder umgehen, dass sie beispielsweise nicht feiern dürfen? Dieser wird ja oft auch in der Familie rausgelassen.**

Monika Schmoltdt von der AWO-Familienberatung kennt diese Fälle aus der täglichen Praxis. Sie weiß, dass die Kombination von Home-schooling der Kinder und Homeoffice der Eltern für viele Familien „der absolute Supergau war“. Eine Patentlösung hat sie aber nicht. Sie empfiehlt das Gespräch mit den Kindern zu suchen und ihnen zu erklären, dass im kommenden Sommer wieder etwas mehr möglich ist.

◆ **Mein Sohn sagte letztens scherzhaft zu mir: „Wenn ich die Maske abnehmen darf, habe ich ja einen Schnäuzer“. Können wir als Eltern mittlerweile nicht wieder etwas risikobereiter sein, mit dem, was wir erlauben?**

Kinderarzt Christian Weißhaar stimmt dem auch aus medizinischer Sicht zu. Nur ein sehr geringer Prozentsatz von Jugendlichen unter 18 Jahren würde aufgrund einer Coronainfektion im Krankenhaus landen. Eine Impfung könne dieses Risiko zusätzlich noch verringern. Die zunehmende psychische Belastung durch Einschränkung sozialer Kontakte sei hingegen ein sehr ernstzunehmendes Problem. Mutiger zu sein, sei daher der richtige Weg. Eine Ansicht, die Psychotherapeut Klaus Riedel unbedingt teilt: „Mehr Lebendigkeit zulassen und auch mal die Sau rauslassen, ist wichtig.“



Christian Weißhaar (v.l.), Monika Schmoltdt, Martina Kober und Klaus Riedel.

Foto: Mike-Dennis Müller