

COVID-19

„Kinder tragen die Last der Krise mit!“

Wissenschaftler am Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigen sich überrascht, in welchem Ausmaß die psychische Gesundheit von Kindern durch die Pandemie gelitten hat.

Mehr Ängste und Schlafprobleme, Gereiztheit, aber auch Kopf- und Bauchschmerzen: Von diesen und weiteren Problemen berichten Kinder und Jugendliche als Folge der COVID-19-Pandemie. Ihre psychische Gesundheit, bestätigt eine Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), leidet aufgrund der Pandemie. Das Ausmaß dieser Probleme hat die Forscher zwar überrascht, sie warnen aber zugleich vor einer Dramatisierung. Allein aufgrund dieser Erkenntnisse etwa eine Öffnung von Schulen und Kitas zu veranlassen, hielten sie nicht für gerechtfertigt.

„Kinder tragen die Last der Krise mit“, sagte Professor Ulrike Ravens-Sieberer. Die Leiterin der Studie und der Forschungsgruppe „Child Public Health“

der UKE-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie berichtete Mitte Juli bei der Vorstellung der Studienergebnisse, dass Kinder und Jugendliche sich vermehrt Sorgen machen, weniger auf ihre Gesundheit achten und häufiger Streit innerhalb der Familie hätten.

Je gestresster die Eltern, desto mehr leiden die Kinder

Betroffen sieht sie insbesondere Kinder, deren Eltern durch die Pandemie stark unter Stress geraten. Schwer haben es nach ihren Angaben vornehmlich Familien, deren Eltern einen niedrigen Bildungsabschluss, einen Migrationshintergrund und geringe finanzielle Ressourcen aufweisen oder die über wenig häuslichen Rückzugsraum verfügen. Je schwerer es die Eltern in Pandemie-

zeiten haben, so die Faustformel, desto eher seien die Kinder betroffen.

Für die Studie hatten im Mai und Juni 1.040 11- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche sowie 1.580 Eltern von sieben- bis zehnjährigen Kindern Fragen der UKE-Forscher online beantwortet. 71 % der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Pandemie belastet, zwei Drittel von ihnen gab eine verminderte Lebensqualität und geringeres psychisches Wohlbefinden an. Vor Corona war dies nur bei einem Drittel der Fall.

„Wir haben mit einer Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens in der Krise gerechnet, dass sie allerdings so deutlich ausfällt, hat auch uns überrascht“, sagte Ravens-Sieberer. Die Rate psychischer Auffälligkeiten sei von 18 % vor der Krise auf 31 % in der Krise gestiegen. Zu den Auffälligkeiten zählten Gereiztheit (54%), Einschlafprobleme (44%), Kopfschmerzen (40%), Bauchschmerzen (31%), Hyperaktivität (24%), emotionale Probleme (21%) und Verhaltensprobleme (19%). Zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen empfand Schule und Lernen während der Pandemie als anstrengender als vorher und gab an, die Bewältigung des schulischen Alltags sei teilweise extrem belastend.

Auch die Eltern gaben an, mit dieser Situation überfordert und unvorbereitet zu sein. Ravens-Sieberer regte deshalb an, den Familien flächendeckend mehr Unterstützung für die Organisation des Home Schoolings zu geben, damit Teile der Ängste bei einer zweiten Pandemie-Wellen nicht mehr so ausgeprägt auftreten.

Sie kündigte an, die Ergebnisse mit dem Robert-Koch-Institut (RKI) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gemeinsam zu bewerten. Sie warnte aber schon vor einer Dramatisierung, weil viele der Probleme im Zuge der Lockerungen nach ihrer Erwartung wieder verschwinden. In welchem Umfang, will sie in weiteren Untersuchungen herausfinden.

Dirk Schnack



Die belastende Situation durch COVID-19 schlägt vielen Kindern und Jugendlichen aufs Gemüt – als Folge gehen sie oft nachlässiger mit der eigenen Gesundheit um.

Stillschwierigkeiten in Zeiten von Corona

Stress durch Homeoffice

Eine beengte Wohnsituation, Homeoffice, eine ungewisse Zukunft und wenig Kontakt zu Ärzten und Hebammen – auch Stillschwierigkeiten können indirekte Folgen von COVID-19 sein.

Zu Stillbeeinträchtigungen kann es zwar jederzeit nach der Geburt kommen. Gerade aber auch diese außergewöhnliche Zeit der Corona-Pandemie führen zu großen Irritationen bei Mutter und Säugling. Die Gründe sind vielfältig: Durch die Sicherheitsvorkehrungen in den Kliniken und die damit verbundene Ausgrenzung der Partner sind die Mütter mit ihren Sorgen und Ängsten fast allein. Hinzu kommt, dass der Klinikaufenthalt der Mütter nach der Geburt möglichst kurz gehalten wird, häufig wird ambulant entbunden. Oft ist auch die Betreuung durch Hebammen zu Hause eingeschränkt. Dadurch bleibt eine intensive Betreuung von Problemfällen sowohl in Klinik als auch daheim auf der Strecke. Die Eltern sind zu Hause oft ganz auf sich allein gestellt. All das kann zu erheblichen Stillproblemen führen, die dann oft erst in der Kinderarztpraxis offensichtlich werden.

Beengende Wohnverhältnisse tun dann noch ihr übriges: Viele Partner arbeiten im Homeoffice, telefonieren, halten im eigenen Wohnzimmer Videokonferenzen ab und müssen dabei möglichst ungestört sein. Die Mütter sind also gezwungen, entsprechend Rücksicht zu nehmen. Dies steht im krassen Gegensatz zu den idealen Erwartungen, die die meisten an die Zeit direkt nach der Geburt haben, und kann in dieser sensiblen Phase schnell zu Stress und damit zu einer Reduktion der Milchproduktion führen. Dabei ist gerade ein stressfreier Start ins Leben äußerst wichtig für die Mutter-Kind-Bindung, wie auch das folgende Beispiel aus unserer Kinder- und Jugendarztpraxis zeigt:

Stress hemmt die Milchproduktion

Eine Mutter kommt mit ihrem viereinhalb Wochen alten Säugling zur Vorsorgeuntersuchung. Dort fällt auf, dass das Gewicht des Kindes etwa 100 g unter dem Geburtsgewicht liegt. Der Vater arbeitet im Homeoffice, die Mutter stillt voll, wirkt gestresst. Auf Nachfrage des Kinderarztes antwortet sie, dass sie genügend Muttermilch habe und ihr Kind gut trinke. Offenbar besteht eine Diskrepanz zwischen der Wahrnehmung der Mutter und der Gewichtszunahme des Kindes.

Die Stillberaterin der Praxis wird hinzugezogen. Nach einem ersten kurzen Gespräch folgt ein weiterer Termin am Folgetag. Kurz nach Betreten des Raumes bricht die Mutter in Tränen aus. Sie schildert ihre Sorgen und ihre Belastung mit Schuldgefühlen und Vorwürfen. Für die

Stillberaterin war es wichtig, die Mutter von ihren Selbstvorwürfen zu befreien und ihr Selbstbewusstsein zu vermitteln. Sie wolle doch das Beste für ihr Kind.

Nach mehreren Beratungsgesprächen, Übungen zu Anlegetechniken und einer Verbesserung der häuslichen Situation gelingt es der Mutter, für sich und ihr Kind eine angenehmere Atmosphäre zu schaffen. Sie schickt ihren Mann wieder ins Büro – seine Anwesenheit habe sie zu sehr gestresst. Bei den Gewichtskontrollen wiegt der Säugling bald altersentsprechend.

Meral Fahrensohn (Stillberaterin)

Dr. med. Ludwig Schmid

Prof. Dr. med. Walter Dorsch, München

Bei COVID-19 immer up-to-date

Die neuesten Originalpublikationen zu COVID-19 sowie Informationen für Praxis und Klinik finden Sie in unserem laufend aktualisierten Dossier unter www.springermedizin.de/covid-19



Idealerweise gewöhnen sich Mutter und Kind beim Stillen ganz entspannt aneinander – mit einem Partner im Homeoffice mitunter nur schwer umsetzbar.

© Alena Ozerova / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodel)