

# Psyche im Ausnahmezustand

Wie das Projekt „Gesund aus der Krise“ Kindern und Jugendlichen hilft, Probleme hinter sich zu lassen

## GASTAUTORINNEN-TEAM:



© Inge Prader



© Ricardo Gstrein



© UK Tulln

**a.o. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger**  
Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog:innen (BÖP) und Leiterin von „Gesund aus der Krise“

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Isold, MSc**  
Präsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP), Kooperationspartnerin von „Gesund aus der Krise“

**Mag.<sup>a</sup> Helene Wimmer**  
Klinische und Gesundheitspsychologin am Universitätsklinikum Tulln, Projektkoordinatorin von „Gesund aus der Krise“



© shutterstock.com/New Africa

Die Coronapandemie war für viele Menschen eine schwierige Zeit. Neben den bekannten Risikogruppen traf diese Krise jedoch vor allem Kinder und Jugendliche. Die notwendigen Maßnahmen, etwa Lockdowns oder Schulschließungen, beeinträchtigten den Entwicklungsprozess junger Menschen und erschwerten ihnen den Zugang zu Bildung sowie den Kontakt zu Gleichaltrigen (Kulcar, Walter, Kreh, Fischer & Juen, 2020). Auch Konflikte in den eigenen vier Wänden traten aufgrund von Homeschooling und Homeoffice vermehrt auf. Zudem spielte die abnehmende körperliche Aktivität der vulnerablen Gruppe eine entscheidende Rolle. So stellte man fest, dass die körperliche Bewegung während der Pandemie signifikant zurückging, während sich die Bildschirmzeit verlängerte. In diesem Zusammenhang erkannte man auch, dass die physische Aktivität mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (HRQoL – „Health-related quality of life“) positiv korrelierte (Wunsch et al., 2021). Die Lebensqualität und Zufriedenheit von Kindern und Jugendlichen sanken insofern, als sie sich weniger bewegten und stattdessen mehr Zeit mit ihren Handys und vor Bildschirmen verbrachten. Die Folge: In Europa litt während der Pandemie jeder Zweite zwischen zehn und 17 Jahren unter psychischen Problemen, ohne die notwendige Hilfe zu erhalten (Curie et al., 2009).

## Ende der Pandemie ≠ Ende psychischer Belastungen

Viele Kinder und Jugendliche leiden bis heute, rund vier Jahre nach Beginn der Pandemie, an psychischen Belastungen wie Ängsten und psychischen Auffälligkeiten, die zwar geringer sind als in der ersten und zweiten Lockdownphase, jedoch ausgeprägter als vor der Pandemie. So haben drei von zehn Kindern und Jugendlichen eine geringe Lebensqualität, während es vor der Coronakrise zwei von zehn waren. Zudem fühlen sich Heranwachsende, neben den Auswirkungen der Pandemie, nun zusätzlich durch neue Krisen wie die Energiekrise, den Ukrainekrieg und den Klimawandel belastet. Der empfundene Kontrollverlust führt zu Angst und Unsicherheit. Genau das betrifft diejenigen Kinder und Jugendlichen, die von „Gesund aus der Krise“ betreut werden. Hier erhalten sie Unterstützung und gemeinsam kann daran gearbeitet werden, die persönliche Situation in einem ersten Schritt zu reflektieren, um anschließend im unmittelbaren Umfeld stabilisierende Strukturen zu etablieren.

## Warnsignale (er)kennen

Junge Menschen beweisen gerade gegenüber Erziehungsberechtigten oder Medizin- sowie Lehrpersonal schauspielerisches Talent und verstecken ihre psy-

chischen Probleme gekonnt. Umso wichtiger ist es, über mögliche Warnsignale Bescheid zu wissen, um sie zu erkennen und im Bedarfsfall entsprechende Maßnahmen zu setzen. Eine emotionale Überforderung der Kinder und Jugendlichen kann für Eltern, Pädagog:innen und Hausärzt:innen unter anderem an folgenden Symptomen erkennbar sein: Rückzug in Form von „geistiger Abwesenheit“, nächtliches Einnässen, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungseinbrüche in der Schule bis hin zu Schulverweigerung. Außerdem können Schlafprobleme, verminderte Freizeitaktivitäten, häufige Bauch- oder Kopfschmerzen ohne medizinisch erklärbare Ursache und Veränderungen im Ess- oder Affektverhalten vorkommen – beispielsweise sehr lange Phasen von Niedergeschlagenheit oder auch häufiger Wechsel von Stimmungshochs und -tiefs. Das Äußern von Ängsten rund um Krieg oder Klimawandel sowie das mehrmalige Betonen der Sinnlosigkeit von Tätigkeiten oder des Lebens im Allgemeinen sollte ebenfalls hellhörig werden lassen und ernst genommen werden.

## Unterschätzter Risikofaktor Medienkonsum

Ein weiteres Warnsignal ist übermäßiger Medienkonsum. Bilder von Kriegssituationen, Nachrichten über Suizidversuche

oder Infomaterial zu neuen Krisen können traumatisieren. Unabdingbar ist dabei, das Gespräch mit den Betroffenen zu suchen. Sollten Kinder und Jugendliche von sich aus darüber erzählen, sollte ihnen viel Aufmerksamkeit geschenkt und versucht werden, im Gespräch zu bleiben. Auch sollte die Nutzung neuer Medien nicht per se negativ beurteilt werden. Eine Differenzierung, wozu und wie oft diese genutzt werden, ist von Bedeutung: Dienen sie der Information oder kreativen Zwecken, spricht man von positiven Effekten. Geht es jedoch um reines „konsumierendes“ Verhalten, beispielsweise um exzessives „Zocken“ ohne zeitliche Begrenzung, kann dies zu suchtmäßigen Symptomen führen.

Werden derartige Auffälligkeiten bemerkt, sollte man nicht zögern und Expert:innen hinzuziehen. Erfahrungen zeigen, dass eine früh und rasch organisierte professionelle Hilfe in wenigen Beratungseinheiten eine Stabilisierung bewirken kann oder für Betroffene zumindest eine deutliche Entlastung bedeutet.

## Initiative zieht positive Bilanz

Ebenjene professionelle Hilfe bietet das Projekt „Gesund aus der Krise“ – und zwar mit Erfolg, wie die Ergebnisse des ersten Projektverlaufs belegen. So zeigte sich bei den mehr als 8.000 Kindern und Jugendlichen, die innerhalb von durchschnittlich elf Tagen an „Gesund aus der Krise“ vermittelt wurden, eine mehr als 92-prozentige Erfolgsquote in puncto Verbesserung und Stabilisierung ihrer psychosozialen Situation. Psychische Probleme können somit überwunden werden, sofern die richtige Unterstützung vorhanden ist.



### INFO

#### Rasche, niederschwellige, kostenlose und wohnortnahe Hilfe

„Gesund aus der Krise“ wird vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) gefördert und vom Berufsverband Österreichischer Psycholog:innen (BÖP) in enger Kooperation mit dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) umgesetzt. Das Projekt bietet für Betroffene bis 21 Jahre kostenlos bis zu 15 klinisch-psychologische, gesundheitspsychologische und psychotherapeutische Beratungen und Behandlungen im Einzel- oder Gruppensetting an. Klinische Psycholog:innen, Gesundheitspsycholog:innen und Psychotherapeut:innen mit mehrjähriger Arbeits- und Fortbildungserfahrung im Kinder- und Jugendbereich beraten und behandeln in 25 Behandlungssprachen kostenfrei, österreichweit, in städtischen sowie ländlichen Regionen. In der Servicestelle werden Klient:innen rasch mit Betreuer:innen zusammengebracht, unter Berücksichtigung von Wohnortnähe, Sprache, Alterspräferenz und dem von Klient:innen gewünschten Geschlecht der betreuenden Person.

#### Kontaktdaten:

Details zu „Gesund aus der Krise“ unter [gesundausderkrise.at](http://gesundausderkrise.at); [info@gesundausderkrise.at](mailto:info@gesundausderkrise.at) sowie über die kostenlose Servicenummer 0800 800 122 von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr.



Bereits  
ab 6  
Jahren

# NASIPRAL®

Ipratropiumbromid

## Damit alles läuft, außer die Nase!

- Zur symptomatischen Behandlung von Rhinorrhoe bei allergischer und nicht-allergischer Rhinitis
- Kein Gewöhnungseffekt<sup>1</sup>

<sup>1</sup> PRAC PSUR assessment report dated 28 September 2017; PSUSA/00001780/201701

**Nasipral 0,3 mg/ml Nasenspray, Lösung. Qualitative und quantitative Zusammensetzung:** 1 ml Nasenspray, Lösung enthält 0,3 mg Ipratropiumbromid (entspricht 0,31 mg Ipratropiumbromid 1 H<sub>2</sub>O). Ein Sprühstoß enthält 21 Mikrogramm Ipratropiumbromid (entsprechend 22 Mikrogramm Ipratropiumbromid 1 H<sub>2</sub>O). Enthält 17,5 Mikrogramm Benzalkoniumchlorid pro Sprühstoß entsprechend 0,25 mg/ml. **Sonstige Bestandteile:** Natriumchlorid, Benzalkoniumchlorid, Natriumedetat (Ph.Eur.), Salzsäure 36 %, Natriumhydroxid, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von Rhinorrhoe bei allergischer und nicht-allergischer Rhinitis bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern, ab 6 Jahren. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Pharmakotherapeutische Gruppe:** Dekongestiva und andere Rhinologika zur topischen Anwendung. ATC-Code: R01AX03. **Packungsgrößen:** 20 ml. **Inhaber der Zulassung:** INFECTOPHARM Arzneimittel und Consilium GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, D-64646 Heppenheim. **Rezept- und apothekenpflichtig.** Stand 05/2021. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

**Vertrieb:** INFECTOPHARM · Arzneimittel und Consilium GmbH · Von-Humboldt-Straße 1 D-64646 Heppenheim. **Kontakt:** InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Leopold-Ungar-Platz 2 /1. Stock / Stiege 2 · 1190 Wien · Tel.: 01/227 60 65-6060 · Fax: 01/227 60 65-6061 [www.infectopharm.at](http://www.infectopharm.at) · [austria.kontakt@infectopharm.com](mailto:austria.kontakt@infectopharm.com)

**INFECTOPHARM**  
Wissen wirkt.