



Steffen

Schwarzbrod Interview: „Corona auf den Mond schießen“

In dieser Rubrik möchten wir etwas tiefer in die Nachrichtenlage der Woche einsteigen. Mal eher hintergründig, mal eher serviceorientiert recherchieren wir für euch selbst, statt wie im darunter folgenden Nachrichtenblock Nachrichten auszuwählen und in eine angstfreie Sprache zu übersetzen. Wir hoffen, es mundet euch.

Sabine Schreckenthaler arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Wien. Neben Erwachsenen behandelt sie hier auch Kinder und Jugendliche. Was fehlt Kindern und Jugendlichen durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie am meisten? Und was hilft ihnen bei der Verarbeitung von einschneidenden Erlebnissen im Zusammenhang mit der Pandemie?

Angstfrei-News: *Frau Schreckenthaler, ganz allgemein gefragt: Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf unsere Psyche?*

Schreckenthaler: Die Anfragen nach Psychotherapieplätzen und auch die Verschreibung von Psychopharmaka haben während der Corona-Pandemie auf jeden Fall sehr deutlich zugenommen. Bei mir haben sich auch wieder viele Patientinnen und Patienten gemeldet, die ihre Therapie schon länger abgeschlossen hatten. Ich denke, dass die Situation rund um die Corona-Pandemie bei vielen Menschen das Fass zum Überlaufen gebracht hat und dass viele Menschen ohne die Pandemie keine psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen hätten beziehungsweise benötigen..

Angstfrei-News: *Wir wollen heute verstärkt über die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf den jüngeren Teil der Gesellschaft sprechen. Welche Altersgruppe von Kindern und Jugendlichen haben die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie besonders hart getroffen?*

Schreckenthaler: Vor allem bei Oberstufenschüler:innen habe ich einen großen Leidensdruck wahrgenommen. Das war auch die Altersgruppe, die bei uns in Österreich am längsten im Homeschooling war, fast über ein halbes Jahr lang.

Angstfrei-News: *Welche Gefühle und Gedanken äußern die Kinder und Jugendlichen Ihnen gegenüber im Zusammenhang mit den Einschränkungen der Corona-Pandemie?*

Schreckenthaler: Bei den Oberstufenschüler:innen hat vor allem die Zukunftsangst für viele negative Gedankenspiralen gesorgt. Natürlich war auch die Angst, etwas zu verpassen, in dieser Altersgruppe besonders hoch. Unabhängig vom Alter habe ich bei Kindern und Jugendlichen sehr häufig ein starkes Verantwortungsbewusstsein gespürt. Viele haben über Schuldgefühle berichtet, aus Angst als potenzieller Überträger:innen beispielsweise die Großeltern anstecken zu können. Auch wenn die Schüler:innen nicht in der Schule waren, haben sie dann auf Verwandtenbesuche verzichtet.

Angstfrei-News: *Wie verstehen beziehungsweise verarbeiten kleinere Kinder das komplexe Pandemiegeschehen?*

Schreckenthaler: Das kommt natürlich auf den jeweiligen Fall an. Ich hatte beispielsweise einen Jungen in meiner Praxis, der zwischenzeitlich wieder mit dem Schwimmtraining beginnen durfte. Allerdings musste er sich vorher direkt vor Ort testen lassen. Sein Testergebnis war positiv und er musste danach zum Gesundheitsamt begleitet werden. Das war für den Jungen schon sehr

schwierig zu greifen, da er keine Symptome hatte. Er hatte dabei das Gefühl "abgeführt zu werden". Erfahrungen wie diese können sehr einschneidend für Kinder sein.

Oftmals hilft Kindern ihre blühende Fantasie bei der Verarbeitung von komplexen Sachverhalten. Sie bilden sich dann aus ihrem vorhandenen Wissen ihre eigenen Theorien. Einige wollten Corona auf den Mond schießen oder verbrennen. Aus therapeutischer Sicht bin ich für solche kreativen Verarbeitungsprozesse sehr dankbar, weil Kinder mithilfe ihrer Fantasie eher dazu bereit sind, sich zu öffnen. So erzählte mir beispielsweise ein siebenjähriger Junge, er hätte so viel Angst um seinen Opa, da dieser nicht mehr schnell genug auf den Beinen wäre, um vor dem Corona-Virus weglaufen zu können.

Angstfrei-News: Was fehlt der jüngeren Generation durch die Einschränkungen der Corona-Pandemie aus Ihrer Sicht am meisten?

Schreckenthaler: Das ist meiner Ansicht nach ganz klar der strukturschaffende Faktor Schule, mit dem ja auch das soziale Miteinander weggebrochen ist. Durch das Homeschooling ist bei vielen der Tag-Nacht-Rhythmus deutlich aus dem Gleichgewicht geraten. Schlafstörungen waren dadurch unter anderem bei vielen Kindern und Jugendlichen die Folge.

Angstfrei-News: Und im Umkehrschluss: Was brauchen Kinder und Jugendliche Ihrer Ansicht nach während der Pandemie am meisten?

Schreckenthaler: Bei uns in Österreich war deutlich zu sehen, dass die Politik keinen wirklichen Plan entwickeln konnte, wie man Kinder und Jugendliche in der Pandemie angemessen unterstützt. Als beispielsweise nach ersten Öffnungsschritten wieder Gruppentreffen im Freien erlaubt waren, wurden diese von der Polizei relativ harsch aufgelöst. Insgesamt war einfach erkennbar, dass die Lobby für Kinder und Jugendliche nicht stark genug ist. Daran sollte in Zukunft auf jeden Fall gearbeitet werden, sodass sich Kinder und Jugendliche entsprechend gehört und vertreten fühlen.

Wie eben angesprochen ist die Tagesstruktur für Kinder und Jugendliche in jeder Entwicklungsphase essentiell. Daher sollten, je nach Pandemiegeschehen, Schule im Präsenzformat und so gut es geht auch Hobbys, vor allem Sport, weiter möglich sein. Natürlich ist ein stabiles Umfeld zu Hause eine sehr wichtige Ressource. Hier sollten Kinder auch den Raum bekommen, ihre Frustrationen zu äußern.

Angstfrei-News: Haben Sie einen Tipp für Eltern, wie sich der Spagat zwischen Homeschooling, -office, Haushalt etc. etwas stressfreier gestalten lässt?

Schreckenthaler: Auf diese Frage eine zufriedenstellende Antwort zu finden, finde ich sehr schwierig, vor allem wenn sich alle Lebensbereiche auf einen Ort konzentrieren. Umso schwieriger wird es natürlich, je kleiner der Wohnraum ausfällt. Unabhängig davon sollten Eltern klare Lernzeiten und -orte im Blick behalten und die zeitliche Struktur so gut wie möglich beibehalten. Sollten Eltern dabei das Gefühl bekommen, dass sie der Alltag überfordert, rate ich dazu, so früh wie möglich Hilfe aufzusuchen, beispielsweise bei psychosozialen Beratungsinstituten. Es gibt hier sehr gute und vor allem auch immer häufiger niederschwellige Angebote, die man lieber zu früh als zu spät annehmen sollte.

Angstfrei-News: Wie immer versuchen wir trotz aller Widrigkeiten unsere Sinne für das Positive zu schärfen. Welche positiven Entwicklungen beobachten Sie in Ihrem Arbeitsfeld während der Corona-Pandemie?

Schreckenthaler: Ich denke, dass sich in der Gesellschaft ein anderes Bewusstsein für Psychotherapie beziehungsweise psychische Erkrankungen entwickelt. Einfach weil über diese Themen viel mehr gesprochen wird als noch vor der Pandemie. Hinzu kommen die angesprochenen niederschweligen Angebote wie beispielsweise psychosoziale Beratungsstellen, die den Weg zu Hilfe und Unterstützung verkürzen.

Auch wenn ich den persönlichen Kontakt in meiner Praxis vorziehe, bringt auch die Onlinetherapie ein gutes Potenzial mit sich. So ist beispielsweise die psychotherapeutische Versorgung in ländlichen Gebieten häufig deutlich schlechter als in Städten. Durch Onlinetherapie lässt sich dieser Nachteil zumindest teilweise ausgleichen.

***Angstfrei-News:** Herzlichen Dank für Ihre Zeit und die spannenden Einblicke in Ihre Arbeit.*

**Erschienen bei <https://www.angstselbsthilfe.de/angstfrei-news/>
August 2021**