

Artikel BJR

Im Fokus:

„Corona“ – neue Lebensrealität und Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen

Von Sabine Finster¹

Mit Freundinnen spontan shoppen gehen, mit Kumpels zusammen im Freien chillen, in den Skatepark gehen, schwimmen, ein Eis essen, gemeinsam mit der Familie in den geliebten Sommerurlaub fahren, mit den Nachbarskindern sich auf dem Spielplatz die Sonne ins Gesicht scheinen lassen, sich zusammen durch Mathe in der 6. Stunde quälen, Konzerte besuchen, gemütlich am See grillen und in die Sterne blicken, Jugendzeltlager ... Und und und. Die Corona-Pandemie hat das gewohnte Leben der Gesellschaft in den letzten bald eineinhalb Jahren gehörig auf den Kopf gestellt. Hygienevorschriften, Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren, Maskenpflicht und Abstand halten, alles Maßnahmen, von denen wir vor über einem Jahr nicht einmal wussten, dass es sie gibt, dominieren plötzlich unser aller Leben. Vor allem die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen und die notwendigen Lernerfahrungen zur Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben sind in dieser Zeit oft vom Radar verschwunden, da sie zwar der Gesellschaft angehören, aber neben den akuten Herausforderungen, die den Alltag der Erwachsenen in dieser diffusen und auch ängstigenden Zeit geprägt haben, „mitgelaufen sind“ und Kinder und Jugendliche ihre Wünsche, Sorgen und Nöte nicht so äußern konnten wie es für ihre ganzheitliche Entwicklung zuträglich gewesen wäre.

So ist nach dem Psychoreport der DAK² in 2020 festgestellt worden, dass es einen signifikanten Anstieg psychischer Erkrankungen unter Erwachsenen gab. Beim direkten Vergleich zum in der Studie herangezogenen Versicherungsjahr 2010, um 56 Prozent. Insbesondere die psychiatrischen Diagnosen der Depression und der Anpassungsstörung waren die psychische Antwort Erwachsener auf die Belastungen der Corona-Pandemie.

Für die Kinder- und Jugendgesundheit kann hierfür vor allem die COPSY-Längsschnittstudie³ herangezogen werden, die Auskunft über die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen während der Corona-Krise geben kann. Diese Studie untersucht in zwei Befragungswellen Konsequenzen der Covid-19 Pandemie auf die psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und wurde am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt. Ergebnisse gerade der zweiten Befragung haben ergeben, dass fast jedes dritte Kind seit Beginn der Corona-Pandemie psychisch auffällig ist. Ebenso wird herausgestellt, dass psychosomatische Beschwerden wie u. a. Migräne, Übelkeit, Schwindelgefühle sowie depressive Symptome zugenommen haben. Besonders deutlich ist, dass Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund unter der gegenwärtigen Situation leiden, massive Probleme in ihrem Alltag haben und mitunter auch einen deutlich schlechteren Start ins (schulische) Leben.

Die Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) „Kind sein in Zeiten von Corona“⁴ setzt bei ihrer Untersuchung darüber hinaus noch auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie im Kontext verschiedener

¹ Sabine Finster, Dipl. Sozial- und Traumapädagogin (FH), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung (Verhaltenstherapie), stellv. Geschäftsführerin der Aktion Jugendschutz, Landesstelle Bayern e. V.

² [Psychreport | DAK-Gesundheit](#); zuletzt aufgerufen am Samstag, den 15. Mai 2021, 11.33 Uhr

³ [UKE - Child Public Health - COPSY-Studie](#); zuletzt aufgerufen am Samstag, den 15. Mai 2021, 12.06 Uhr

⁴ [DJI - Kindsein in Zeiten von Corona: Studienergebnisse](#); zuletzt aufgerufen am Samstag, den 15. Mai 2021, 12.49 Uhr

Beziehungen und ihrer Wechselwirkungen, von Kindern und Jugendlichen in ihrem Alltag, an und versucht nachzubilden, wie sich Kita- und Schulschließungen sowie die Kontaktbeschränkungen auf die seelische Befindlichkeit unserer jüngsten Mitglieder der Gesellschaft und ihrer Familiensysteme auswirken und, was das im Umkehrschluss für die Angebote und Kontaktwege von Betreuungs-, Bildungs- und Freizeiteinrichtungen bedeuten kann. Hier werden spannenderweise auch Potentiale, die die Corona-Pandemie mehr beiläufig als natürlich intendiert mit sich bringt, thematisiert wie u. a. die fortschreitende Digitalisierung einiger Lern- und Lebensräume von Kindern und Jugendlichen sowie der Zusammenhalt von Peers untereinander, in dieser mitunter perspektivlosen und unsicheren Zeit.

Kinder und Jugendliche brauchen gemäß ihrer zu bewältigenden entwicklungspsychologischen Aufgaben und ihrer Grundbedürfnisse vor allem Orientierung und Kontrolle, Bindung, Selbstwert(-schutz) und -erhöhung sowie Förderung des Lustgewinns und Unlustvermeidung⁵. Diese vier Bedürfnisse sichern Struktur, Halt und Perspektiven und bilden elementare Bestandteile eines guten, gesunden und nachhaltigen Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen hin zu gemeinschaftsfähigen und eigenverantwortlichen Persönlichkeiten⁶. Gerade aber diese Grundbedürfnisse scheinen durch die Corona-Krise stark in ihrer Erfüllung eingeschränkt worden zu sein und erschweren die Bewältigung alterstypischer Herausforderungen. Dazu gehören z. B. im Jugendalter die Loslösung vom Elternhaus, das Explorieren neuer Lern- und Lebensfelder, die ersten zaghaften Schritte hin zu Selbstständigkeit und finanzieller Unabhängigkeit sowie die Priorisierung der Peer-Group. Im Kindesalter zwischen 6 und 12 Jahren stehen die körperliche, soziale und schulische Kompetenz sowie das Knüpfen von außerfamiliären Kontakten und Freundschaften⁷ ganz oben auf der entwicklungspsychologischen „Bucket-Liste“. Und auch vor den jüngsten der Gesellschaft, den Kleinkindern, macht die Corona-Krise nicht Halt und fordert auch hier eine Einschränkung gerade ihrer notwendigen Lernerfahrungen, wie z. B. die Erkundung neuer Orte sowie die Impulskontrolle, Geschlechtsrollenidentifikation, Gleichaltrigenbeziehungen. Dies alles wird durch die eingangs erwähnten Infektionsschutzstandards und Hygienebestimmungen, die natürlich in Zeiten einer globalen Pandemiebekämpfung oberste Priorität haben, massiv erschwert und lässt zahlreiche Fragen offen, wie die heute noch nicht absehbaren langfristigen soziokulturellen, psychisch-sozialen, ökonomischen sowie körperlichen Konsequenzen für Kinder und Jugendliche und Chancengleichheit in Zukunft einmal aussehen werden.

Was also kann Jugendarbeit hier konkret tun und wie kann sie helfen? Meiner Ansicht nach brauchen die Arbeit und Förderung für und von Kinder/-n und Jugendliche/-r in dieser besonders herausfordernden Zeit drei „R“, die durch Angebote der Jugendarbeit ermöglicht werden könnten:

- **Räume:**

Damit Kinder und Jugendliche untereinander in Austausch treten können, sich auch weiterhin einmal ohne Erwachsene treffen, besprechen und Fragen, Geheimnisse sowie Unsicherheiten miteinander teilen können benötigen sie Räume. Der Kontakt zu den Peers ist wichtiger denn je und damit dieser weiterhin ermöglicht werden kann braucht es Räume. Auch, um feststellen zu können, dass Freunde, Bekannte, Mitschüler/-innen, Vereinskolleg/-innen und Jugendgruppenmitglieder ähnliche Probleme und Herausforderungen gerade meistern müssen. Das Zugehörigkeitsgefühl zu jemandem, zu einer Gruppe oder Einheit stärkt, fördert die Resilienz, schafft Gemeinschaft und kann Einsamkeit und Vereinsamung in dieser Corona-Krise vorbeugen.

- **Resonanz:** Kinder und Jugendliche brauchen neben Kontakt zu Gleichaltrigen ferner Rückmeldung und Feedback zu ihrem Tun. Dies bedeutet konstruktive Kritik und ist sehr wichtig für

⁵ Grawe, K. Psychologische Therapie. Grundbedürfnisse nach Grawe (2000). Göttingen: Hogrefe

⁶ SGB VIII §1 Abs. 1

⁷ Görlitz, Gudrun, Psychotherapie für Kinder und Jugendliche (2019). Stuttgart: Leben Lernen – Klett-Cotta

Wachstum und Persönlichkeitsbildung. Sie benötigen unbedingt ebenso das Gefühl von Rückhalt und Mitschwingen können, da das Grundbedürfnis nach Selbstwert und Selbstwert-erhöhung festigt, wenn wir auf gute Resonanz in unserer Umwelt und Umfeld stoßen. Grenzen in gewissen Situationen fördern zudem die Grundbedürfnisse nach Orientierung und Kontrolle. Sich andocken zu können, fördert die Bedürfnisse Bindung und Selbstsicherheit.

- **Richtung:** Zuletzt ist noch die Richtung anzuführen, die sich idealerweise aus Angeboten der Bildungs-, Erziehungs-, Sport- und Freizeitinstitutionen sowie natürlich aus der Mitte der Familien zusammensetzt. Nur mit einer Idee, wie es nach Corona weitergehen wird, kann Motivation junger Menschen möglich gemacht und zugleich Mut gegeben werden, um diese anstrengende Zeit gut meistern und eine Perspektive vermitteln zu können. Jugendliche können qua ihres Lebensalters ohnehin nicht so weit in die Zukunft planen, sondern leben eher von Tag zu Tag, Moment zu Moment. Dadurch, dass aber auch gerade das tageweise Planen durch Corona nicht mehr möglich ist, wird Halt entzogen und die Selbstwirksamkeit durch die fehlenden täglichen Entscheidungen und Handlungsspielräume vermindert.

Sind diese drei „R“ depriviert und geraten ins Hintertreffen, kann eine erhöhte Vigilanz zu psychischem Stress führen und, falls dieser dauerhaft nicht abgebaut wird, letztlich psychische Erkrankungen hervorrufen. Daher sollten Angebote der Jugendarbeit diese drei Grundpfeiler des jugendlichen Heranwachsens näher in den Blick nehmen und weiterhin versuchen ihre Zielgruppe gut im Kontakt halten zu können. Die Aktion Jugendschutz bietet für die Arbeit mit der Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen für die Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe umfängliche Materialien, Fortbildungen und Literatur. Zu finden sind alle Angebote unter: [Material \(jugendschutz.de\)](https://www.jugendschutz.de).

Letztlich ist und bleibt die Bewältigung dieser globalen Herausforderung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, bei der wir aber den Jüngsten unserer Gesellschaft besondere Anteilnahme und Unterstützung zu Teil werden lassen müssen, denn sie alle Tragen diese Gesellschaft in die Zukunft und die Konsequenzen der Corona-Pandemie mit.

Sollten Sie Fragen zum Artikel haben oder nähere Informationen zur Arbeit der Aktion Jugendschutz⁸ oder zur Verhaltenstherapie erhalten wollen, können Sie sehr gerne der Autorin, Sabine Finster, unter finster@aj-bayern.de eine Anfrage schreiben.

⁸ Aktion Jugendschutz; [Startseite \(jugendschutz.de\)](https://www.jugendschutz.de), zuletzt aufgerufen am Samstag, den 15. Mai 2021, 15.30 Uhr