

„Die Corona Pandemie – Auswirkungen auf Jugendliche im sozialen und psychiatrischen Kontext“

„Auftauchen“ – online Tagung, Institut für Suchtprävention/“flow akut“ Steyr,
2.12.2021, Doris Koubek, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Linz

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Die Adoleszenz als Lebensphase



- Biologische, hormonelle und psychische Entwicklungsprozesse
- Autonomie, Identität und soziale Zugehörigkeit als zentrale Themen
- Gesellschaftlich: „Emerging Adulthood“, Generation „Praktikum“
- Erhöhte Vulnerabilität für die Entstehung psychischer Erkrankungen
- MHAT Studie:
- 35% aller 10 – 17jährigen erhöhtes Risiko an einer Essstörung zu erkranken, 25% erhöhtes Risiko psychisch zu erkranken
- Risikofaktoren: niedriger sozioökonomischer Status, psychische/körperliche Erkrankung von Eltern/Geschwistern, Bullying Erfahrung

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Corona Pandemie – alles wird anders



Deutsche Studie (Copsy, Ravens – Sieberer, 2020/21, n= 1040, 1586,a=10-17a):

- 71 % der Kinder und Jugendlichen und 75% der Eltern deutlich belastet
- 60% der Eltern wünschen sich Unterstützung
- Prävalenz für psychische Erkrankungen von 25% auf 50% gestiegen
- Deutlicher Anstieg an Misshandlung (emotional, physisch)
- Benachteiligt sind vor allem Kinder und Jugendliche
- mit alleinerziehendem Elternteil
- Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status
- Familien mit Migrationshintergrund

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Wer trägt die meiste Belastung?



- Mädchen um 60% stärker betroffen!
- Kinder und Jugendliche mit erhöhter Vulnerabilität für psychische Erkrankungen
- Kinder und Jugendliche mit Mobbing-Erfahrung
- Kinder und Jugendliche aus Familien mit sozioökonomisch niedrigem Status und niedrigem Bildungsniveau der Eltern
- Familien mit Migrationshintergrund
- Familien mit einem erziehenden Elternteil (Alleinerzieher*innen)
- Familien mit geringer Verfügbarkeit an Wohnraum
- Jugendliche mit Transgenderthematik

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was löst(e) die Pandemie bei Jugendlichen aus?



- Besonders bei o.g. Risikofaktoren:
- Soziale Isolation und Einsamkeit - führt zu:
- Depressiver Symptomatik, Tag/Nacht Umkehr, Rückzug, Angstbereitschaft und
- Schulischem „Versagen“ – Bedingung für depressive Symptomatik, etc.
- Angst, dass Familienangehörige erkranken könnten
- Existenzängste / Sorge um das Wohl der Eltern, GE, Geschwister
- Angst / Sorge bei Anstieg der existenziellen Bedrohung und/oder der Konflikte in der Familie – Kinder/Jugendliche sind dem direkt (er) ausgesetzt

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was löst(e) die Pandemie bei Jugendlichen aus?



- Bindungs- und Beziehungsproblematik
- Austragen von Konflikten nicht / wenig möglich
- Mobbing Situation wird verschärft – soziale Grausamkeit
- Verstärkte Dysphorie führt zu mehr Konflikten auch im häuslichen Umfeld
- Nutzung sozialer Medien und elektronische Geräte (Computerspiele, Handy) muss kontrovers diskutiert werden:
- Für viele Jugendliche einziger Weg Kontakte aufrecht zu erhalten
- Schlechte Ernährung vs. Hohes Risiko an einer ED zu erkranken
- Regressive Verhaltensmuster werden evoziert

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was löst(e) die Pandemie bei Jugendlichen aus?



- Bei Jugendlichen mit dissozialem Verhalten:
- Soziale Kontrolle fehlt und somit die Korrektur von „außen“!
- Risikoverhalten dementsprechend ebenso erhöht
- Mehr Abgängigkeiten
- Jugendlichen mit dissozialem Verhalten noch weniger erreichbar

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Welche Symptome sehen wir bei Jugendlichen?



- Depressive Symptome, Angstsymptomatik
- NSSV, Suizidalität
- Symptome einer Essstörung
- Anpassungsstörung
- Bei Mobbing : Symptome der PTBS
- Im Regelfall berichten Jugendliche NICHT selbstständig davon (MHAT Studie)
- Angst vor Versagen, Angst nicht mehr dazuzugehören, Scham, Selbstzweifel, Angst anders/falsch zu sein, Schuldgefühle („bin Belastung für alle“)
- Bei Jugendlichen mit dissozialem Verhalten: übersteigertes Selbst, Gewaltbereitschaft

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Essstörungen - wann werde ich aufmerksam? (Herpertz et al, 2011)



- PatientInnen mit (zu) niedrigem KG
- PatientInnen, die „Gewichtssorgen“ haben, aber nicht übergewichtig sind
- jugendliche Mädchen mit Zyklusstörungen oder Amenorrhoe, die nicht gynäkologisch erklärbar sind
- PatientInnen, die mangelernährt erscheinen PatientInnen mit gastrointestinalen Symptomen
- PatientInnen mit wiederholtem Erbrechen
- Kinder mit Wachstumsverzögerung

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at



Essstörungen



- Gewichtsverlust absichtlich herbeigeführt
- Körperschemastörung (überwertige Idee Dünnsein!)
- KG mindestens 15% unter dem zu erwartenden Gewicht – bei Kindern und Jugendlichen: Unterschreiten der 10. Altersperzentile)
- Nahrungsrestriktion und dementsprechende Verhaltensweisen
- Folgen auf körperlicher und psychischer Ebene
- Sistieren der Monatsblutung bei jugendlichen Mädchen
- Ausbleiben der Menarche und Stagnation der körperlichen Entwicklung
- Psychisch: zunächst Euphorie, dann depressive STL

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at



Depression oder Traurigkeit?



- STL: traurig, verzweifelt, ängstlich, leer, Versagensängste
- Interessensverlust, Freudlosigkeit, Schuldgefühle, Selbstwertproblematik
- Antrieb, Appetit: reduziert
- BEI JUGENDLICHEN: Agitiertheit und innere Unruhe, Getriebenheit, NSSV
- Ein- und Durchschlafstörung, erhöhte Ermüdbarkeit
- Konzentration und Aufmerksamkeit herabgesetzt, schlechte Schulleistung
- Antwortlatenz, „weiß nicht“ Antworten
- Ein- und Durchschlafstörung
- Eventuell Suizidgedanken/Todessehnsucht, Sinnlosigkeitsgedanken
- Depressives Grübeln, Stimmungsschwankungen

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Angst oder Bequemlichkeit?



Ängste in der Adoleszenz verursachen deutliches Leid und schränken den Alltag massiv ein !

- Sozialer Rückzug, Angst vor sozialen Situationen, deutliche Beeinträchtigung sozialer Beziehungen
- Kontrollverlust über sorgenvolles Denken, körperliche Symptome (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, etc.)
- Angst zu sterben, vor katastrophalen Ereignissen, Ich-Störungen, vegetative Störung (Herzklopfen, Schwitzen, Tremor, Gefühllosigkeit etc)
- Panikattacken, nicht vorhersehbar, nicht kontrollierbar
- Angst führt zu einem Teufelskreis (Angst vor der Angst)

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Suizidalität



Frühe Warnsignale:

- Subjektiver Eindruck, nicht ausreichend geliebt zu werden
- Gefühle von Einsamkeit, Verzweiflung
- Grübelzwänge
- Teilnahmslosigkeit
- Sehnsucht weg zu sein, „auszuschlafen“
- Schulischer Leistungsabfall
- Frühere Suizidversuche
- Warnsignale werden häufig übersehen

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Suizidalität



- Psychische Erkrankungen
- 90% aller vollzogenen Suizide bei Kindern und Jugendlichen hatten psychiatrische Erkrankungen als Ursache, aber nur die Hälfte wurde erkannt
- Akute Belastungsreaktionen
- Schule, Familienkonflikte oder familiäre Zerrüttung, Partnerkonflikte, Finanznöte, soziale Ausgrenzung/Mobbing, suizidales Verhalten anderer
- Internet als Risikofaktor

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Anpassungsstörung



- Immer äußere bedeutsame Lebensveränderungen als Ursache
- z.B. Trennungserfahrung oder Verlust wichtiger Bezugspersonen des sozialen Netzes
- Zustand von subjektivem Leid, emotionaler Beeinträchtigung und Behinderung der sozialen Funktionstüchtigkeit
- Im Jugendalter v.a. depressive Symptomatik, Angstsymptomatik, Störung des Sozialverhaltens
- Beginn 1 Monat nach Ereignis, Dauer nicht länger als 6 Monate
- Anpassungsstörungen sind bzw. waren nach Wiederöffnung der Schulen zu erwarten

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Trauma und Mobbing



- Ein Trauma ist eine außerhalb der üblichen menschlichen Erfahrung liegende Belastung, deren Erleben mit intensiver Furcht verbunden ist und die bei jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde (Dilling et al.,1993)
- Ein überwältigendes, äußeres Ereignis, das durch seine Plötzlichkeit und / oder Intensität (zu schnell und / oder zu viel) die Möglichkeit zur Reizverarbeitung und zum Selbstschutz völlig überfordert
- Ein Ausgeliefertsein an unkontrollierbaren und katastrophalen Ereignissen, Handeln hat keinen Sinn mehr, Mobbing ist Traumatisierung

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was ist bei Mobbing zu tun ?



Problematik ansprechen - NICHT vor der Gruppe
Erzählen lassen, Validieren
Nutzen von Hilfsangeboten (Kinder- und Jugendanwaltschaft, AJF,
Schulpsychologie)
Eltern miteinbeziehen, sofortige Entlastung notwendig
Konzepte entwickeln
Wiederherstellung der äußeren Sicherheit !!!
Keine Täter / Opferumkehr !!!
Beruhigung, Entspannung und Entängstigung

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Symptome einer PTBS sind normale Reaktionen auf abnorme Erlebnisse



Trauma Typ I und II

Gefühl der Gefahr, körperliche Erregung, Wiedererleben,
Vermeidung, Gefühlstauheit und Dissoziation/Niedergeschlagenheit
Konzentrationsschwierigkeiten

Schuld – und Schamgefühle, Kontrollverlust, Ärger, negatives Selbstbild
Negatives Weltbild

Erinnerungen an die Vergangenheit

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was ist bei Mobbing zu tun ?



Problematik ansprechen - NICHT vor der Gruppe

Erzählen lassen, Validieren

Nutzen von Hilfsangeboten (Kinder- und Jugendanwaltschaft, AJF,..)

Eltern miteinbeziehen, sofortige Entlastung notwendig

Konzepte entwickeln

Wiederherstellung der äußeren Sicherheit

Keine Täter / Opferumkehr

Beruhigung, Entspannung und Entängstigung

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Was kann ich konkret tun?



- Die Corona Pandemie zum Thema machen
- Das Gespräch suchen, Offenheit zeigen, „Ich kann mir gut vorstellen, dass..“
- Hilfe von außen miteinbeziehen – Sie sind nicht/müssen nicht die Therapeut*in sein
- Vorurteile möglichst vermeiden
- Solidarität, Toleranz und Enttabuisierung zum Thema machen
- Flexibilität hat sich als positiv erwiesen
- Eltern informieren bei Verdacht auf psychische Erkrankungen
- (Nicht) Von sich selber erzählen (bedingt)

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz

T +43 (0)732/701052, F DW-40

E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Sekundärprävention



Psychische Krisen dürfen kein Tabu mehr sein
Zum Thema machen, sich für Jugendliche und ihre Welt wertfrei interessieren
(Stichwort: „tiktok“, „instagram“) und erzählen lassen
Konzepte bei Krisensituationen in Schulen, Einrichtungen, etc.
Vernetzung mit unterstützende Angeboten im Außen
Krisenhilfe, Jugendhilfe, Institut für Familienberatung, etc.
PROGES (Gruppenangebot für Jugendliche),
Schulpsychologie, Schulsozialarbeit,
Kinder- und Jugendanwaltschaft
u.v.m.

 DR. DORIS KOUBEK

Blütenstraße 15, 4040 Linz
T +43 (0)732/701052, F DW-40
E praxis@kiju.co.at, www.kiju.co.at

Und Zum Schluß



Text

If our parents could see who we really are.
What we really do on the internet.
How we think. How we act.
If they could only take the patience and the time
to see who their child really is.
The way we see things different.

Look at me, I write this, do you think they
have any idea of this?
Do you think they know I think this way?
Well, no they don't.

Text

Some parents don't really know their children.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !