



<https://pixabay.com/photos/Free-Photos>

INFO-LETTER der Fachstelle für Suchtprävention Mai 2021

Corona-Pandemie

Lebensqualität und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich weiter verschlechtert

Ein Jahr nach Beginn der Pandemie leidet fast jedes dritte Kind in Deutschland unter psychischen Auffälligkeiten. Die Sorgen und Ängste, depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden haben nochmals zugenommen. Betroffen sind hiervon vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund. Dies sind die Ergebnisse der zweiten Befragung aus der COPSY-Studie (Corona und Psyche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf.

Zu den Ergebnissen dieser zweiten Befragung erklärt Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Leiterin der COPSY-Studie: „Wir brauchen verlässlichere Konzepte, um insbesondere Kinder aus Risikofamilien zu unterstützen und ihre seelische Gesundheit zu stärken. Hier sind auch die Schulen gefragt, regelmäßig Kontakt zu ihren Schülerinnen und Schülern zu halten...“

Hier einige Ergebnisse der Befragung

Im Bereich der Lebensqualität, psychischen und psychosomatischen Auffälligkeiten geben vier von fünf der befragten Kinder und Jugendlichen an, sich durch die Pandemie belastet zu fühlen.

Eine geminderte Lebensqualität geben sieben von zehn Kinder an und jedes dritte Kind leidet unter psychischen Auffälligkeiten. Niedergeschlagenheit oder Kopf- und Bauchschmerzen gehören zu den gezeigten depressiven Symptomen sowie psychosomatischen Beschwerden.

Bedenklich scheint auch der Bereich Gesundheitsverhalten zu sein. Ungesunde Ernährung mit vielen Süßigkeiten ist an der Tagesordnung und doppelt so viele Kinder und Jugendliche machen im Vergleich zur ersten Befragung überhaupt keinen Sport mehr. Für das Wohlbefinden ist dieser jedoch wesentlich.

Der Bereich Schule, Familie, Freunde zeigt, dass viele Kinder und Jugendliche über den vermehrten Streit in der Familie und einem schlechteren Verhältnis zu ihren Freunden leiden. Zudem scheinen Eltern durch die anhaltende Pandemie immer belasteter und leiden häufig selbst unter depressiven Symptomen.

Ich leide unter depressiven Symptomen, was mache ich jetzt?

Vielleicht mal die Seite von www.krisenchat.de besuchen. krisenchat.de wurde im ersten Corona Lockdown in Berlin gegründet. krisenchat.de versteht sich als psychosoziale Ersthilfe für Kinder und Jugendliche, ein Angebot, das immer verfügbar, kostenlos und wirkungsvoll ist.

Ziel von www.krisenchat.de ist es vor allem Kinder und Jugendliche zu erreichen, die sich bisher keine Hilfe gesucht haben und noch nie mit ihren Ängsten und Problemen an eine Organisation gewandt haben. Das Angebot beinhaltet digitale, professionelle, psychosoziale Beratung per Chat.

Über wichtige Themen wird auf Instagram, TikTok und der Ratgeber-Seite aufgeklärt. Alle wichtigen Themen sollen dazu beitragen, diese bei der Zielgruppe zu entstigmatisieren.

Die Internetseite www.krisenchat.de gibt 7 Kurz-Tipps für die psychische Gesundheit:

#7 Hilfe holen und diese annehmen

#6 Behalte das Ziel vor Augen

#5 Den Blick aufs Positive lenken

#4 Schlafen – es kommt auf das richtige Maß an

#3 Ernähre dich bewusst

#2 Reden hilft

#1 Bewegung

Sie haben Interesse an einer Präventionsberatung oder an einem auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Workshop zum Thema. Die Fachstelle für Suchtprävention bietet Seminare zur Entspannung und das Lernseminar „Entspannter in die Prüfung“ an, die sich u.a. mit Stressbewältigung, Brain Food und Tipps für eine entspannte Prüfung beschäftigen.

Bitte melden Sie sich bei:

Alexandra Lauer (alexandra.lauer@ekkw.de)

Christina Heimeroth (christina.heimeroth@ekkw.de)