

Psychische Gesundheit von Kindern: Am wichtigsten ist ein positives Familienklima

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Professorin für Gesundheitswissenschaften & Versorgung von Kindern und Jugendlichen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Sie ist an zahlreichen nationalen und internationalen Studien zur Gesundheit von Kindern beteiligt.



Klarotext: Was ist eigentlich ein psychisch normales Kind?

Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer: Das ist nicht ganz leicht zu sagen. Ideal ist ein glückliches Kind mit vielen Kontakten zu anderen Menschen, das sich viel und gern bewegt, sehr aktiv und kommunikativ ist. Leichter sind allerdings Auffälligkeiten zu beschreiben, wenn Kinder sich z. B. stark abkapseln und zurückziehen, häufig weinen, traurig sind und wenig lachen. Noch wichtiger finde ich es, darauf zu achten, ob entweder bei den Kindern oder ihrer Umwelt ein Leidensdruck entsteht. Vor allem bei erhöhter Aggressivität oder bei Hyperaktivität merkt man den Kindern das Leiden oft weniger an als ihrer Umgebung. Wenn Eltern das Gefühl haben, sie halten es nicht mehr aus, oder wenn die Schule sich meldet, dann ist das ein wichtiger Hinweis, dass man eine Auffälligkeit abklären lassen sollte. Das ist noch kein Zeichen für eine psychische Störung, aber wenn etwas im Zusammenleben mit den Kindern über längere Zeit nicht mehr gut funktioniert, ist es wichtig, das ernst zu nehmen.

Sie sprechen von Auffälligkeiten und von Störungen. Worin besteht der Unterschied?

Eine Auffälligkeit ist zunächst einmal nur etwas, das nicht in der Norm liegt, also anders ist als bei den meisten anderen. Von Störungen redet man erst dann, wenn eine Diagnose vom Facharzt oder Psychologen

vorliegt und mehrere Faktoren zusammentreffen, z. B. persönliches Leiden, Einschränkungen im Alltag, Selbst- oder Fremdgefährdung. Als die Zahlen aus der BELLA-Studie in der Presse veröffentlicht wurden, gab es Irritationen, weil oft verstanden wurde, 20 % der Kinder seien psychisch gestört. Aber das wurde ungenau wiedergegeben. Eine Auffälligkeit kann durchaus bei jedem fünften Kind vorliegen, das heißt aber nur, dass man genauer hinschauen sollte, und bedeutet nicht, dass eine Behandlung notwendig ist. Wirkliche psychische Störungen gibt es deutlich seltener, bei weniger als jedem 10. Kind.

Was sind die häufigsten psychischen Auffälligkeiten im Grundschulalter?

Am häufigsten, nämlich bei fast 10 % der Kinder, sind Ängste. Bei Grundschulkindern sind es vor allem Trennungsängste, z. B. wenn die Kinder in die Schule kommen und sich nicht richtig von den Eltern lösen können. Das sind wirkliche Beeinträchtigungen und deutlich mehr als ein bisschen Weinen, wenn die Mama nicht mehr da ist. Gestörtes Sozialverhalten findet man eher bei älteren Kindern, vor allem Aggressionen und unkontrollierte Gewalttätigkeiten ohne ersichtlichen Grund. Solche nach außen gerichteten Störungen finden wir mehr bei Jungen. Mädchen haben eher nach innen gekehrte Auffälligkeiten wie Depressionen, die es ja auch schon bei Kindern gibt. Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen sind mit 3,5 % gar nicht so häufig, wie es eine Zeitlang in der öffentlichen Diskussion vermutet wurde. Hier ist eine genaue und gesicherte Diagnose besonders wichtig. Wenn dieses Krankheitsbild tatsächlich vorliegt, kann eine Behandlung mit Medikamenten unter Umständen sinnvoll sein.

Haben psychische Auffälligkeiten und Störungen bei Kindern in den letzten Jahren zugenommen?

Wir haben keine wirklichen Anzeichen für einen Anstieg von psychischen Störungen. Es gibt viele Belege dafür, dass die Zahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen über lange Zeit bei 10 % liegt. Zugenommen haben aber psychische Auffälligkeiten. Wir haben viel häufiger damit zu tun, dass jemand über Jahre

hinweg ängstlich oder traurig ist, ohne dass es wirklich eine Krankheit ist.

Was sind die Gründe dafür?

Das hat sicherlich mit den Lebensbedingungen zu tun. Wenn man überlegt, wie sich die Familien, das soziale Gefüge, aber auch Leistungsdruck und Leistungsansprüche in den letzten Jahren geändert haben, dann sind das sicherlich Stressfaktoren, denen Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind. Insofern sind psychische Auffälligkeiten eine Reaktion auf die Verhältnisse und Lebensstiländerungen.

Wenn wir Alkohol-, Drogen- und Nikotinkonsum im weitesten Sinne mit zu psychischen Auffälligkeiten zählen, dann ist es ja leicht einsehbar, dass das auch mit den Umweltfaktoren und Stress zu tun hat.

Wenn man auf psychische Auffälligkeiten bei Kindern nicht reagiert, was sind dann die Folgen? Kommt es dann langfristig zu mehr psychischen Störungen?

Um diese Frage genau zu beantworten, fehlen uns Daten, die wir im Moment erst sammeln. Vermutlich haben seelische Probleme bei Kindern Folgen im Erwachsenenalter. Aber ob das unbedingt psychische Störungen sind oder ob jemand z. B. nicht so schnell Arbeit findet, seine Arbeit schneller verliert oder weniger leicht eine stabile Partnerschaft eingehen kann – das wäre alles denkbar, aber man weiß es noch nicht genau.

Wenn Eltern sich unsicher sind, ob es sich bei den Eigenheiten ihres Kindes um eine psychische Auffälligkeit handelt, an wen können sie sich wenden?

Immer ansprechbar ist der Kinderarzt. Sinnvoll ist aber auch, einen Termin bei einer Erziehungsberatungsstelle, die es bei der Stadt, bei kirchlichen Trägern oder den Wohlfahrtsverbänden gibt, zu vereinbaren. Dort sind unter anderem Psychologen beschäftigt, so dass man sehr gut eine erste Einschätzung bekommen oder bei Bedarf weitervermittelt werden kann. Natürlich kann man auch zum Kinderpsychologen oder Kinderpsychiater gehen, wo die Wartezeiten allerdings oft sehr lang sind.

Welche Kinder sind besonders gefährdet, psychische Auffälligkeiten zu entwickeln, und was wirkt dem entgegen?

Fortsetzung auf Seite 4 ▶

KiGGS und BELLA: Die großen Studien zur Kindergesundheit

Das Robert Koch-Institut befragte von 2003–2006 bundesweit 17.641 Kinder und Jugendliche zwischen 0 und 17 Jahren (bzw. ihre Eltern) zu den unterschiedlichsten Aspekten ihrer Gesundheit. Die sogenannte KiGGS-Studie liefert erstmals repräsentative Daten zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eine repräsentative Teilgruppe wurde in der BELLA-Studie vertiefend zu ihrem seelischen Wohlbefinden und Verhalten befragt.

Psychische Auffälligkeiten bei 7- bis 10-Jährigen

79,9 % der Kinder in dieser Altersgruppe sind unauffällig. Bei 10,5 % der Kinder sind psychische Auffälligkeiten möglich, bei weiteren 9,7 % wahrscheinlich.

Die häufigsten psychischen Auffälligkeiten in dieser Altersgruppe sind:

Ängste:	9,3 %
Störungen des Sozialverhaltens (vor allem Aggressivität):	7,9 %
Depressionen:	5,2 %
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS):	3,5 %



Illustration: Udo Erhard

Büchertipps 2010

Fortsetzung von Seite 3

Wir unterscheiden zwischen Risikofaktoren – das heißt allen Faktoren, die ein gesundes Aufwachsen gefährden – und Schutzfaktoren: alles, was dazu beiträgt, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im weitesten Sinne zu fördern. Das kann zum einen in jedem Kind selber sein. Manche Kinder sind z. B. von Geburt an optimistisch, das ist ein sogenannter personaler Schutzfaktor. Natürlich gibt es auch Schutzfaktoren innerhalb der Familie: ein guter Familienzusammenhalt und ein positives Familienklima, in dem die Familie aufeinander achtet, sich Zeit füreinander nimmt, miteinander redet und liebevoll miteinander umgeht. Das ist für meine Begriffe der wichtigste Schutzfaktor überhaupt. Der bekannteste Risikofaktor ist ein niedriger sozialer Status.

Warum ist ein niedriger Sozialstatus so ein großes Risiko?

Das ist bei Erwachsenen relativ gut erforscht und gilt nicht nur für die psychische Gesundheit. Wenn die Lebensbedingungen schlecht sind, leben die Menschen weniger lang. Das schlägt sich auch bei den Kindern nieder: Wenn sie dauerhaft an allem einen Mangel oder ein Gefühl des Mangels haben, dann blühen sie eben nicht so, wie sie könnten. Das ist wie bei einer Pflanze, die nicht genug Nährstoffe bekommt – die wächst auch nicht. Dadurch können die Kinder ihr Selbstbewusstsein nicht so entwickeln und trauen sich weniger zu. Je nach Schulsystem und sozialem Umfeld erlernen sie bestimmte Kompetenzen nicht, z. B. können sie sich die Welt weniger gut erklären und haben seltener das Gefühl, durch ihr Handeln etwas zu bewirken. Auch das wirkt sich dann auf die seelische und die körperliche Befindlichkeit aus.

Noch einmal zurück zu den Schutzfaktoren – wie können Eltern ihre Kinder unterstützen?

Für mich ist ein stabiles und gutes Familienklima der wichtigste Schutzfaktor, bei dem die Eltern ansetzen können. Dabei sind Regeln und Rituale besonders wichtig, z. B. pro Tag einmal zusammen essen, am Familientisch als Mittelpunkt. Solche Regeln, die Familien stabil machen, sind ein bisschen in Vergessenheit geraten. Das geht durch alle sozialen Schichten hindurch und gilt nicht nur für Familien mit niedrigem Sozialstatus. Kinder brauchen Regelmäßigkeit, Routine und eine bestimmte Zeit am Tag Zuwendung von ihren Eltern. Dabei kommt es nicht auf die Menge der Zeit an, sondern auf die Intensität. Der Kontakt sollte nicht nebenbei laufen, während man noch etwas anderes tut und sich nicht auf das Kind konzentriert – und wenn es nur fünf Minuten am Tag sind, in denen man seinem Kind uneingeschränkte Aufmerksamkeit schenkt. Wichtig sind auch Regeln im Umgang miteinander, die mit den Kindern gemeinsam aufgestellt werden sollten. Wenn jemand sich an eine Regel nicht hält, dann wird ihm das gesagt, und wenn es gut klappt, wird gelobt. All das fördert eine Haltung, die ausdrückt: „Ich nehme mein Kind wahr und kann es wertschätzen.“ Förderlich sind auch Eigenverantwortung und Selbständigkeit. Kinder können schon früh kleine Aufgaben im Alltag übernehmen. Tisch abräumen, Wasser holen, Müll runterbringen – das ist im Grundschulalter durchaus möglich.

Es gibt also sehr viele Chancen für Eltern, ihre Kinder zu stärken.

Das ist richtig. Die Erforschung der Schutzfaktoren fördert eine positive Sichtweise, die nicht nur die Probleme in den Vordergrund stellt, sondern auch danach schaut, was gut funktioniert, wo Stärken und Ressourcen sind, und da gibt es viele Möglichkeiten.

Kann es auch zu viel familiäre Unterstützung geben?

Dann haben wir es mit Überbehütung zu tun, nicht mit Unterstützung. Kinder sollen gut gerüstet und eigenverantwortlich ihren Weg gehen, und das wird durch Überbehütung verhindert oder verzögert.

Wo liegt die Grenze zwischen Überbehütung und Unterstützung?

Immer wenn die Kinder altersgemäße Entwicklungsaufgaben nicht erledigen können, wird es problematisch. Klassisch ist der Schulweg zur Grundschule. Hierbei findet zum einen Verkehrserziehung statt, aber es gibt noch weitere Entwicklungsaufgaben. Wenn ich mein Kind nicht alleine gehen lasse, kann es sich unterwegs nicht mit seinen Schulkameraden unterhalten, es kann nicht mit ihnen gemeinsam auf dem Hof ankommen und Fußball spielen. Darunter leiden die Sozialkontakte, vielleicht wird das Kind zum Außenseiter – daran hängt ja eine ganze Menge.

Wie können Schulen die gesunde psychische Entwicklung von Kindern unterstützen?

Für Kinder und Jugendliche ist es besonders schlimm, wenn sie sich als diskriminiert wahrnehmen und das Gefühl haben, sie haben weniger Chancen als alle anderen. In Deutschland spielt die Herkunft immer noch eine relativ große Rolle, ob das jetzt ein Migrationshintergrund ist oder die soziale Schicht. Hier kann man politisch sicherlich auf mehr Chancengleichheit hinwirken. Schulen sollten sich außerdem bemühen, der sozialen Unterstützung einen wichtigen Stellenwert einzuräumen. Durch Sozialkompetenztraining, Förderung von Kommunikation und Toleranz kann man sehr viel für die seelische Gesundheit tun. All das kann man lernen, und ich wünsche mir, dass das neben dem normalen Lernstoff der Schulen einen wichtigen Platz erhält.



Prima Klima – was Eltern für ein gutes Familienklima tun können

Ein positives Familienklima gilt als wichtigster Schutzfaktor für die gesunde psychische Entwicklung von Kindern, das wurde durch viele wissenschaftliche Studien belegt (siehe S. 3/4). Gegenseitige Wertschätzung, Geborgenheit, Gefühle und Meinungen offen ansprechen, Konflikte bewältigen – all das gehört dazu. Was können Eltern für ein positives Familienklima tun?

Ungeteilte Aufmerksamkeit – genau zuhören

Es kommt nicht darauf an, täglich möglichst viel Zeit mit seinem Kind zu verbringen. Wichtig ist es aber, in der gemeinsamen Zeit ganz für das Kind da zu sein – ohne nebenbei in die E-Mails zu schauen, mit halbem Ohr Radio zu hören oder schnell eine SMS zu versenden. Oft reichen schon 15 Minuten am Tag aus, wenn Sie in dieser Zeit wirklich hundertprozentig bei Ihrem Kind sind. Hören Sie Ihrem Kind zu, so oft es möglich ist. Aber sagen Sie ehrlich, wenn Sie gerade keine Zeit haben zuzuhören. Vereinbaren Sie einen späteren Zeitpunkt, den Sie dann auf jeden Fall einhalten sollten.

Im ersten Klasse2000-Jahr haben die Kinder Regeln fürs Zuhören und Sprechen gelernt. Erinnern Sie Ihr Kind daran und versuchen Sie selbst auch, sich daran zu orientieren.



Regeln fürs Zuhören:

- den anderen anschauen,
- den anderen ausreden lassen,
- nachfragen, wenn man etwas nicht verstanden hat.

Regeln fürs Sprechen:

- warten, bis der andere bereit ist, zuzuhören,
- den anderen beim Sprechen anschauen,
- deutlich sprechen.

Routine gibt Sicherheit

Natürlich mögen Kinder Sensationen und Überraschungen. Noch wichtiger aber sind Rituale und Routinen, auf die sie sich verlassen können und die ihnen dadurch Sicherheit vermitteln, z. B.

- regelmäßiges Vorlesen, z. B. vor dem Einschlafen oder am Sonntagmorgen im Elternbett;
- am Zeugnistag gemeinsam Eis essen gehen – egal, ob das Zeugnis gut oder enttäuschend ausgefallen ist;
- beim Gutenachtsagen überlegen, wofür man sich an diesem Tag gefreut hat und was gut geklappt hat. Keine Angst – nach kurzem Nachdenken fällt auch den Erwachsenen dazu immer etwas ein;
- Familientisch als Mittelpunkt: Bemühen Sie sich, mindestens einmal am Tag in Ruhe miteinander zu essen, ohne Ablenkung durch Fernseher oder Telefon. Damit beim Essen eine gute Stimmung herrscht und alle sich wohl fühlen, sollten strittige Themen zu einem anderen Zeitpunkt besprochen werden.

Konflikte lösen ohne Drama – KLAROs Zauberformel bei Wut, Angst und Problemen

Ohne Streit und Konflikte geht es nicht im Leben. Damit sie nicht zum Drama werden, lernen Kinder im zweiten und dritten Klasse2000-Jahr eine Methode zur Problemlösung kennen, die sie Ihnen vielleicht gerne erklären. KLAROs Zauberformel ist eine Möglichkeit, mit Wut, Angst oder Problemen umzugehen, ohne dabei zu explodieren, Streit zu verschlimmern und Dinge zu tun, die einem hinterher leidtun. Dabei gilt: Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten.

STOPP – Beruhigen

Lassen Sie einen Gefühlsausbruch nicht automatisch ablaufen, sondern halten Sie kurz inne und beruhigen Sie sich, bevor Sie handeln. Drücken Sie einen „Pausenknopf“, wie beim DVD-Player, atmen Sie mehrmals tief durch.



Nachdenken

Bevor Sie etwas tun, überlegen Sie: Was ist passiert? Wie fühle ich mich? Was möchte ich anders haben? Was möchte das Kind? Wie könnte eine Lösung aussehen? Wie sage ich das am besten?

Erst dann: Handeln

Ich-Botschaften helfen dabei, Konflikte so zu klären, dass alle gewinnen und es keine Verlierer gibt.

Beispiel für eine Ich-Botschaft

„Es ärgert mich, wenn du deine Schultasche einfach in den Flur wirfst, weil ich dann ständig drübersteigen muss. Bitte bring sie in dein Zimmer.“

Diese Aussage schafft Klarheit, ohne den anderen anzugreifen.

Beispiel für eine Du-Botschaft

„Du lernst es wohl nie! Wirf deine Tasche nicht immer in den Flur, sonst gibt's Ärger!“

Diese Aussage greift den anderen an und fordert Widerspruch heraus.

Versuchen Sie, bei Konflikten Ihre Überlegungen in einer Ich-Botschaft zu formulieren und diese in Ruhe mitzuteilen. Helfen Sie auch Ihrem Kind, Ich-Botschaften einzusetzen, fragen Sie z. B.: „Wie geht es dir jetzt? Was möchtest du anders haben? Was wäre dir am liebsten?“ Das kann Ihrem Kind helfen, seine Gefühle besser zu sortieren und die Wogen zu glätten.

Natürlich funktioniert KLAROs Zauberformel nicht immer, und sicherlich denkt man auch nicht immer daran, sie anzuwenden. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen – es gibt sicherlich bald wieder eine Gelegenheit, sie anzuwenden!

Kleine Schritte

Im Alltag gelingt nicht immer alles, was wünschenswert ist – aber vielleicht können Sie einen Vorschlag schon heute oder morgen umsetzen.

Ich werde ...

... meinem Kind sagen, dass ich es gern habe

... mit meinem Kind Fotos von früher anschauen

... mein Kind loben, wenn es etwas gut gemacht hat

... mir das Lieblingslied meines Kindes vorspielen lassen

... gemeinsam mit meinem Kind sein Lieblingsessen kochen