

COVID-19: Ängste und assoziierte psychische Schwierigkeiten von Kindern, Jugendlichen und Familien

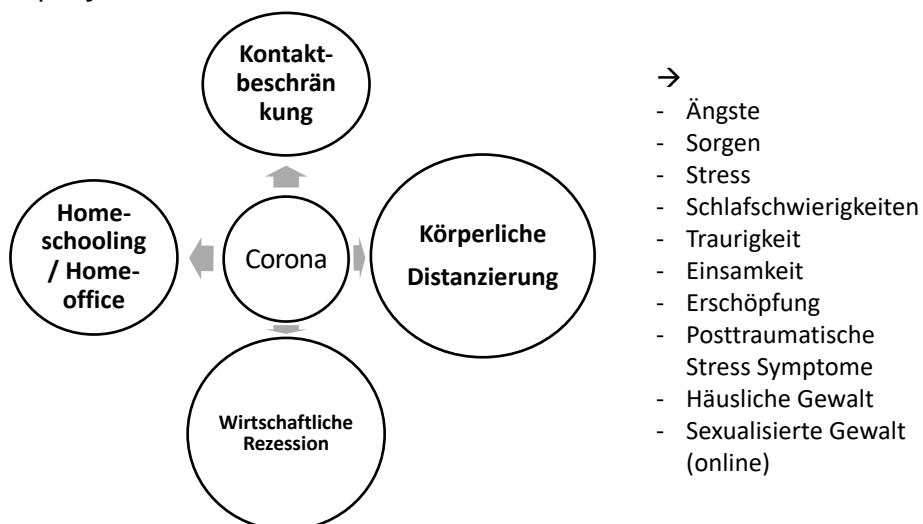
Tina In-Albon

Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters



1

Tiefgreifende Veränderung des psychosozialen Umfeldes durch COVID-19



2

Pandemiebedingte psychische Gesundheitsrisiken

- **Begrenzung der Freizeitaktivitäten**
 - (zeitweise) Schließung von Spielplätzen
 - Schließung von Sportvereinen
 - Verbot sozialer Gruppenaktivitäten jeglicher Art
- **Reduzierung von „nicht wesentlichen“ Leistungen (z.B. routinemäßige Vorsorgeuntersuchungen im Kindes- und Jugendalter)**
- **(negative) Folgen:**
 - eingeschränkter Zugang zu Gleichaltrigen
 - Verhaltensweisen, die mögliche Indikatoren für psychische Auffälligkeiten sein können, wie körperliche Distanzierung, soziale Isolation, werden nicht erkannt, sondern eher gefördert
 - Frühzeitige Diagnostik von psychischen Störungen wird erschwert
 - Kinder und Jugendliche mit einer sozialen Angststörung
 - ➔ Vermeidung sozialer Situationen führt zu einer weiteren Vermeidung durch negative Verstärkung (Kontakte mit Peers, Selbstständigkeit im Alltag). Wiederanknüpfung nach Lockdown schwierig

Folgen von Quarantäne bei Corona während der ersten Welle

- 85,7% der befragten Eltern in Italien und Spanien nahmen Veränderungen ihrer Kinder während der Quarantäne wahr:
 - Konzentrationsschwierigkeiten (76,6%)
 - Reizbarkeit (39%)
 - Unruhe (38,8%)
 - Nervosität (38%)
 - Sorgen (30,1%) (Orgilés et al., 2020)
- Querschnittsstudie zwei Wochen nach Auftreten von COVID-19 in China ($N = 584$ Jugendliche)
 - Fast 40% der Jugendgruppe neigte zu psychischen Probleme (Liang et al., 2020)

Folgen von Quarantäne bei Corona während der ersten Welle

- Internationale Umfrage unter 385 Eltern über ihr Elternverhalten und über Veränderung der psy. Gesundheit ihrer 5-17-jährigen Kindern ($N = 481$) im April/Mai 2020
 - Bestätigung der pandemiebedingten Zunahme von **internalisierenden und externalisierenden Auffälligkeiten** bei Kindern (vgl. Orgilés et al. 2020)
 - Zunahme an DASS-Symptomen (**Depression, Anxiety, Stress**) der Eltern war assoziiert mit der Zunahme von psy. Auffälligkeiten ihrer Kinder (vor allem internalisierende Auffälligkeiten)
 - **Zunahme elterlicher Feindseligkeit, Abnahme elterlicher Wärme und ein geringer Familienzusammenhalt** waren mit einer Zunahme an hyperaktiven Verhaltensweisen und Traumasymptomen der Kinder assoziiert

(Whittle et al., 2020)

Mit Quarantäne verbundene Risiken

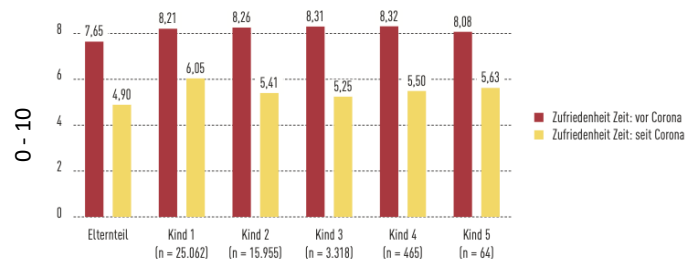
- Metaanalyse von Brooks et al. (2020) zu psy. Folgen von Quarantäne
 - **Posttraumatische Stresssymptome** (PTSS) traten bei 28 – 34% und **Ängste** bei 20% der unter Quarantäne stehenden Personen auf
 - Weitere Psychische Gesundheitsprobleme:
 - Depression, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Wut, emotionale Erschöpfung
 - Stressoren während der Quarantäne:
 - Dauer der Quarantäne
 - Infektionsängste
 - Frust und Langeweile
- Anstieg von PTSS während und nach der Corona-Pandemie zu erwarten (Horesh et al., 2020)
- Auswirkungen von Quarantäne zu Zeiten der H1N1- und SARS-Epidemien in Mittel und Nordamerika (Sprang & Silman, 2013)
 - 30% der isolierten oder unter Quarantäne gestellten Kinder erfüllten die Kriterien einer **posttraumatischen Belastungsstörung** (PTBS)

Risikogruppen

- als besonders gefährdet gelten:
 - Kinder aus Familien mit geringem sozioökonomischen Status
 - Kinder und Jugendliche mit bereits bestehenden physischen und oder psychischen Erkrankungen
 - Wichtige Unterstützung oder (Psycho-)Therapien abgesagt oder nur eingeschränkt verfügbar in Zeiten der Pandemie (Fegert et al., 2020)
 - Kinder von Eltern mit psychischen Störungen (Abhängigkeitsstörungen) oder Beziehungsstörungen

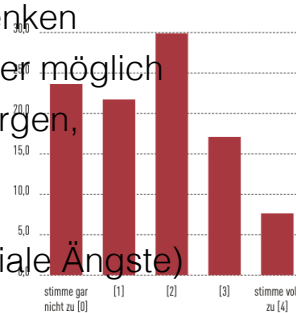
KiCo- Familien mit Kindern unter 15 Jahre und ihre Erfahrungen in der Corona-Krise

- Schlechtes Gewissen
- Ungewissheit
- Erschöpfung



JuCo- Erfahrungen und Perspektiven von jungen Menschen während der Corona-Maßnahmen

- Wohlbefinden MW = 6,6 (0-10)
- Sorgen werden nicht gehört:
 - Sind mehr als Schüler/Studierende
 - Vielfalt von Lebenssituationen mitdenken
 - Digital nicht ausschließlich und immer möglich
 - Verunsicherung, Überforderung, Sorgen, Einsamkeit
 - Nichts verpassen, Vermeidung (soziale Ängste)



Deutsches Jugend Institut

- Konflikthafes Klima in jeder fünften befragten Familie (Stichprobe mit hohem Bildungsgrad)
- Einsamkeit der Kinder

Verlauf

- Während Lockdown
 - Isolation, Home schooling, Angst Krankheit (Risikogruppen), geringe professionelle Unterstützung
- Nach dem Lockdown...
 - Normalität: geringere Lebensqualität, Bewusstsein Einsamkeit
 - Zweite Welle:

Unterstützung

- DGPs:
 - <https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche/>
 - Uni München:
 - <https://www.corona-und-du.info/#was-dich-erwartet>
- Infos:
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>

<http://www.familienunterdruck.de/>

Was kann helfen? Für Familien

- Wissensvermittlung
 - Zuhören, beobachten
 - Aufklärungsvideos
 - Ehrlichkeit
 - Vorbild sein, ruhig bleiben
- Tagesstruktur
- Ablenkung
- Ruhepausen, Erholung, Achtsamkeit
- Soziale Kontakte- soziale Medien, Briefkasten Großeltern
- Umgang Stress, Validierung von Gefühlen
- Wohlbefinden: Bewegung, Schlafen, Essen

Kleine Hilfen...

- Tagesstrukturierung
- Regeln
- Medienkonsum
 - Bildungsorientierte Apps, Vorlesen Geschichten (Stiftunglesen)
 - Schlechte Nachrichten begrenzen
- Umgangsformen zwischen Eltern, in Familien
- Bewegung
- Einbezug der Kinder z.B. Haushalt

Professionelle Hilfe

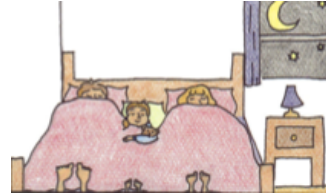
- Telefon
- Video
 - Psychotherapie:
 - Zuhause des Kindes- Kinderzimmer, Gegenstände zeigen lassen

Kann die aktuelle Krise positive Folgen für die psychische Gesundheit haben ?

- Verminderung externer Stressoren (z.B. Fehlen von geschäftlichen Terminen, Geschäftsreisen, Verpflichtungen im Verein) kann ...
 - Ruhe und Entspannung ins Familienleben bringen
- Gemeinsame Bewältigung der Herausforderungen der COVID-19-Krise kann Gemeinschaftsgefühl und Zusammenhalt der Familienmitglieder stärken
- Kinder, die Mobbing in der Schule erfahren, können Homeschooling als entlastend empfinden.

Angststörungen im Kindes- und Jugendalter

- Störung mit Trennungsangst
- Spezifische Phobien
- Soziale Angststörung
- Generalisierte Angststörung
- Selektiver Mutismus
- Panikstörung
- Agoraphobie



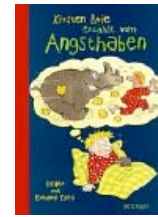
Angst ist normal und hat viele Funktionen

- Aufmerksamkeit erhöhen
- Bessere Anpassung an Situation
- Gefahren erkennen
- Angemessen handeln

Angst: Teil des Lebens- völlig normal!

Wann zu viel?

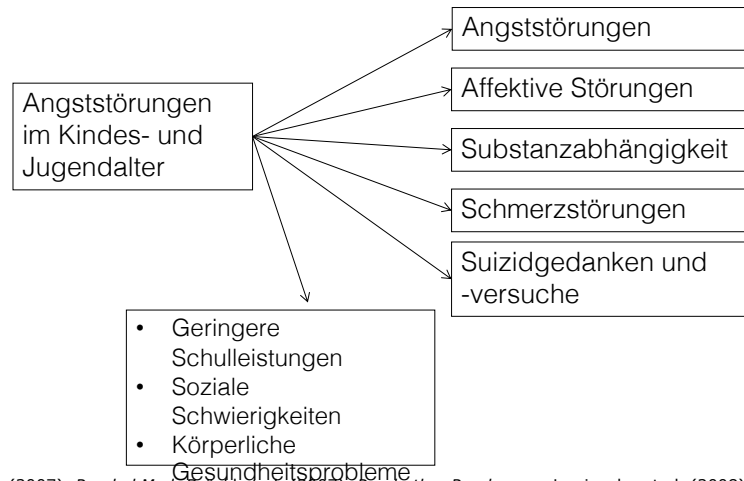
- Langandauernd
- Unangemessen, übermäßig
- Beeinträchtigung im Alltag, Leidensdruck, Beeinträchtigung gesunden Entwicklung



Angststörungen im Kindesalter kommen selten allein

1. Angststörungen
2. Depressionen (30-70%)
3. Externalisierende Störungen (23-69%)
 1. Kindheit: v.a. ADHS
 2. Jugend: v.a. aggressive Verhaltensstörungen
4. Somatoforme Störungen (26%)
5. Substanzmissbrauch (12%)
6. Enuresis (10%)

Angststörungen im Kindes- und Jugendalter als Risikofaktor



Boden et al. (2007). *Psychol Med*; Brückl et al. (2007). *Psychother Psychosom*; Lewinsohn et al. (2008). *J Am Acad Child Psychiatry*; Woodward & Fergusson (2001). *J Am Acad Child Psychiatry*. Beesdo et al. (2009). *Psychiatric Clin N America*; Asendorpf, 2008

Welche Risikofaktoren sind bekannt?

- **Individuelle Faktoren**
 - Temperament des Kindes (Verhaltenshemmung)
 - Angstsensitivität
 - Kognitive Faktoren
- **Familiäre Faktoren**
 - Psyche Erkrankung der Eltern
 - Eltern-Kind-Interaktion / Erziehungsstil (Überfürsorge)
 - Bindungsstil
- **Soziale Faktoren**
 - Geringe soziale Unterstützung
- **Lernerfahrungen:**
 - Modelllernen
 - Instruktionslernen

Selbstwirksamkeit

- Selbstwirksamkeitssteigerung
 - „Ich kann das!“
 - „Schritt für Schritt!“
 - „Ich bleibe ruhig und konzentriert. Ich probiere einen anderen Weg.“
- Selbstinstruktionen helfen Kindern mit Angststörungen (Kanfer, JCCP, 1975)

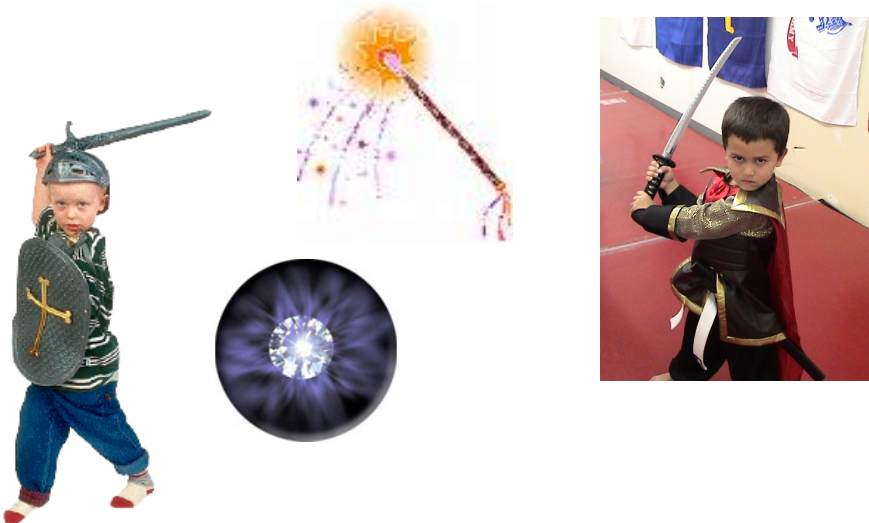
8-Jahres FU:

Stärkster Prädiktor für Therapieerfolg bei AS (Adler Nevo et al., 2014)



23

Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken!



24

Starke Modelle, Monsterspray usw.



25

Intoleranz von Unsicherheit

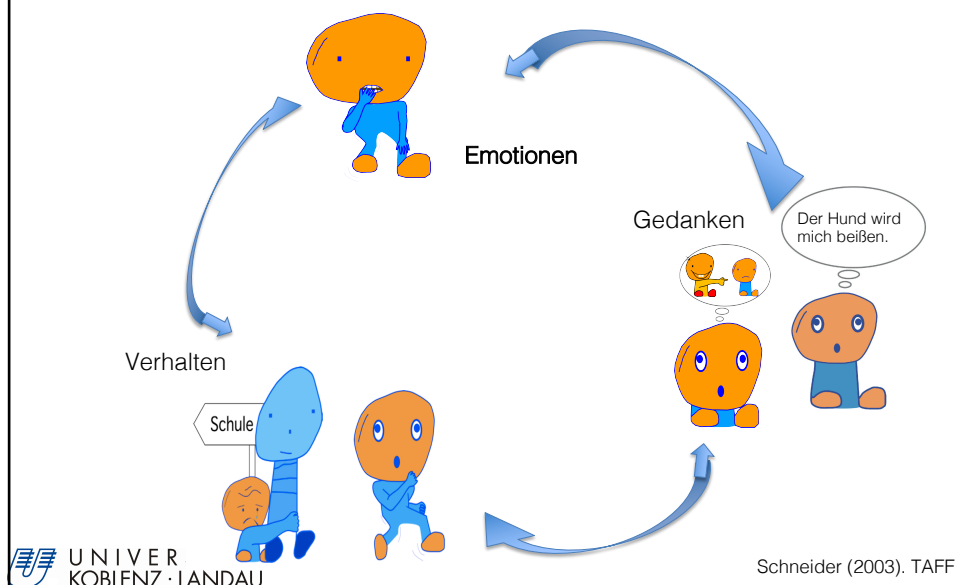
- Was wenn....?
- Werde ich....?
- Muss/Kann ich alles wissen?
- 100% Sicherheit?
- Sorgen an „rechtmäßigen“ Besitzer zurückgeben

26

Psychoedukation Emotionen

- Welche Gefühle gibt es? Wozu?
- Was ist XX für ein Gefühl? Welche Funktion könnte das Gefühl XY haben? Welchen Handlungsimpuls?
- Wann hat man so ein Gefühl? Was ist eine typische Situation für das Gefühl XY?
- Was denkt man in solch einer Situation?
- Woran erkennt man das jemand anders XY ist?
- Was ist der typische Gesichtsausdruck wenn man XY ist?
- Wie fühlt sich das im Körper an?
- Wie wird das Gefühl stärker oder schwächer?
- Welche Gefühle hast Du wie häufig?

Modell der Kognitiven Verhaltenstherapie



Kognitive Verhaltenstherapie bei Angststörungen

- Psychoedukation
 - Herleitung eines Störungsmodells
- Bearbeitung dysfunktionaler, angst-auslösender Gedanken, Verhaltensexperimente
- Vorbereitung der Konfrontationsübungen
- Durchführung von Konfrontationsübungen
- Rückfallprophylaxe

Psychoedukation

Ziele:

- Prinzip der Verhaltenstherapie: Patienten zum Experten seiner Störung machen
- Entkatastrophisieren
- Normal vs. Pathologisch
- Aha-Erlebnis; ich bin nicht der/die Einzige mit diesem Problem; jetzt weiß ich, was ich habe
- Aufbau eines Störungs- und Behandlungskonzept -> Akzeptanz



Gefühle - Gedanken



31

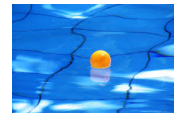
Assoziierte psychische Erkrankungen

- Zwangsstörungen
 - Waschzwänge
- Anpassungsstörung
 - Belastende Lebensereignisse, Lebensveränderungen
- Posttraumatische Belastungsstörung
 - Trauma (Konfrontation mit tatsächlichem oder drohendem Tod)
 - Wiedererleben
- Selbstverletzendes Verhalten

32

Zwangsstörung

- Zwangshandlungen und -gedanken
 - Händewaschen – „Ich bin verseucht“, „Ich könnte andere krank machen“
- Tipps:
 - Zeit messen
 - Grübelzeit
 - Gedankenunterdrückung
 - Rückversicherung limitieren



www.ambulanz-kiju.uni-landau.de

- Aktuelle Projekte:
 - Hilfe für Kinder mit Missbrauchserfahrungen (Best For Can)
 - Online Hilfe für selbstverletzendes Verhalten

www.star-projekt.de



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Folie 35