



universität
wien

Fakultät für Psychologie
Arbeitsbereich Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters
Prof. Dr. Martina Zemp

Wie geht es unseren Kindern in der Pandemie?

UniKid-UniCare Austria, 17.2.2022





Leitfragen

- (1) Welche Rolle spielt die Familie in der heutigen Zeit?
- (2) Wie wirkt sich die COVID-19 Pandemie auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien aus?
- (3) Was bedeutet Resilienz und warum ist sie gerade jetzt wichtig?
- (4) Was hat die Familie damit zu tun?



Was macht Menschen glücklich?

Einmal über der Armutsgrenze macht uns mehr Geld resp. ein höherer Lebensstandard nicht glücklicher, sondern vor allem...

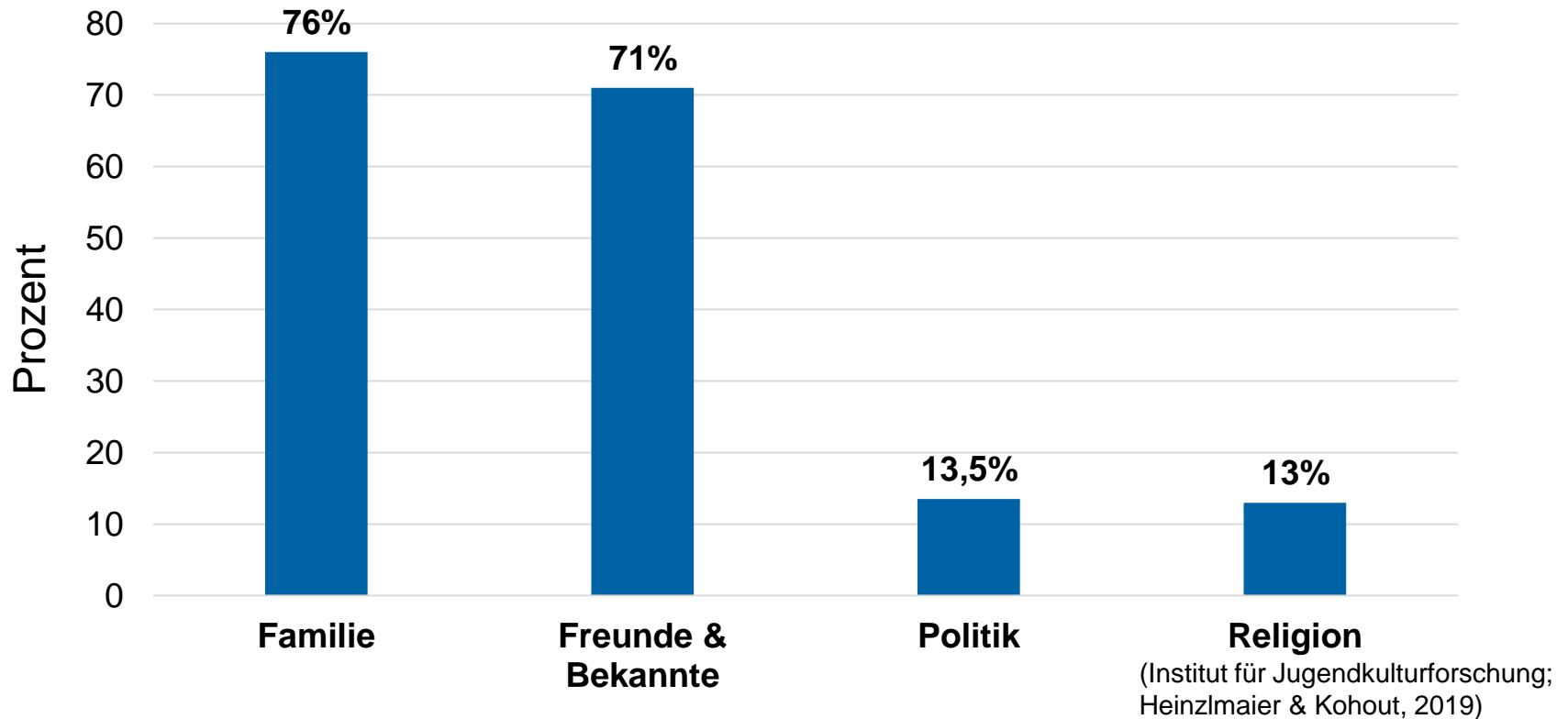
1. gute Qualität der Familienbeziehungen
2. eigene (psychische) Gesundheit.

(Layard, 2005)



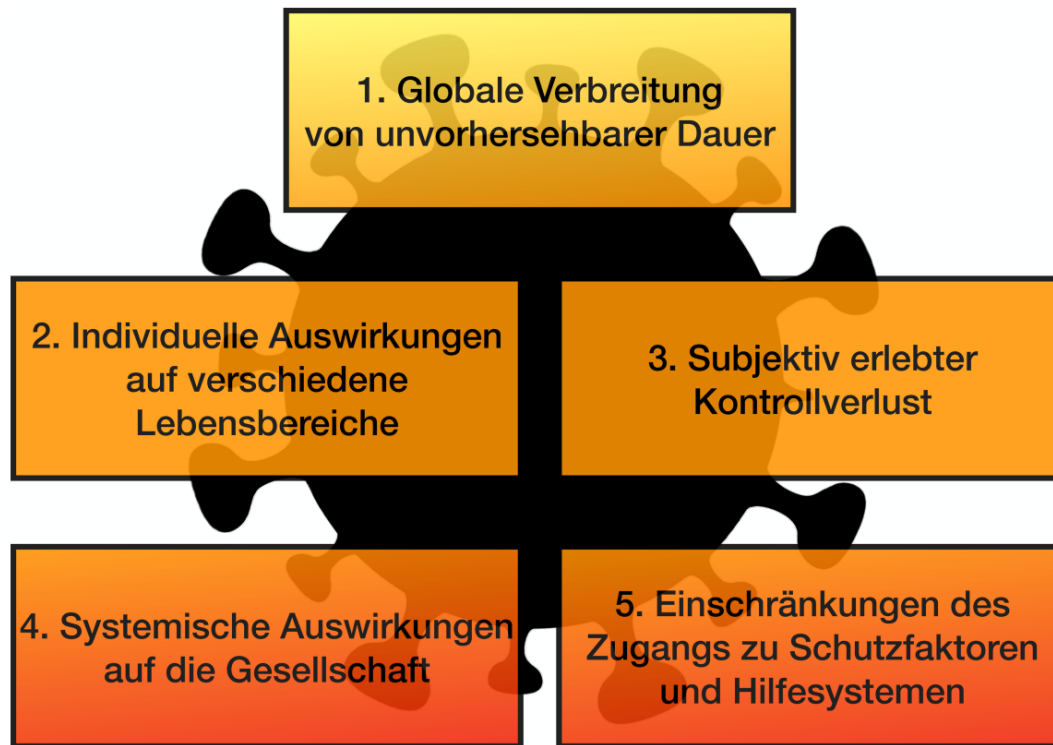
Österreichische Jugendwertestudie 2019

Wichtige Lebensbereiche (N = 1000, 16- bis 29-Jährige)





COVID-19 als multidimensionaler Stressor



(Brakemeier et al., 2020)



Interviewstudie zu Auswirkungen von COVID-19 auf Schüler*innen

- $N = 82$ Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre) aus Mailand
- Schwierigkeiten mit dem „Distance Learning“
- Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten (Zunahme an Junk-Food)
- Zunahme an Schlafproblemen
- 78% mit (mittel-)starken Angstsymptomen
- 43.9% mit starken Stimmungsschwankungen und Konzentrationsproblemen

(Segre et al., 2021)

Studie „Nicht allein zu Haus“

- Österreich, im April 2020
- $N = 135$ Jugendliche
 - Alter: 14-18 Jahre
 - Gender: 73% weiblich, 26% männlich, 1% divers
 - Familiensituation: 80% leben mit beiden Eltern zusammen, 18% mit Mutter, 2% mit Vater

Teilnehmende für Online-Studie gesucht



20 €
Gutscheine zu gewinnen

**Nicht allein zu Haus:
Das Familienleben während der Corona-Krise**

Diese Studie hat das Ziel, das Familienleben und das eigene Erleben der Corona-Krise aus der Sicht von Jugendlichen und ihren Eltern zu verstehen.

Gewinnspiel: Wir verlosen 22 Gutscheine der Online-Buchhandlung „Morawa“ im Wert von 20 – 40 €.

Wer kann mitmachen?

- Jugendliche (14-18 Jahre)
- Eltern von 14- bis 18-jährigen Jugendlichen
- Gute Deutschkenntnisse

Der **Link** zu unserer Online-Umfrage:
<https://www.soscisurvey.de/familiecorona/>

Dauer: 25 min. / Online-Fragebogen, 1 – 6 Monate

Studienleitung:
Univ.-Prof. Dr. Martina Zemp
Rahel Lea van Eickels, BSc MSc
Kontakt: corona.kpkj@univie.ac.at

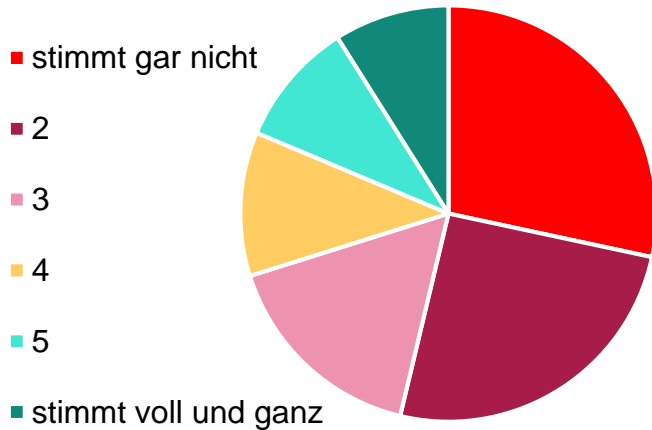
(Zemp & van Eickels, 2020)



„Ich habe Angst...“

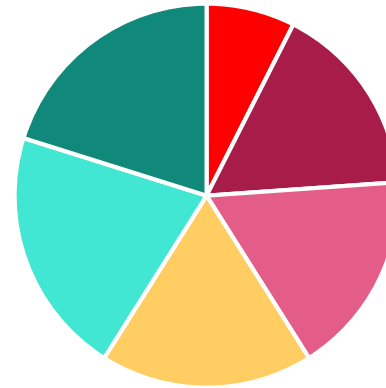
Um mich

dass ich wegen Corona schwer krank werden könnte.

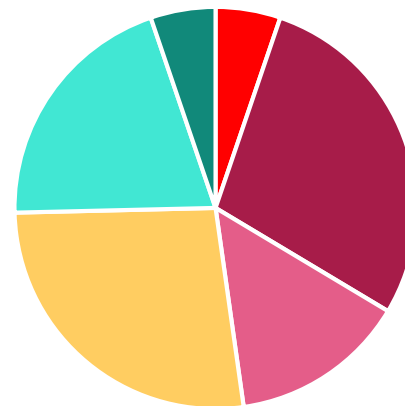


Um andere

dass ich meine Freunde oder meine Familie mit Corona anstecken könnte.



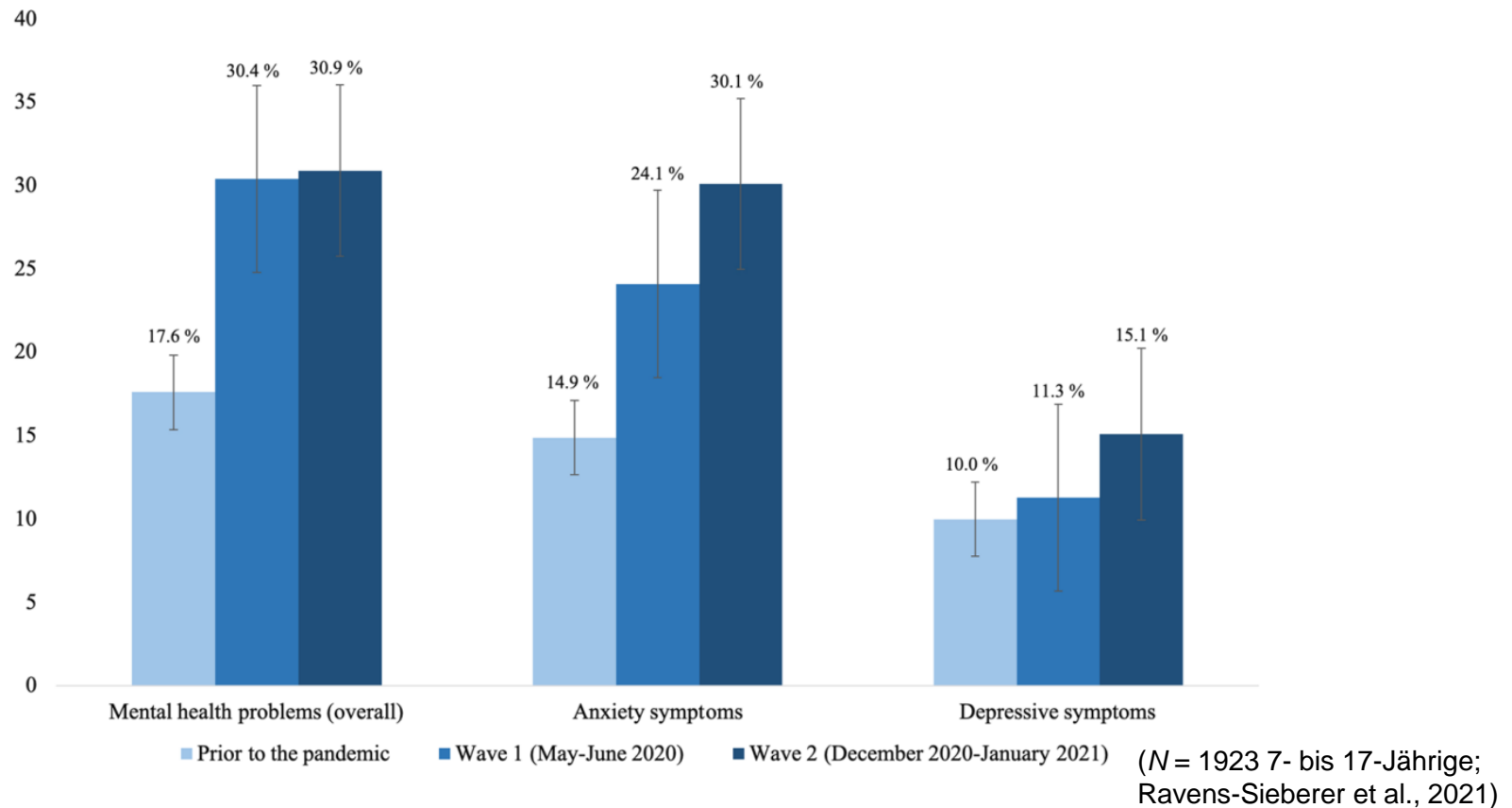
dass Leute schwer krank werden, wenn ich mich nicht an die Regeln halte.



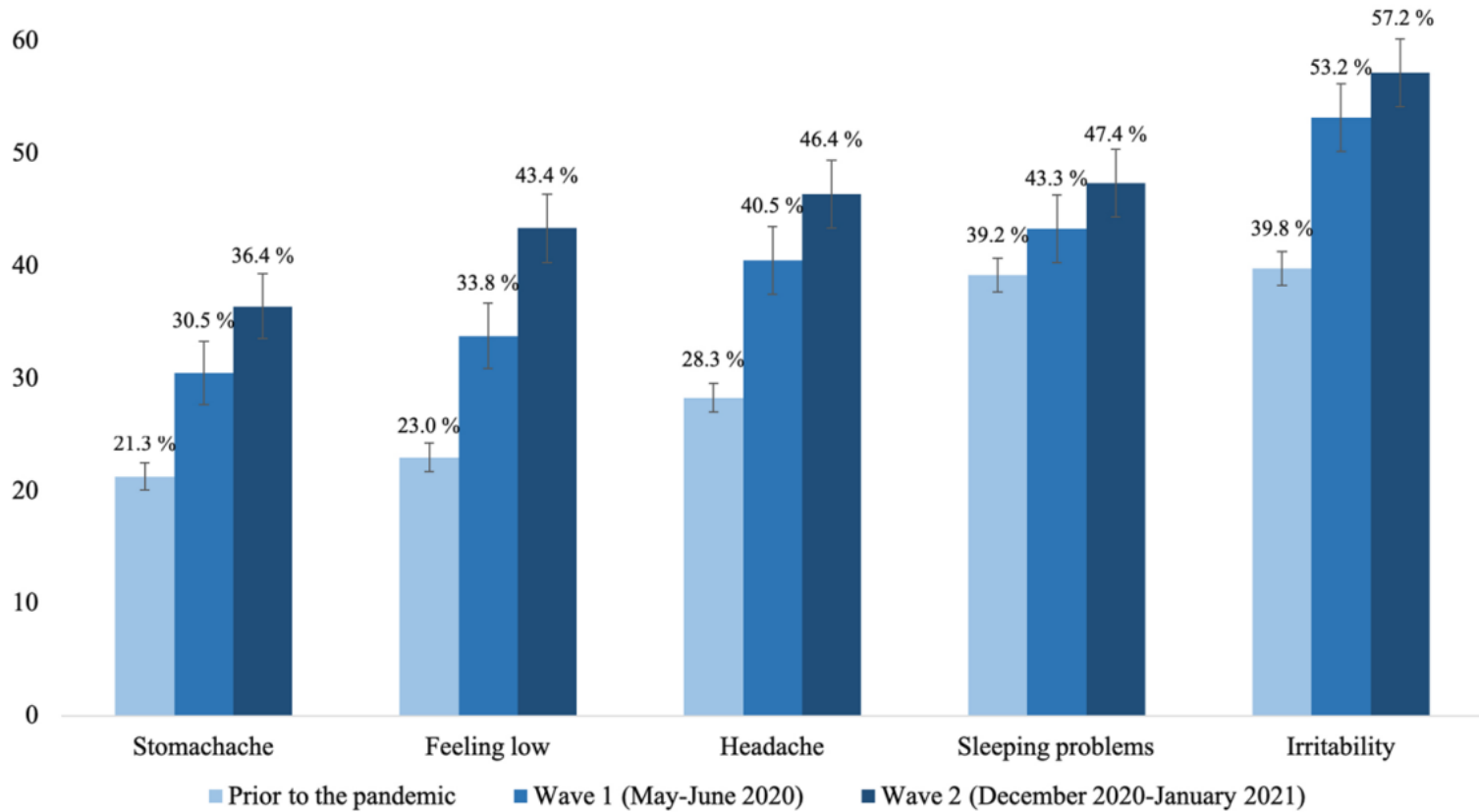
(Zemp & van Eickels, 2020)



COPSY-Studie: Psychische Gesundheit



COPSY-Studie: Psychosomatische Beschwerden



(*N* = 1923 7- bis 17-Jährige;
Ravens-Sieberer et al., 2021)



COVID-19 als multidimensionaler Stressor für Familien

- **Schlechtes elterliches Befinden/Elterlicher Stress**
 - Abnahme des elterlichen Wohlbefindens
 - Anstieg des Stresslevels
 - Höhere wahrgenommene Auswirkungen von COVID-19
→ höherer elterlicher Stress
- **Partnerschaftsstörungen**
 - Zunahme von Paarkonflikten
 - Zunahme von Aggressivität und häuslicher Gewalt (insb. im Lockdown)
 - Aber auch: Verbesserungen der Partnerschaftsqualität

(Calvano et al., 2021; Canady, 2020; Chung et al., 2020; Hahlweg et al., 2020; Patrick et al., 2020; Spinelli et al., 2020)



COVID-19 als multidimensionaler Stressor für Familien

- **Negative Eltern-Kind-Interaktionen/Dysfunktionale Erziehung**
 - Abnahme der Eltern-Kind-Beziehungsqualität (mediert durch erhöhten elterlichen Stress)
 - Zunahme familiärer Konflikte
 - Höherer Leidensdruck während des Lockdowns
 - strengerer, weniger warmherziger Erziehungsstil
 - Aber auch: stärkere Familienkohäsion

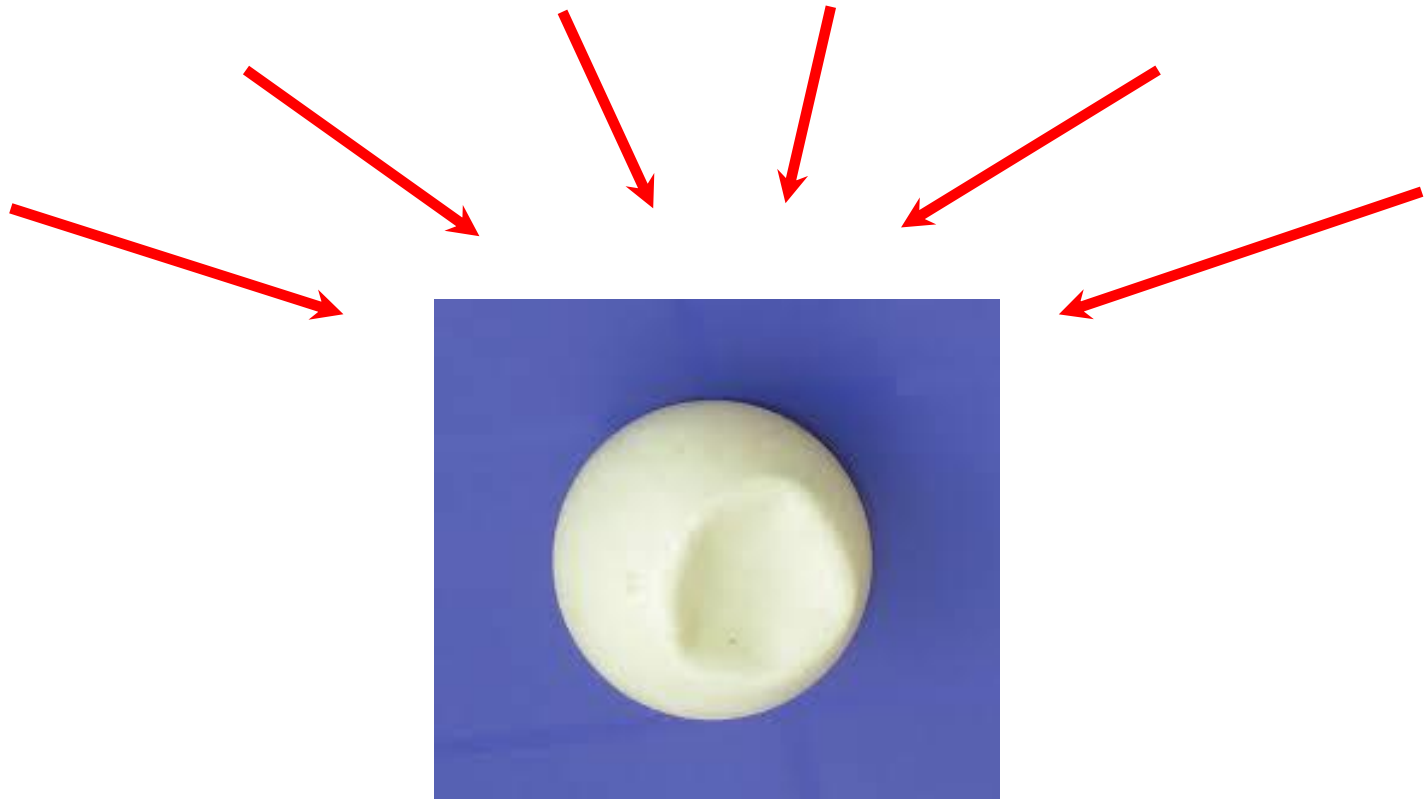
(Brown et al., 2020; Chung et al., 2020; Hahlweg et al., 2020; McRae et al., 2021; Russell et al., 2020)



Was ist familiäre Resilienz?



Resilienz: «Immunsystem der Seele»





Die gute Nachricht...



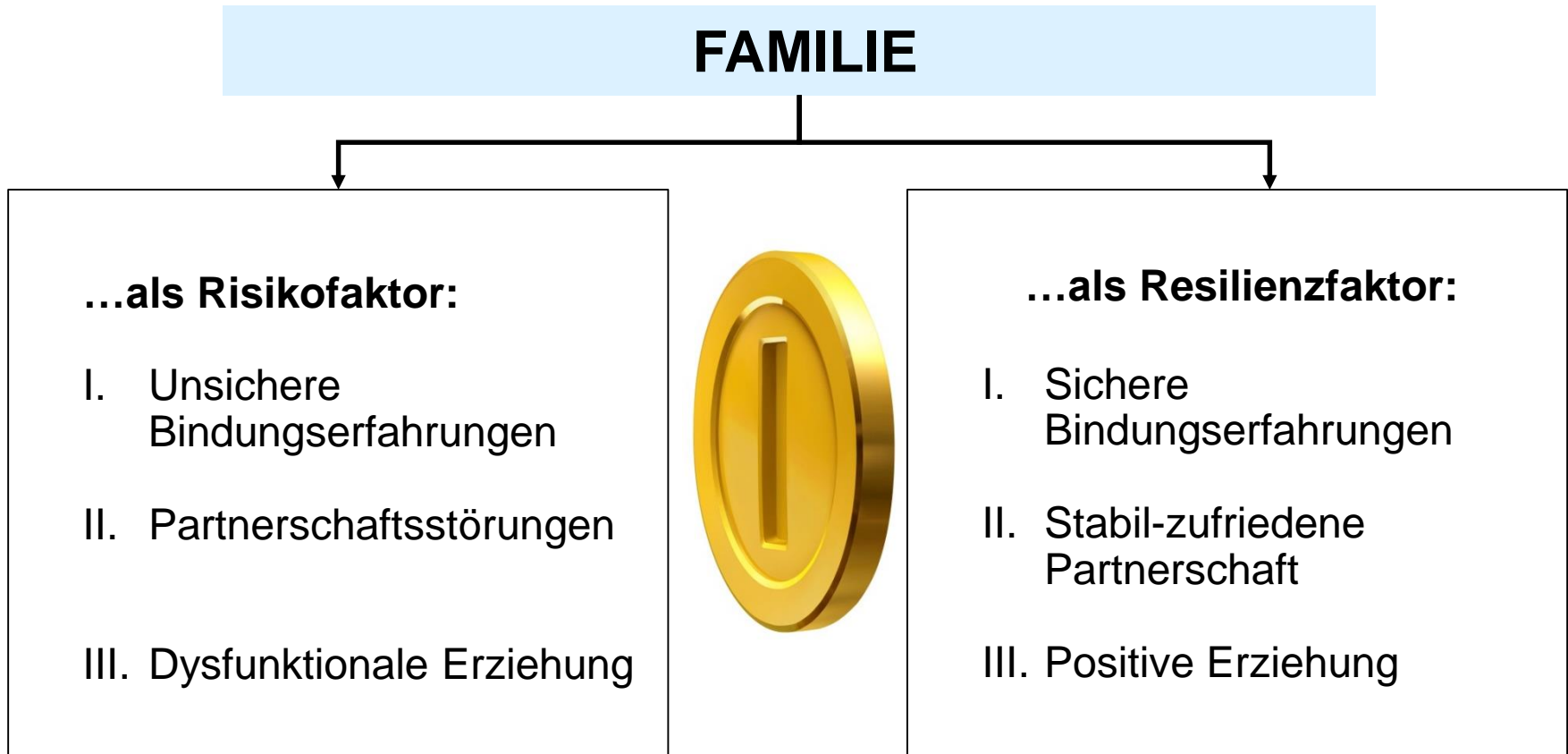


Familiäre Resilienz

«Starke familiäre Schlüsselprozesse schaffen Entlastung, während schwache Schlüsselprozesse zu einer schlechten Anpassung aller Familienmitglieder und des Familiensystems führen.»

(Walsh, 2003, 2016)

Zwei Seiten einer Medaille

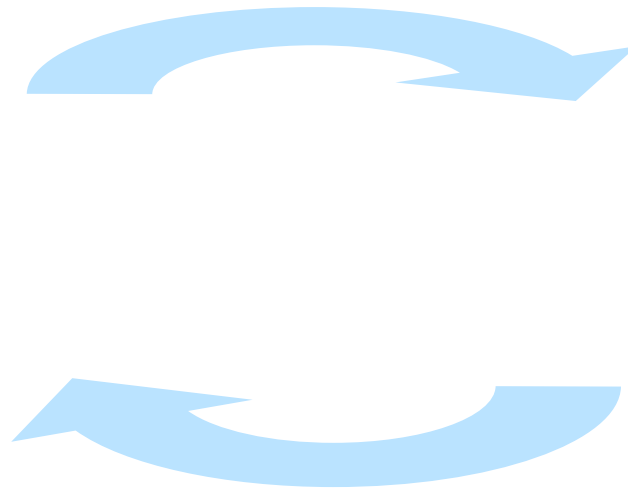




Drei familiäre Schlüsselprozesse: (1) Bindung

Bindungs- und Fürsorgesystem

Bindungsverhalten: Kind äußert Bedürfnisse bei Angst und Unbehagen zwecks Stressreduktion und Wiedererlangung von Sicherheit.



Fürsorgeverhalten: Bezugsperson nimmt Bindungsbedürfnis feinfühlig wahr, reagiert adäquat und prompt darauf, um Sicherheit/Schutz zu bieten und Stress zu reduzieren.

(Bowlby, 1969)



Insgesamt gilt:

Elterliche Feinfühligkeit



Kindliche Resilienz

- Erkennen der Signale
- Adäquate Interpretation
- Prompte Reaktion
- Angemessene Reaktion

- Sichere innere Arbeitsmodelle
- Exploration
- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit
- Emotionsregulation
- Soziale Kompetenzen

(Ainsworth, 1977; Grossmann & Grossmann, 2012; Grossmann & Becker-Stoll, 2002; Laucht et al., 2000; Spangler & Zimmermann, 1999; Zemp & Bodenmann, 2017)



Feinfühligkeit unter COVID-19 Bedingungen?





Good Enough

Es gibt weder perfekte Eltern, noch die perfekte Fürsorge. Winnicott (1965) hat dem Traum von einer perfekten Mutter eine Absage erteilt und dem idealisierten Bild die „*good enough mother*“ entgegengestellt.



Bindung in der Adoleszenz

- Ausdruck von Bindung verändert sich in der Pubertät: Die Eltern werden „entzaubert“. Allerdings verliert das Bindungsbedürfnis auch in dieser Phase **seine Bedeutung nicht**.
- Jugendliche zeigen **seltener** Bindungsverhalten und außerdem fast nur noch, wenn sie sich von anderen **unbeobachtet fühlen**.
- Bindungsverhalten verändert sich vom Suchen körperlicher Nähe mehr **zum Suchen psychischer Nähe** bei Überforderung.
- Das Bild der **emotionalen Tankstelle** bleibt damit bis ins Jugendalter relevant.

(Largo & Czernin; 2011;
Zimmermann & Iwanski, 2018)



Drei familiäre Schlüsselprozesse: (2) Elterliche Partnerschaft



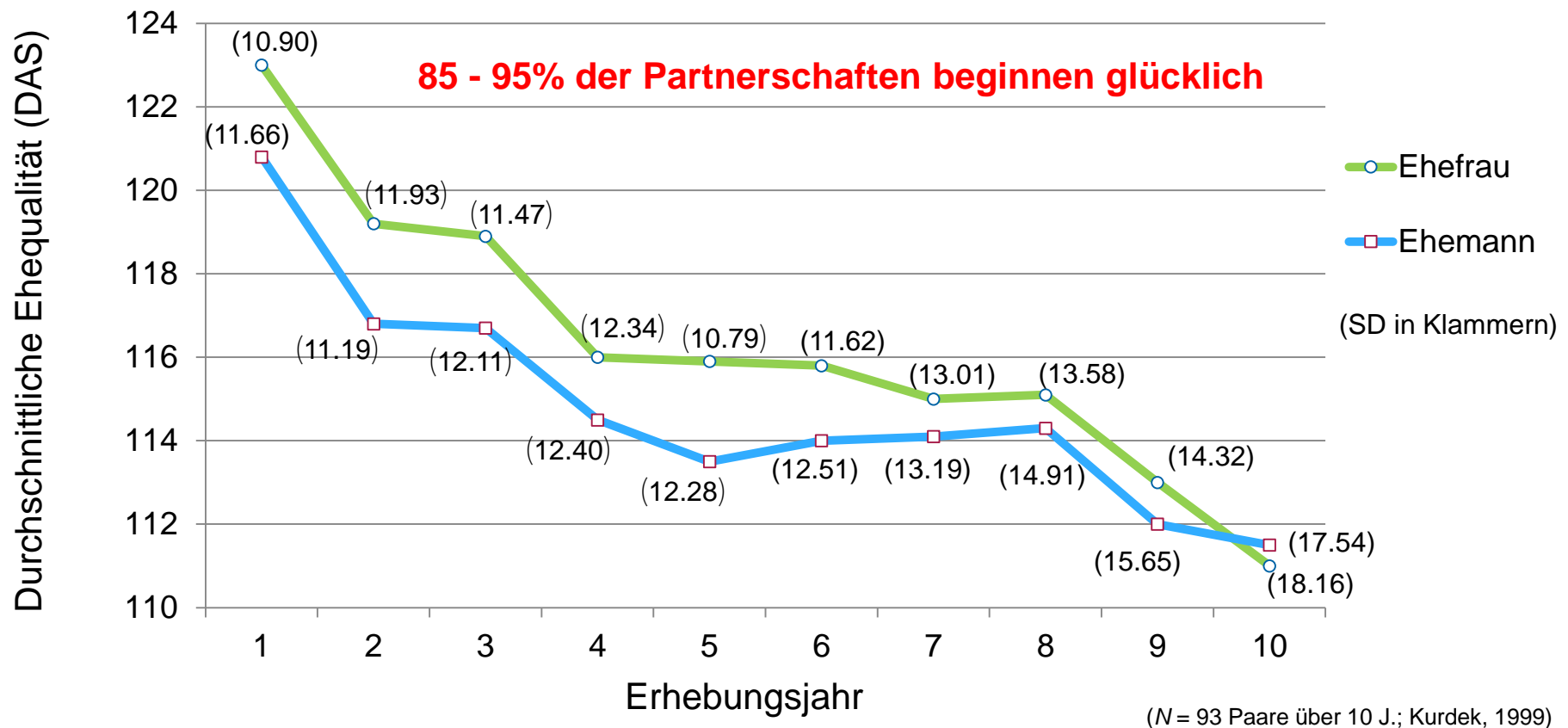
Eine erfüllende Partnerschaft...

... gehört zu den wichtigsten Ressourcen der Menschen, weil

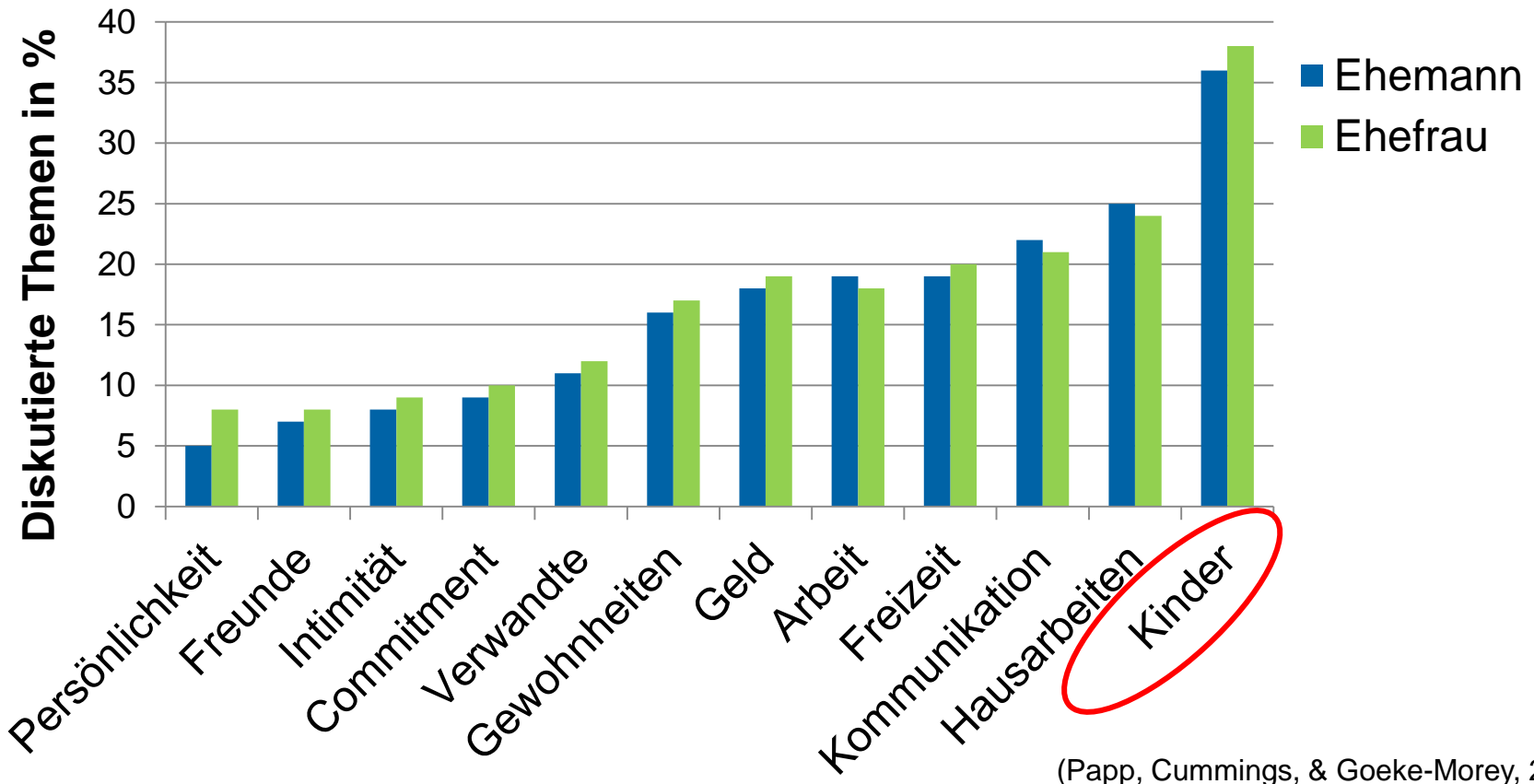
1. wesentliche Bedingung für die **Lebenszufriedenheit** und das psychische Wohlbefinden
2. **Schutzfaktor** gegen psychische und körperliche Erkrankungen (Bodenmann, 2012).



Und die meisten Paare starten auch glücklich...



Häufigste Konfliktthemen von Elternpaaren



(Papp, Cummings, & Goeke-Morey, 2009)



Risikofaktor Paarkonflikt

Destruktive Paarkonflikte gehören zu den am besten untersuchten Risikofaktoren für kindliche Entwicklungsprobleme:

- Externalisierende Symptome (Verhaltensstörungen)
- Internalisierende Symptome (emotionale Störungen)
- Körperliche (gesundheitliche) Beschwerden
- Konzentrationsstörungen / Leistungseinbußen in der Schule
- Soziale Probleme
- Schlafstörungen
- Selbstwertprobleme
- ...



Was bedeutet „destruktiv“ für Kinder?



Besonders problematisch für Kinder sind:

- **Dysfunktionale Kommunikation:** destruktive, verallgemeinernde Kritik, Verachtung, defensives Konfliktverhalten, Rückzug
- **Negativer Inhalt:** Drohungen, unproduktive und Beschuldigungen, kindbezogene Themen
- **Häufigkeit:** sehr häufiges oder chronisches Auftreten
- **Lange Dauer:** mehrere Stunden/Tage brodelnde, diffuse Spannungen
- **Unversöhnlichkeit:** keine Problemlösung, Kompromissfindung oder Versöhnung nach Konflikten
- **Hohe Intensität:** laute und besonders feindselige Konflikte, eskalative Verläufe, Wutausbrüche oder aggressives und gewalttätiges Verhalten
- **Involvierung:** Kind versucht von sich aus aktiv im Streit zu vermitteln oder Eltern spannen das Kind ein

(Cummings & Davis, 1994; Goeke-Morey et al., 2003; Grych & Fincham, 1990; Zemp & Bodenmann, 2015; Zimet & Jacob, 2001)



Streiten vor den Kindern?

- Konflikte austragen, aber konstruktiv
- Bewusstsein für Feinfühligkeit der Kinder
- Eltern sind Lernmodelle
- Kindbezogene und dysfunktionale Konflikte vermeiden
- Positivität puffert Negativität
- Bemühtsein um Problemlösung
- Über Konflikte sprechen
- Kinder raushalten
- Bei Bedarf Hilfe aufsuchen



Drei familiäre Schlüsselprozesse: (3) Erziehung



Resilienzfördernde Erziehung

- **Autoritative Erziehung:** einerseits unbedingte emotionale Wärme, Akzeptanz und Wertschätzung; andererseits klare Regeln und Grenzen, wobei größtmögliche Autonomie innerhalb der Grenzen
- **Konsistenz und Konsequenz**
- **Monitoring:** Eltern zeigen Interesse daran und wissen, was das Kind wann, wo und mit wem unternimmt
- **Coparenting:** Kooperation zwischen den Eltern in der Kindererziehung, gegenseitige Unterstützung und Koordination

(Baumrind, 1973; Bodenmann, 2016; Feinberg, 2003; McHale & Lindahl, 2011; Siegler, Eisenberg, DeLoache, & Saffran, 2016 etc.)



Gemeinsame Zeit als Investment einer knappen Ressource





Risiko- und Resilienzfaktoren in der Pandemie



Risikofaktoren

- Mangel an Routine
- Familiäre Konflikte
- Geringer sozioökonomischer Status
- Übermäßiger Kontakt mit COVID-Informationen und Medien
- Frühere psychische Gesundheitsprobleme (Vorbelastungen)

Resilienzfaktoren

- Emotionale Sicherheit
- Routine und Rituale
- Sinnstiftende, hoffnungsvolle Einstellung
- Offene Kommunikation
- Soziale Unterstützung
- Spielen und Quality Time

Resilienz

(Panchal et al., 2021)



Maßnahmen zur Bewältigung der Pandemiefolgen für Kinder & Jugendliche

- Förderung der **sozioemotionalen Entwicklung** und des **gesunden Lebensstils**
- **Auffangsystem** für psychische Gesundheitsfolgen
 - Sensibilisierung und Einbindung von Fachpersonen in Kinder- & Jugendhilfe, Schulwesen, Schulsozialarbeit („Frühwarnsystem“)
 - Ausbau von Familienberatungsstellen
- **Zeitnahe Zugang** zu psychotherapeutischer Versorgung (kürzere Wartezeiten auf Therapieplätze)
- **Flächendeckende** Versorgung

(Stellungnahme der Leopoldina, 2021; Strategiepapier der OPK; Ahrens-Eipper et al., 2021)



Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche & Familien

- hilfswerk.at/oesterreich (Lernhilfen, Sozialgruppen und psychotherapeutische Beratung pro Bundesland)
- oegkjp.at/anlaufstellen/ (Helplines und Anlaufstellen)
- oesterreich.gv.at (Hilfsangebote bezüglich Arbeit und Bildung)
- familienkarte.at (diverse Hilfsangebote für Familien)
- roteskreuz.at/familien-in-quarantaene (Tipps für Eltern und Materialien für Kinder)
- bjv.at/portfolio-items/infos-fuer-kinder-und-jugendliche/ (Infos für Kinder und Jugendliche)
- <https://psychologische-coronahilfe.de/> (Informations- und Beratungsangebot der Deutschen Gesellschaft für Psychologie)



Videos mit Tipps zum Umgang mit Corona

- Für Kinder: [youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE](https://www.youtube.com/watch?v=KfSQjA0wpVE)
- Für Jugendliche: [youtube.com/watch?v=oZCiWNxi7sw](https://www.youtube.com/watch?v=oZCiWNxi7sw)
- Für Eltern: [youtube.com/watch?v=cdFzGS5XFnM](https://www.youtube.com/watch?v=cdFzGS5XFnM) (Teil 1);
[youtube.com/watch?v=dFaGRHzHRCo](https://www.youtube.com/watch?v=dFaGRHzHRCo) (Teil 2)
- Tipps für den Familienalltag:
 - „Bevor es knallt“: [youtube.com/watch?v=-ds-5nFJ_IU](https://www.youtube.com/watch?v=-ds-5nFJ_IU)
 - „Das Gewitter vorbeiziehen lassen“:
[youtube.com/watch?v=LfwImNNEX3I](https://www.youtube.com/watch?v=LfwImNNEX3I)
 - „Klare Luft in der Bude“:
[youtube.com/watch?v=2ntgS9CBs-g](https://www.youtube.com/watch?v=2ntgS9CBs-g)



Notrufnummern für Kinder und Jugendliche

- Rat auf Draht: 147
- Die Möwe (Kinderschutzzentrum – Telefonberatung):
01 – 532 15 15
- Die Boje (Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in
Krisensituationen): 01 – 406 66 02
- Ö3-Kummernummer: 116 123
- Telefonseelsorge: 142
- Corona-Sorgenhotline Wien: 01 – 4000 53000
- Psychosozialer Dienst Wien: 01 – 31330

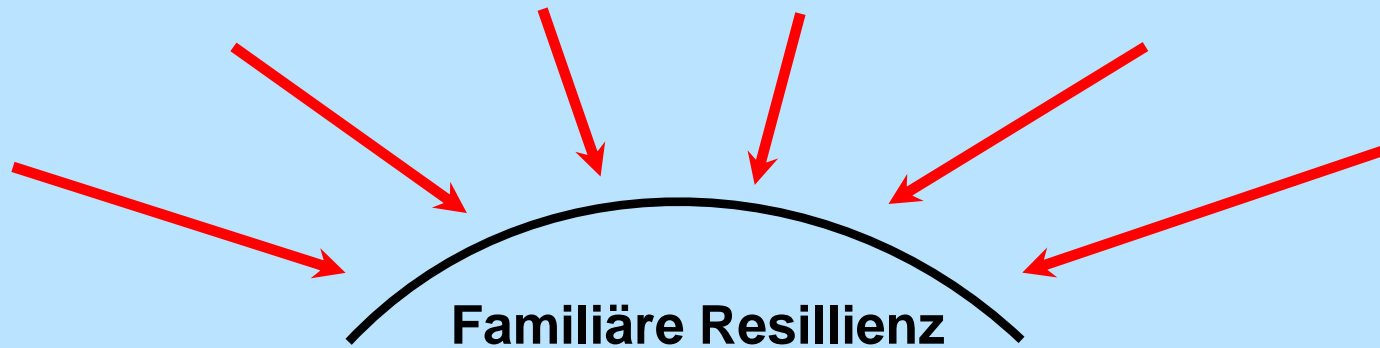


Notrufnummern für Eltern

- Frauen-Hotline: 0800 222 555
- Frauennotruf der Stadt Wien: 01 – 71 71 9
- Männernotruf: 0800 246 247
- Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: 0800 111 0 550
- Helpline des BÖP: 01 – 504 8000
- Ö3-Kummernummer: 116 123
- Telefonseelsorge: 142
- Corona-Sorgenhotline Wien: 01 – 4000 53000
- Psychosozialer Dienst Wien: 01 – 31330



Take Home Message





universität
wien

Studienaufruf



universität
wien

Fakultät für Psychologie



Jugendliche für Online-Studie gesucht

**BITTE MACH MIR
KEINE KOMPLIMENTE!**

Angst vor positiver Bewertung bei sozialer Angst

Ziel dieser Studie ist, die langfristige Auswirkung von Ängsten vor sozialer Bewertung auf den Umgang mit Gefühlen bei Jugendlichen zu untersuchen.

Teilnahme:

Wenn Du teilnehmen möchtest, nutze den folgenden Link
(Dauer: ca. 25 Min.): <https://sosci.univie.ac.at/sozialeemotion>

Gewinnspiel:

Wir verlosen insgesamt 30 Gutscheine im Wert von 10 € für einen Online-Store deiner Wahl („XBOX“, „PSN“, „Steam“, „Armed Angels“, „Greenality“ und mehr).

Teilnahmevoraussetzungen:

Alter zwischen 14 und 17 Jahren

Gutscheine von
bis zu
30 €
zu gewinnen

Einfach QR-
Code
scannen

