

Das Vorsorgemagazin rund um Kind und Kegel | Nummer 2 | 2021

gesund und wie!



Foto: Adobe Stock

Auch die Schule erhält Kinder gesund
COVID bei Kindern: Meist milde Verläufe
LR Bogner-Strauß: Die Probleme haben sich
vom Schulhof in den digitalen Raum verschoben!
Rundum gesund durch die Pandemie

Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch über die 4 Gesundheitssäulen für Kinder.

Auch die Schule erhält Kinder gesund

Auf die Gesundheit seines Kindes schauen heißt nicht nur, es vor dem Coronavirus zu schützen. Leib und Seele brauchen bestmögliche Versorgung – und dazu gehört auch die Bildung.

Vier Säulen tragen die Gesundheit unserer Kinder, erklärt Kinder- und Jugendfacharzt Hans Jürgen Dornbusch: Wir müssen sie gesund ernähren, ihnen saubere Atemluft bieten (also zum Beispiel: nicht rauchen), sie bestmöglich vor Unfällen bewahren und sie impfen lassen. Je älter die Kinder, desto wichtiger werden für die seelische Gesundheit auch die Freundschaften außerhalb der Familie und (selbst wenn das in manchem Kinderohr eigenartig klingen mag): ihr Recht auf Schulbildung.

Kinder- und Jugendfacharzt Dornbusch rät allen Eltern, weiterhin sämtliche geplanten Arzttermine wahrzunehmen, alle Impfungen, wie im Impfplan vorgesehen, durchführen zu lassen und bei sportlichen Aktivitäten gut auf die Sicherheit ihrer Kinder zu achten, um Freizeitunfälle zu vermeiden. Der Sport selbst soll aber keinesfalls aus Angst vermieden werden! El-

tern sollten außerdem den Kindern und Jugendlichen Vorbilder sein, wenn es um den Erhalt von Gesundheit geht: beim gesunden und maßvollen Essen, beim Nicht-rauchen – aber auch dabei, über ihre Sorgen zu sprechen.

Auch die Seele kränkt

Zahlreiche Kinder, die alt genug sind, um die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie in ihren Grundzügen zu erfassen, sind beunruhigt. „Psychosomatische Beschwerden, also solche, wo sich das seelische Leid in körperlichem Unwohlsein ausdrückt, nehmen deutlich zu. Das können Kopf- oder Bauchschmerzen sein, aber auch Einschlafstörungen. Kinder und Jugendliche sind zur Zeit häufiger traurig – das geht bis hin zur Depression“, so Dornbusch. Auch eine beengte Wohnsituation wirkt sich dramatischer aus, wenn man sich nicht zum Ausgleich einfach so mit seinen Freunden tref-

fen kann. Manches Problem lässt sich im Gespräch entschärfen. Nehmen die Beschwerden aber über einen längeren Zeitraum nicht ab, ist ein Besuch bei Kinder- und Jugendarzt oder -ärztin dringend ange-sagt. „Wenn’s wehtut oder bei anderen auffälligen Krankheitssymptomen, sollte man auch in der Pandemie zum Arzt gehen!“, betont Dornbusch. „Das gilt für die Kinder wie für ihre Eltern.“ Kinderarztordinationen gehören zu den sichersten öffentlichen Orten und auch in anderen Gesundheitsbereichen einschließlich der Krankenhäuser wird auf höchste Hygiene geachtet. Grundsätzlich gilt: Verschleppte medizinische Behandlungen bei Erkrankungen oder Unfällen wirken sich oft viel dramatischer aus als eine COVID-19-Infektion.

Schulbildung erhalten

Auswirkungen zeigt auch der veränderte Alltag der Schulkinder: Die normale Be-



32 wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Risiko sich mit COVID-19 anzustecken für Kinder nur halb so groß wie für Erwachsene ist.

wegung am Schulweg fällt weg, der Sport am Nachmittag, manchmal auch das ausgewogenere Essen der Schulkantine – so haben auch die Kinder in den Lockdowns deutlich zugenommen. Auch ihnen drohen Wohlstandserkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes und ihre Gefäße altern vor der Zeit, wenn nicht rechtzeitig gegengesteuert wird.

Vor allem aber fehlt den Großen der soziale Austausch unter Freunden. Daher setzt sich Dornbusch, der nicht nur eine Ordination in Graz führt, sondern auch Fachgruppenobmann aller steirischen Kinderärztinnen und -ärzte ist, so engagiert für den Erhalt der schulischen Bildung für Kinder und Jugendliche ein.

Anders als bei der echten Grippe (Influenza) deutet nach allem, was bereits über das neue SARS-CoV-2-Virus bekannt ist, nichts darauf hin, dass es sich besonders stark über Kinder verbreiten würde. So betont die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde in einer Stellungnahme zum Distanzunterricht

(„Distance Learning“), dass Kinder erwiesenermaßen seltener am neuen Coronavirus erkranken und wenn, meist nur milde Symptome entwickeln. Ein Überblick über 32 wissenschaftliche Studien zeigt, dass das Risiko für Kinder, sich anzustecken, nur halb so groß ist wie für Erwachsene. Und sie wirken auch nicht übermäßig als Virenverteiler. Bekanntermaßen stecken ja nicht alle an COVID-19 Erkrankten gleich viele andere Menschen an, sondern einige wenige „Superspreader“ ganz viele. Sowohl in österreichischen als auch in internationalen Studien wurde bisher noch kein einziges Mal davon berichtet, dass ein Kind oder Jugendlicher ein derartiger „Superspreader“ gewesen wäre.

Kinder, die in die Schule gehen, kennen sich in ihrem eigenen Leben wieder besser aus und bekommen wieder Struktur in ihren Alltag. Der Gang zur Naschlade wird seltener, dafür der Weg zum Unterricht wieder weiter. Auch das bringt ein Stück Gesundheit. Für ausgeklügelte Hygienekonzepte mit Testen, Abstand, Handhygiene und Maskentragen sorgen schon die Schulen.

Wo drückt der ...



Die letzten zwölf Monate waren praktisch für alle Menschen ziemlich hart. Eine Gruppe, die aber ganz besonders gefordert war – und ist – sind Eltern: Mit Homeschooling, Homeoffice, Betreuungproblemen, müssen die meisten fertigwerden. Vielen Kindern – aber auch Erwachsenen – fällt daheim schön langsam die Decke auf den Kopf. Manche haben Existenzsorgen. Viele sorgen sich um die körperliche und/oder seelische Gesundheit – die eigene und die der Liebsten.

Welche Schwierigkeiten, Sorgen oder Umstände für Eltern in der Steiermark besonders belastend sind, ist das Thema einer Online-Umfrage der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Erhoben wird auch, welche Unterstützungsangebote für Eltern besonders wichtig wären, um ihre Kinder möglichst gut und gesund durch diese Zeit zu bringen. Was funktioniert gut, was weniger gut? Was ist hilfreich und was fehlt? Kurz: Wo drückt der elterliche Schuh?

Den Link zur Online-Umfrage "Wo drückt der Schuh" finden Sie auf der Website der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin www.vorsorgemedizin.st im grünen Kasten INFO rechts unten.

Die Teilnahme ist absolut anonym. Sie können aber Steiermark-Karten 2021 für Ihre Familie gewinnen – und zwar für 2 Erwachsene und so viele Kinder, wie in Ihrem Haushalt gemeldet sind –, wenn Sie dafür (und nur dafür!) Ihre E-Mail-Adresse bekanntgeben.

Elternbrief

Liebe Eltern!

Ich weiß, Sie können es wahrscheinlich nicht mehr hören: das C-Wort. Und vielleicht wollen Sie es auch nicht mehr lesen. Für viele – aus ärztlicher Sicht jedenfalls – an den Haaren herbeigezogene Storys über Corona im Internet oder den „sozialen“ Medien kann ich da nur rechtgeben: Am besten nicht einmal ignorieren. Das gilt aber keineswegs für den Beitrag zweier steirischer Top-Kinder-Ärzte über COVID-19 und Kinder: Volker Strenger ist Experte für Lungenheilkunde und Allergien bei Kindern und Reinhard Kerbl leitet die Kinderabteilung am LKH Hoch-



steiermark. Beide erklären, wie COVID-19-Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen ablaufen (zum Glück meistens glimpflich) und wie im Fall einer Infektion zu verfahren ist. Aus kinderpsychiatrischer Sicht beleuchtet Christine Kopp, wie man auch Schulkinder und Jugendliche gut durch die schwierige Zeit bringt. Barbara Schichtl von der Suchtpräventionsstelle VIVID gibt Tipps, wie man Suchtproblemen von Kids in Zeiten wie diesen vorbeugen kann. Sportpädagoge Sebastian Ruin und Diätologin Berndette Knafl beleuchten die Themen Bewegung und Ernährung während der Pandemie. Last but not least berichtet Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-

Strauß, welche Unterstützungs- und Therapieangebote in der Steiermark verfügbar sind – und bleiben –, falls Kinder bzw. Jugendliche besondere Unterstützung durch die schwierige Zeit benötigen. Direkt oberhalb erklärt der steirische Fachgruppenobmann für Kinder- und Jugendheilkunde, Hans Jürgen Dornbusch, die vier goldenen Säulen der Kindergesundheit. Sie haben immer gegolten. Und sie werden immer gelten. Auch wenn das verfluchte Virus endlich besiegt ist. Einen gesunden und zuversichtlichen Frühling wünscht Ihr

Michael Adomeit

Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin

COVID-19 bei Schulkindern und Jugendlichen

Meist milde Verläufe

An der Grazer Kinderklinik und der Leobener Kinderabteilung sind alle Kinder und Jugendlichen mit COVID-19 gut durch die Krankheit gekommen. Zwei Experten berichten und geben Ausblick auf die Impfung.

Entwarnung für besorgte Eltern: „In der Regel sind Kinder nicht sehr von der Krankheit betroffen“, erklärt Volker Strenger von der Lungenabteilung der Grazer Universitätskinderklinik. „Bis Ende Jänner haben wir rund 100 an COVID-19 erkrankte Kinder und Jugendliche an unserer Klinik behandelt, nur 40 davon mussten stationär aufgenommen werden.“ Und auch unter diesen waren nur wenige Schwerranke.

Am LKH Hochsteiermark, Standort Leoben, wurden bis Jänner 2021 insgesamt 24 COVID-19-positive Kinder und Jugendliche betreut, wovon 15 ambulant versorgt werden konnten. Ein einziges Kind mit überschießender Entzündungsreaktion (eine sehr seltene Folge einer kindlichen Corona-Erkrankung) musste auf die Intensivstation aufgenommen werden. In Graz lagen fünf Kinder auf Intensiv – mit eben dieser Entzündungsreaktion. „Glücklicherweise konnten alle Patienten in gutem Zustand und ohne zu erwartende Langzeitfolgen entlassen werden“, resümiert Reinhold Kerbl, Leiter der Leobener Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde für seine Klinik.

Übliche Zeichen

Die Krankheitsanzeichen für eine COVID-19-Infektion sind ganz übliche, die Eltern auch schon von anderen Erkrankungen ihrer Kinder kennen. Daher braucht es einen Test, um festzustellen, ob ein Kind wirklich das neue Corona-Virus abbekommen hat. „Die Symptome ähneln zum Teil jenen der echten Grippe, umfassen also Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und eine Infektion der Luftwege. Atemnot und Lungentzündung sind viel seltener. Nicht so

selten sind Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes mit Erbrechen und Durchfall“, erklärt Kerbl.

Eine nur bei Kindern in dieser Form vorkommende Spätfolge ist das sogenannte *Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrome*, kurz PIMS, die vorhin genannte überschießende Entzündungsreaktion. Sie tritt erst ein paar Wochen nach der Genesung von COVID-19 auf, ist aber sehr, sehr selten. In ganz Österreich gab es bisher erst um die 50 Fälle, wovon 20 auf einer Intensivstation behandelt werden mussten. „Zu Beginn der Pandemie haben wir diese Fälle erst relativ spät erkannt, weil man zu diesem Zeitpunkt über die Krankheit noch fast nichts wusste“, berichtet Strenger. „Mittlerweile werden Betroffene viel früher behandelt, wodurch die Erkrankung sich meistens nicht so schwerwiegend entwickelt.“

Abstand daheim

So ferne man nicht selbst erkrankt ist, sollte man in diesem Fall versuchen, möglichst Abstand zu halten, die Mahlzeiten nicht gemeinsam einzunehmen, nicht zur selben Zeit das Bad zu benutzen und schon gar nicht im selben Zimmer zu schlafen“, erklärt Strenger. Gerade ältere Kinder und Jugendliche können schon verstehen, dass sie die anderen Familienmitglieder damit



Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl leitet die Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Hochsteiermark am Standort Leoben.



schützen. Ihnen ist es auch eher zuzumuten, sich im Zimmer selbst zu beschäftigen und eine Maske aufzusetzen, wenn sie ins Bad gehen. Man kann ihnen ein Essenstättchen ins Zimmer schieben und darauf einen Zettel mit einer liebevollen Botschaft legen, damit sie sich nicht ausgestoßen fühlen, auch wenn sie öfter allein sind. Per Videotelefonie können sich die Familienmitglieder ohnehin unterhalten.

Bei direkten Pflegetätigkeiten sollten Eltern und Kinder Masken tragen. Jüngeren PatientInnen und kleinen Geschwistern im selben Haushalt wird das nicht zuzumuten.

Grundsätzlich gelten bei einem Krankheitsfall im Haushalt dieselben Regeln wie überall: Abstand halten so weit möglich, Hände häufig waschen, auch daheim bei Begegnungen mit dem Kranken Maske tragen und viel lüften.

Ins Krankenhaus sollten Eltern dann fahren, wenn der Zustand ihres erkrankten Kindes ernst ist, wenn es hoch fiebert, sehr matt ist

oder Atemnot bekommt. „Auf jeden Fall muss vor einem Arztbesuch telefonisch Kontakt mit dem Kinderarzt oder der Klinik aufgenommen werden“, betont Strenger.

Test-Profis

Mit Coronatests sind Schulkinder bzw. Jugendliche ohnehin bereits bestens vertraut. Für sie sind im Prinzip alle Testvarianten möglich, die auch bei Erwachsenen angewendet werden. Also neben dem in der Schule üblichen „Nasenbohrtest“ auch tiefe Nasen- und Rachenabstriche für Antigentests oder die sogenannten PCR-Tests.

„PCR-Tests sind von der Genauigkeit her noch immer der Goldstandard“, erklärt Strenger. Auch bei der Gurgelstudie, die laufend in Schulen durchgeführt wird, wird die Polymerase-Kettenreaktion (PCR) angewandt, weshalb die Ergebnisse viel genauer sind als jene von üblichen Teststraßen oder in Apotheken. Allerdings muss man länger darauf warten. In die Klinik aufgenommen werden Kinder und Jugendliche nur nach einem Antigentest durch die Nase

oder mit Rachenabstrich. Bei jenen, die corona-ähnliche Symptome haben, wird ein Abstrich für den PCR-Test gemacht.

Impfung wird kommen

Mit einer Impfung für Kinder und Jugendliche gegen COVID-19 rechnen beide Experten. „Derzeit laufen die ersten Studien zu Kinderimpfungen – bis zu deren Zulassung wird es allerdings noch ein wenig dauern“, prognostiziert Kerbl. Und er erklärt, warum die Jungen trotz durchwegs milder Krankheitsverläufe geimpft werden sollen: „Vor allem deshalb, weil Kinder und Jugendliche rund 17 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen und daher für einen Gemeinschaftsschutz wichtig werden.“ Würde man die Kinder und Jugendlichen aufgrund der leichten Krankheitsverläufe COVID-19 einfach durchmachen lassen, gerieten dadurch auch andere Ungeimpfte in Gefahr. „Die Impfung von Kindern ist daher auch ein Solidaritätsbeitrag insbesondere zum Schutz älterer Menschen“, so Kerbl. Auch für besorgte Eltern hält Strenger eine Kinderimpfung für gut.

Er rechnet allerdings frühestens mit Jahresende 2021 damit.

Abstand zu anderen Impfungen

Solange es noch keine Impfung für Kinder und Jugendliche gibt, muss auch noch nicht geklärt sein, welcher Abstand zu anderen Impfungen eingehalten werden muss. Bei Erwachsenen wird etwa ein Mindestabstand von 14 Tagen zu Totimpfstoffen empfohlen, aber hauptsächlich, um mögliche Impfreaktionen eindeutig zuzuordnen zu können. Das sollte sich bei Schulkindern und Jugendlichen allemal gut ausgeben, weil sie nicht mehr so oft geimpft werden wie Kleinkinder. Nach Genesung von einer COVID-19-Erkrankung ist es sofort möglich, das Impfprogramm wieder aufzunehmen.

Studie mit Eltern

Vieles an COVID-19 ist noch unbekannt, schon gar, was Kinder und Jugendliche betrifft. Demnächst läuft in Österreich eine Studie an, für die Eltern von 5.000 Kindern, die erwiesenermaßen eine COVID-19-Infektion durchgemacht haben, befragt werden sollen. Denn die wenigen in Kliniken dokumentierten Fälle zeigen nur die schweren Verläufe. Von rund 25.000 erkrankten infizierten Unter-18-Jährigen wurden nur rund 360 stationär aufgenommen. Der Großteil des Wissens über den „normalen“ Verlauf von COVID-19 bei Kindern und Jugendlichen liegt daher noch in der Hand der Eltern.



Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Volker Strenger ist stellvertretender Abteilungsvorstand an der klin. Abteilung für Pädiatrische Pulmonologie und Allergologie an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz.

Gesundheitslandesrätin Juliane Bogner-Strauß über die Unterstützungsangebote des Landes

Die Probleme haben sich vom Schulhof in den digitalen Raum verschoben!

Auch für SchülerInnen lief 2020/2021 alles andere als gewohnt. Die Beratungs- und Unterstützungsdienste des Landes für Kinder und Jugendliche waren aber gut vorbereitet und standen durchgehend zur Verfügung.



Was war im vergangenen Jahr aus Ihrer Sicht besonders wichtig, um die psychische und körperliche Gesundheit unserer Kinder im Blick zu behalten?

Es wurde großes Augenmerk daraufgelegt, dass die vorhandenen ambulanten und stationären Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie immer erreichbar und geöffnet waren. So waren die Ambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am LKH Hochsteiermark sowie die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie am LKH Graz II, Standort Süd, stets geöffnet und erreichbar. Auch die zehn Beratungsstellen für Kinder- und Jugendpsychiatrie standen persönlich für alle Anliegen zur Verfügung. Im Bereich der Jugendarbeit waren alle Angebote weiterhin verfügbar und wurden digital sowie auch vor Ort umgesetzt. Nachdem mit einer Zunahme von krisenhaftem Geschehen zu rechnen war, wurden sämtliche Beratungseinrichtungen auf diese Kriseninterventionen unter besonderen, sicherheitsbezogenen Rahmenbedingungen vorbereitet.

Welche Angebote gibt es in der Steiermark, um die psychische Gesundheit von Kindern in Krisenzeiten zu stärken?

Es gibt eine Vielzahl von niederschweligen Angeboten, die von Seiten des Landes geführt oder unterstützt werden. Dazu zählen etwa die Kinder- und Jugendarbeitschaft, die seit März 2020 ihr Beratungsangebot wesentlich aufgestockt hat, oder auch die Mobbingstelle, die derzeit besonders wichtig ist, da sich Mobbing von den Schulhöfen durch den Lockdown verstärkt in den digitalen Raum verlagert hat. Darüber hinaus wurde sichergestellt, dass die knapp 30 SchulpsychologInnen allen steirischen Pflichtschulen zur Verfügung stehen. Die Beratung fand online oder tele-



Bogner-Strauß: großes Augenmerk auf Zugänglichkeit ambulanter und stationärer Einrichtungen

fonisch statt, vereinzelt auch vor Ort.

Ein wichtiges Thema unserer Zeit ist leider auch der Missbrauch von Suchtmitteln bei Kindern und Jugendlichen. Welche Maßnahmen setzt hier das Land Steiermark?

Neben dem Suchthilfeangeboten, die allen Betroffenen zur Verfügung stehen, und den suchtpreventiven Angeboten von VIVID kommt den Kooperationen zwischen den behandelnden und beratenden ambulanten Einrichtungen der Suchthilfe und den psychosozialen Einrichtungen sowie der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendämtern, Jugendzentren große Bedeutung zu. Vor allem zur Früherkennung sind Kooperationen mit den Ämtern und Behörden der Jugend- und Sozialhilfe unabdingbar. Daher hat der Gesundheitsfonds bereits im Jahr 2019/2020 das Projekt „Kinder aus suchtbelasteten Familien“ gestartet. Zudem startet bald das Projekt „Workshops mit Folgen ...“, welches in Abstimmung mit Schulen und den Bezirksverwaltungsbehörden durchgeführt werden soll. Das Projekt bietet Workshops zur universellen, selektiven und indizierten Suchtprevention von 10- bis 18-Jährigen an.

Was gibt Schulkindern und Jugendlichen Halt während der Pandemie?

Gesundheit tanken: am Sandsack wie am Esstisch

Kontakte zu Freunden, Bewegung im Freien, gesunde Ernährung, Unterstützung beim Lernen – und viel Aufmunterung: Das brauchen auch die größeren Kinder in Zeiten der Pandemie.

Ihr Kind bespricht um 14 Uhr im Pyjama am Handy den verflissenen, nicht wirklich bewusst mitverfolgten Schulvormittag mit seinen Freunden nach und stopft dabei eine Fertigpizza in sich hinein. So schlimm läuft es in Ihrer Familie nicht? Klopfen Sie sich auf die Schulter!

Nur die wenigsten Schulkinder und Jugendlichen sind in der Coronazeit vollkommen aus den Strukturen gefallen. Aber viele von ihnen haben in einem Teilbereich ihres Lebens den Halt verloren. Eltern sind keine Wunderwuzzis, aber mit dem einen oder anderen Tipp von Expertinnen und Experten lässt sich vielleicht doch eine der Herausforderungen im Pandemie-Alltag meistern.

Medienkonsum klären

Eltern, deren Kinder in dieser Zeit zu kämpfen haben, brauchen sich nicht schuldig zu fühlen. „Wir beobachten in unserer Beratung, dass mittlerweile vermehrt Kinder kommen, die zu Beginn der Pandemie trotz vieler Veränderungen noch ganz stabil waren; die Lage spitzt sich zu“, berichtet Kinder- und Jugendpsychiaterin Christine Kopp vom Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrum Feldbach.

Gerade in dem Alter ab der (Vor-)Pubertät, in dem sich Kinder von den Eltern lösen – müssen! – und Gleichaltrigen zuwenden, mussten die Kids daheim bleiben und konnten ihre Freunde meist nur online treffen. „Der Medienkonsum wird dann oft zum Streitthema, Kinder hängen zu lange im Netz und treffen sich dort auch mit unpassenden anderen Usern. Daher ist es besonders wichtig, hier klare Regeln aufzustellen.“ Die Kids sollen mit ihren

»Fragen Sie Ihr Kind, was es gerade an diesem Computerspiel so fasziniert! Und limitieren trotzdem die Spielzeit.«

Mag.^a Barbara SCHICHTL ist stv. Geschäftsführerin von VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtprevention.



»Diesem Leistungsdruck sind nicht alle gewachsen, da kommen auch Schüler mit Burnout zu uns.«

Dr.ⁱⁿ Christine KOPP ist Kinder- und Jugendpsychiaterin im Kinder- und Jugendpsychiatrischen Zentrum in Feldbach.



Freunden telefonieren und chatten, aber nicht unendlich lange. Und sie dürfen im Web nur mit Menschen in Kontakt treten, die sie im echten Leben kennen.

Zwei Süchte

Die Sucht nach Computerspielen ist diejenige, die in der Pandemie am deutlichsten zugenommen hat. Fast ein Drittel jener, die schon vor der Coronakrise Gamen zu ihren Freizeitbeschäftigungen gezählt haben, gab in einer österreichweiten Erhebung an, nun mehr zu spielen (nämlich im Schnitt doppelt soviel).

„Bei uns rufen zwei Personengruppen häufig an: Mütter von 14- bis 15-jährigen Söhnen, die nun verstärkt online spielen, und Mütter von Mädchen, bei denen sich eine Essstörung in Zeiten der Pandemie verschlimmert hat“, berichtet Barbara Schichtl von der steirischen Suchtpreventionsstelle VIVID. „Sucht entsteht aus verschiedenen

Faktoren. Einflussgrößen sind, wieviel Druck empfunden wird, welche Vorbilder Kinder haben und welchen Umgang mit Stresssituationen ihnen diese vorleben – aber auch, welche Lebenskompetenzen sie haben, um selbst in schwierigen Situationen nicht in Abhängigkeit zu geraten.“ Eltern mögen auf jeden Fall mit den Kindern im Gespräch bleiben und ihnen vermitteln, wie wichtig sie ihnen sind, so Schichtl. „Fragen Sie Ihr Kind, was es gerade an diesem Computerspiel so fasziniert! Und limitieren trotzdem die Spielzeit.“

Struktur erhalten

„In den Phasen, in denen die Schule daheim stattfindet, sollten Eltern besonders auf klare Tagesabläufe achten. Auf Lern- und Essenszeiten, aber vor allem auf pünktliches Schlafengehen“, empfiehlt Kinderpsychiaterin Kopp. Gerade in den höheren Schulen berichten viele Schülerinnen und Schüler von Arbeitsaufträgen, deren Aufwand weit über



»Bewegung ist auch ein wunderbares Ventil zum Dampf ablassen.«

Dr. Sebastian RUIIN ist Professor für Bewegungs- und Sportpädagogik an der Universität Graz.



»Mehr gesunde Nahrungsmittel einkaufen und vom Ungesunden möglichst wenig daheim haben.«

Bernadette KNAFL lehrt am Studiengang Diätologie der FH Joanneum in Bad Gleichenberg.

die üblichen Schulstunden samt Hausübungszeit hinausgeht. „Diesem Leistungsdruck sind nicht alle gewachsen, da kommen auch Schüler mit Burnout zu uns.“ Kinder aus schwierigen familiären Verhältnissen, etwa solche von psychisch kranken Eltern, die sonst in der Schule eine vergleichsweise unbeschwertere Zeit verbringen, sind jetzt besonders belastet. „Wenn Eltern krank sind oder überfordert, sollen sie sich Hilfe holen, das ist keine Schande!“, betont Kopp. „Wir sind – wie die anderen Beratungsstellen – immer für die Menschen da. Im strengen Lockdown telefonisch, ansonsten auch persönlich unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen.“

Schulpsychologen beraten

Auch der schulpsychologische Dienst bietet in Corona-Zeiten verstärkt Beratung an: via Telefon oder E-Mail können Beratungsgespräche mit regional zuständigen Schulpsychologen oder -psychologinnen vereinbart werden, die an der Schule, in der Beratungsstelle, per Videokonferenz oder am Telefon stattfinden. Eltern können sich an den schulpsychologischen Dienst wenden, wenn ihr Kind Lernschwierigkeiten hat oder sich nicht mehr zu schulischen Aktivitäten motivieren kann, aber auch bei Zukunftsängsten. Die Telefonhot-

line der steirischen Schulpsychologie ist unter 0664/80 345 55 665 von Montag bis Freitag, 8.00 bis 18.00 Uhr erreichbar.

Bewegung als Ventil

Ein wunderbares Ventil für Kinder und Jugendliche, um Dampf abzulassen, ist der Sport. Und gerade der ist in Pandemiezeiten eingeschränkt. Kein Grund zu verzweifeln, meint Sportpädagogin Sebastian Ruin. „Man sollte Sport nicht so eng sehen – wichtig ist Bewegung. Wer sich im Moment nicht an anderen messen kann, weil Wettkämpfe abgesagt sind, soll sich selbst Ziele stecken und zu erreichen versuchen.“

Das soziale Moment beim Sport lässt sich auch erleben, wenn zwei miteinander laufen gehen oder sich eine Kleingruppe zur Yoga-Videokonferenz verabredet. Abregieren kann man sich an einem Sandsack, sich körperlich ausdrücken – was gerade in der Pubertät wichtig ist – beim Tanzen daheim oder beim stilvollen Skaten. „Keinen Sinn hat es, Kinder und Jugendliche anzumeckern, sie sollen nicht so viel vor dem Computer sitzen und stattdessen rausgehen. Der Ausgangspunkt für die Bewegung soll immer sein: Was kann ich gut und was tu ich gerne. Und dann kann man das bisher Erreichte zu verbessern versuchen.“

Entspannt essen

Verbesserungspotential in Pandemiezeiten bietet oft auch die Ernährung. Eine deutsche Umfrage hat gezeigt, dass Kinder und Jugendliche in der Pandemie mehr Süßes und Knabbergebäck essen, v. a. die 10- bis 12-Jährigen. „Mehr gesunde Nahrungsmittel einkaufen und vom Ungesunden möglichst wenig daheim haben“, rät Diätologin Bernadette Knafl. „Größere Kinder sind in der Pandemie oft länger allein zu Hause und nehmen sich zu Mittag, was schnell verfügbar ist. Selbst wenn aus Zeitgründen erst am Abend gekocht wird, hilft es schon, Obst, Nüsse und Vollkornbrot vorrätig zu haben, damit sich die Kids schnell etwas richten können.“ Der Tag sollte mit einem vernünftigen Frühstück beginnen – Vollkorngebäck, selbst gemachtes Müsli –, damit die erlaubte Süßigkeitenration (ein gestrichener Handteller voll) nicht schon mit den Frühstücksschokoflakes verzehrt ist. Eine gemeinsame Mahlzeit am Tag sollte die Familie zusammenführen. „Frisch Gekochtes ist da einem Fertiggericht deutlich vorzuziehen. Es muss ja nicht aufwendig sein: Butterkartoffeln mit Salat oder Nudeln mit einem einfachen selbst gemachten Tomatensugo tun es auch.“

In jedem Fall rät die Expertin zu einem entspannten Zugang zum Essen. Denn der ist jedenfalls gesundheitsfördernd.

Impressum & Offenlegung:

Wissenschaftliche Akademie für Vorsorgemedizin, Radetzkystraße 9/1, 8010 Graz, Tel 0316/829727, akademie@vorsorgemedizin.st • Redaktion Dr. Jasmin Novak • Gestaltung CONCLUSIO PR Beratung, Schmiedgasse 38, 8010 Graz • Druck Medienfabrik, 8020 Graz • gedruckt auf Kosten des Landes Steiermark

Österreichische Post AG/Sponsoring Post
Verlagspostamt 8010 Graz
GZ 022034731 Gesund und wie!
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Gesund und Wie! ist das Elternmagazin der Wissenschaftlichen Akademie für Vorsorgemedizin. Gesund und Wie! erscheint 2 Mal pro Jahr und informiert kostenfrei über vorsorgemedizinische Themen für Kinder und Jugendliche. Es ergeht an die Eltern von 0–15-Jährigen, die sich zum Eltern-Kind-Infoservice & zu den Gratisimpfaktionen des Landes Steiermark angemeldet haben.