

gesund

und wie!



Foto: Adobe Stock

COVID-19:

Höchste Zeit für den Herbst-Booster

Primaria Böge rät:

Aufmerksamkeit haben für die Kinder

Beratungsangebote:

Damit es den Kindern wieder gut geht

Krebsvorbeugung:

Informier dich genau über HPV!

COVID trifft auch Kinder. Über-5-Jährige können sich und andere schützen.

Höchste Zeit für den Herbst-Booster

Für Kids ab zwölf ist die vierte Corona-Impfung empfohlen. Der Herbst ist zudem eine gute Zeit, um Impfungen bei Kindern und Jugendlichen zu schließen. Sie haben sich ein normales Leben verdient.

Mit Freunden abhängen, in der Schule durchatmen können und die Großeltern sorgenfrei umarmen: Die Sehnsucht nach einer normalen Kindheit und Jugend ist groß. Auch wenn die COVID-Impfung nicht dazu geführt hat, dass sich Geimpfte nicht mehr anstecken können, verhindert sie zumindest die allermeisten schweren Erkrankungen und schützt somit auch Kinder und Jugendliche.

„Wichtig ist es, für Kinder eine sichere Schulumgebung zu schaffen, weil es sich gezeigt hat, dass der Verlust des Alltagsrhythmus und der soziale Abstand zueinander die Kinder ebenfalls krank machen“, betont Hans Jürgen Dornbusch, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz sowie Fachgruppenobmann der steirischen Kinderärztinnen und -ärzte. Ein Teil dieser Sicherheit wird durch die Impfung geschaffen, der Rest durch Begleitmaßnahmen wie Maskentragen und Händehygiene.

Schulen sicher machen

Waren Kinder und Jugendliche zu Beginn der Pandemie von COVID-Infektionen nicht so hart getroffen, hat sich das Bild mit Omikron geändert: In Großbritannien haben sich in der ersten Omikronwelle die Krankenhausaufnahmen der Kinder zwischen fünf und 14 Jahren im Vergleich zum Jahresbeginn 2021 um das Drei- bis Vierfache erhöht. Aus den USA wurden fünfmal so viele Kleinkinder im Krankenhaus gemeldet wie im Jahr zuvor und eine Zunahme der Aufenthalte auf Intensivstationen um den Faktor 3,5. Dabei handelt es sich nicht nur um Kinder mit besonderem Risiko: Fast zwei Drittel waren davor komplett gesund.

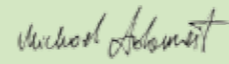
Die Schulen spielen bei der Verbreitung des Virus durchaus eine beachtenswerte Rolle. Es ließen sich dort auch sogenannte Superspreading-Ereignisse nachweisen, also Situationen, in denen eine infizierte Per-

son ganz viele Menschen angesteckt hat. Seit Omikron ist auch Fakt: In den Haushalten mit Kindern werden mehr COVID-Infektionen verzeichnet als in Haushalten ohne Kinder. Als Reaktion darauf sollen die Schulen aber nicht geschlossen werden, sondern mit Impfauffrischungen, begleitet von den wichtigsten Maßnahmen wie Lüften, Maskentragen jedenfalls bei Symptomen, Händewaschen und der Vermeidung von Menschenansammlungen sicherer gemacht werden.

Gefährlich wie Masern

Rund 60.000 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren weltweit hat das gar nicht mehr so neue Coronavirus bis Juni 2022 sogar tödlich getroffen, so die Schätzung der UNICEF, des Kinderhilfswerks der Vereinten Nationen. In puncto Gefährlichkeit liegt es nach derzeitigem Informationsstand (Anfang Oktober 2022) in etwa

rollen der nächsten Welle einzubremsen, gilt immer noch. Gerade auch, weil die Schulen offen bleiben sollen. Ein ärztlicher "Dauerbrenner" ist natürlich auch die Krebsvorbeugung. Und bei Jugendlichen betrifft die nicht nur das Rauchen, sondern auch HPV. Damit kann Gebärmutterhalskrebs eingedämmt werden. Und Rachenkrebs. Und vieles mehr. Aber auch hier gilt: Nur dann, wenn man das Fräulein Tochter oder den Herrn Sohn impfen lässt. Und zwar möglichst früh! Einen schönen und vor allem gesunden Herbst wünscht Ihnen Ihr



Dr. Michael Adomeit
Obmann der Wissenschaftlichen
Akademie für Vorsorgemedizin

Elternbrief

Liebe Eltern!

Dass pandemiebedingte Lockdowns und Schulschließungen für viele Kinder und Jugendliche extrem schwierig waren, bestätigen viele Eltern. Aber: Nun haben wir ja keine Schulschließungen – und hoffentlich kommen wir im Herbst/Winter ohne sie aus. Dennoch sind viele "Kids" nicht mehr ganz so, wie sie vorher waren: nicht mehr so unbeschwert, vielleicht auch stiller, manche auch deutlich aggressiver oder schneller "angerührt". Daher haben wir mit der neuen steirischen Primaria für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Isabel Böge, darüber gesprochen und geben in ei-



nem weiteren Beitrag auch eine Übersicht über die sozialmedizinischen und psychosozialen Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern in der Steiermark. Das Angebot ist breit und qualifiziert. Helfen kann die Beratung – genauso wie die Kinder- und Jugendpsychiatrie – aber nur, wenn man hinget. Auch wenn das für manche vielleicht eine gewisse Überwindung ist. Als Arzt kann ich nur raten: Besser früher als später. Denn auch für die Seele gilt: Je länger das Leiden andauert, umso schwerer bringt man es weg. Das ist ja bei den allermeisten körperlichen Krankheiten auch so. Dass Schulkinder und Jugendliche gegen COVID geimpft sein sollen, um ein weiteres Hoch-

gleichauf mit dem Masernvirus und verursacht jährlich mehr Todesfälle als beispielsweise eine Infektion mit Meningokokken. Gegen Masern und Meningokokken wird aber seit Jahren schon standardmäßig geimpft, weshalb Krankheitsfälle viel seltener geworden sind.

Für die COVID-Impfung von Kindern ab fünf Jahren sowie von Jugendlichen ab zwölf liegen mittlerweile zahlreiche Daten vor, welche die Sicherheit der Impfung belegen. Einzig die sehr seltenen Fälle von Herzmuskelentzündung (bei geimpften männlichen Jugendlichen und jungen Männern) ließen aufhorchen, erwiesen sich letztlich aber als durchwegs deutlich weniger schwerwiegend als Herzmuskelentzündungen, die nicht selten durch die COVID-Erkrankung selbst verursacht werden. Auch ließen sie sich mit herkömmlichen Methoden gut behandeln. Um sie von vornherein zu vermeiden, werden nach der COVID-Impfung Schonung sowie ein einwöchiger Sportverzicht emp-

fohlen. Hingegen lassen sich durch die Impfung die überschießenden Entzündungsreaktionen (PIMS/MIS-C) zum Großteil verhindern. Je nach Studie liegt da die Effektivität der Impfung bei rund 90 Prozent. In welchem Ausmaß die Impfung es schafft, auch Long COVID und neurologische Erkrankungen zu verhindern, wird erst nach Auswertung größerer Datenmengen zu sagen sein.

Gelbe Karte für das Virus

Wird es draußen kälter und verlagern auch die Jungen ihr soziales Leben wieder in die Innenräume, hat das Virus leichtes Spiel. Eines, in dem man ihm mit einer Auffrischungsimpfung zumindest die gelbe Karte zeigen kann. **Kinder und Jugendliche, die**

Doz. Dr. Hans Jürgen Dornbusch ist Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Graz und Obmann der steirischen Fachgruppe Kinder- und Jugendheilkunde.



noch gar nicht geimpft wurden, sollten schnellstmöglich damit beginnen. Ab fünf Jahren sind drei Impfdosen empfohlen, wobei der Abstand zwischen den ersten beiden drei bis vier (maximal sechs) Wochen betragen soll und jener zur dritten Dosis sechs Monate. Für die Ab-Zwölf-Jährigen rät das Nationale Impfgremium auch zu einer vierten Impfung, sobald die dritte ein halbes Jahr zurückliegt und sofern in der Zwischenzeit keine Corona-Erkrankung aufgetreten ist. „Die COVID-Impfstoffe für Kinder und Jugendliche sind in ihrer Dosierung altersgemäß angepasst und durchwegs gut verträglich“, erklärt Kinderfacharzt Dornbusch. „Die impfenden Ärztinnen und Ärzte stehen auch weiterhin für alle Fragen zur Impfung zur Verfügung und sind bemüht, Eltern und Kinder bestmöglich zu beraten.“

Österreichische Impfeempfehlungen

Personen, die noch keine oder nur eine Impfung erhalten haben, sollten jedenfalls bis spätestens Ende September 2022 eine bzw. zwei weitere Impfung(en) für einen ersten Schutz gegen schwere Erkrankungen erhalten:

Alter in Jahren	Intervall zwischen 1., 2. und 3. Impfung
0–4	Derzeit keine Impfung zugelassen oder empfohlen
ab 5 Jahren	Zwischen 1. und 2. Teilimpfung: 3 Wochen Zwischen 2. und 3. Teilimpfung: Ab 6 Monate

Personen, die bereits eine abgeschlossene erste Impfserie bestehend aus 2 Impfungen erhalten haben:

Alter in Jahren	Intervall zwischen 2. Impfung und 3. Impfung
0–4	Derzeit keine Impfung zugelassen oder empfohlen
5–11	Mindestens 6 Monate (Anm.: Ab Schulbeginn, sofern 2. Impfung mindestens 6 Monate zurückliegt)
12–17	Mindestens 6 Monate (Anm.: Ab Schulbeginn, sofern 2. Impfung mindestens 6 Monate zurückliegt)
18–59	4–6 Monate
60 und älter und Risikopersonen	Mindestens 4 Monate

Impfeempfehlung für Personen, die bereits eine abgeschlossene Grundimmunisierung bestehend aus 3 Impfungen erhalten haben:

Alter in Jahren	Intervall zwischen 3. Impfung und 4. Impfung
0–4	Derzeit keine Impfung zugelassen oder empfohlen
5–11	Derzeit keine Empfehlung zur Auffrischungsimpfung (4. Impfung)
12–17	Mindestens 6 Monate* (Anm.: Ab Schulbeginn, sofern 3. Impfung mindestens 6 Monate zurückliegt)
18–59	Mindestens 6 Monate* (Anm.: Ab September, spätestens im Oktober/November, sofern 3. Impfung mindestens 6 Monate zurückliegt)
60 und älter und Risikopersonen	Mindestens 4 Monate*

Impfeempfehlung für Personen, die bereits eine abgeschlossene Grundimmunisierung bestehend aus 3 Impfungen erhalten haben UND eine Omikron-Infektion durchgemacht haben:

3 mal Geimpfte unter 60 Jahren können nach Omikron-Erkrankung 6 Monate mit dem Booster zuwarten**

Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz COVID-19-Impfungen: Herbst 2022, Version 1.0, 31.8.2022; * Off-label; ** Update 18.9.2022

Pandemie & Krisen verlang(t)en Kindern und Jugendlichen sehr viel ab.

„Aufmerksamkeit haben für die Kinder“

Seelenkrisen in Kindheit und Jugend sind nicht so selten, wie Eltern es sich wünschen. Machen sie sich Sorgen, dürfen sie ihrem Bauchgefühl vertrauen. Denn wer rechtzeitig Hilfe holt, hilft doppelt.

Eltern, die das Gefühl haben, dass ihr Kind ungewöhnlich traurig, ängstlich oder aggressiv ist, sollten bald Hilfe suchen. Wer rasch hilft, hilft nämlich nicht nur in der akuten Situation, sondern vermeidet auch, dass eventuelle psychische Krankheiten chronisch werden.



Eltern müssen sich nicht schämen oder mit Selbstvorwürfen quälen; viele Kinder und Jugendliche machen Krisen durch. Zu allererst sollten die Eltern das Gespräch mit ihrem Kind suchen und dabei ruhig hartnäckig bleiben, so der Rat von Isabel Böge, der Primaria an der Kinder- und jugendpsychiatrischen Abteilung am LKH Graz II und Professorin für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der hiesigen Medizinischen Universität.

„Am wichtigsten ist die Aufmerksamkeit. Sobald Eltern merken, dass ihr Kind sich zurückzieht, lustlos und traurig wirkt oder besonders reizbar ist, sollten sie mit ihrem Kind darüber sprechen und schildern, was ihnen auffällt. Leugnet das Kind, dass etwas los ist, sollten sie es nach ein paar Tagen wieder probieren. In manchen Fällen kann es dauern, bis ein Kind sich öffnet.“ Will es gar nicht reden, können die Eltern auch vorschlagen, jemanden von außerhalb zu kontaktieren, weil das Kind oder der Jugendliche vielleicht lieber mit jemandem Unbeteiligten sprechen möchte.

Depression statt Aggression

„Infolge der Pandemie kommen mehr Kinder mit Depressionen, Ängsten, Zwängen und Essstörungen zu uns an die Klinik“, erzählt Böge. „Abgenommen haben hingegen Hyperaktivität und Aggression.“ Während es in der ersten Zeit nach Auftre-

ten des Coronavirus auf den Stationen ruhig war, kommen jetzt deutlich mehr Patientinnen und Patienten. „Die Welle rollt gerade erst an, wobei diese Verzögerung zu erwarten war“, so die Kinder- und Jugendpsychiaterin. „Kinder passen sich erst einmal an eine neue Situation an. Aber ihr Durchhaltevermögen nutzt sich ab und irgendwann können sie nicht mehr.“ Gerade jene Kinder und Jugendlichen, die zuvor schon an der Kippe waren, können die Auswirkungen der Pandemie – und auch die durch den Krieg in Europa ausgelösten Ängste – nicht mehr wegstecken.



Beobachten Eltern bei ihrem Kind eine langsame negative Entwicklung ihrer seelischen Verfassung, die sich auch nach Gesprächen nicht bessert, sollten sie gleich einen Termin beim niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiater oder der Kinder- und Jugendpsychiaterin vereinbaren. Denn die meisten haben Wartezeiten von mehreren Monaten. „Wenn ein Kind allerdings in einer akuten Krise ist, sollten sie sofort in die Klinik kommen“, betont Böge. „Ein Gespräch mit einem Facharzt oder einer Fachärztin an der Klinik bedeutet noch nicht, dass ein Kind gleich im Krankenhaus aufgenommen wird oder dass es jedenfalls Medikamente erhält.“ Davor, so Böge, würden sich viele Eltern fürchten. Im Vordergrund steht beim Erstkontakt einmal die fachärztliche Abklärung, was das Kind braucht. „Wichtig zu wissen ist, dass auch psychische Krankheiten gut behandelbar sind.“

„Eltern sind die Experten“

„Die Hemmschwelle, eine psychiatrische Klinik aufzusuchen, ist leider noch sehr



groß“, bedauert Böge. „Die Eltern kranker Kinder warten deshalb oft zu lange zu, bis sie unsere Hilfe suchen.“ Die Mehrheit jener Kinder und Jugendlichen, die sich in einer Akutsituation an die Klinik wenden, wird nach der ersten Abklärung von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten weiter betreut. Klare Kriterien, wann ein Kind ärztliche Hilfe benötigt, lassen sich schwer formulieren. „Oft ist das Gefühl der Eltern richtig, dass ein Kind Hilfe braucht“, erklärt die Primaria der Kinder- und Jugendpsychiatrie. „Eltern sind die Experten für ihr Kind.“

Dass die Pandemie – vor allem das Social Distancing und die Lockdowns – die Kinderseelen hart getroffen haben, ist für Böge unbestritten. „Die Lockdowns haben gezeigt, wie wichtig die Gleichaltrigen für die Entwicklung sind. Gewisse Lernerfahrungen kann man nur in der Gruppe machen, auch, wie sich Konflikte lösen lassen. Die Peergroup gibt zudem Halt und Stärke.“ Schließlich suchen ja auch die Eltern ihren Halt bei Freunden.

Andere Aufgaben können wiederum die Eltern gut erfüllen, nämlich sachlich über globale Probleme zu sprechen, altersgemäß und in Maßen. „Man kann die Kinder nicht vor allem bewahren, sie spüren zu gut, wenn die Erwachsenen beunruhigt sind. Dann brauchen sie einfache und klare Antworten auf ihre Fragen.“

Unterscheiden vom Normalen

Alle Eltern stehen vor der schwierigen Einschätzung, ob eine Verhaltensauffälligkeit beim Kind „nur eine Phase“ oder der Vorbote einer psychischen Erkrankung ist.

»Am wichtigsten ist die Aufmerksamkeit (...) Leugnet das Kind, dass etwas los ist, sollten die Eltern es nach ein paar Tagen wieder probieren. In manchen Fällen kann es dauern, bis ein Kind sich öffnet.«

Prim.ª Univ.-Prof.ª Dr.ª Isabel Böge leitet die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am LKH Graz II Standort Süd.



„Das verlässlichste Kriterium ist die Zeit“, so Böge. „Wechseln einander im Jugendalter Phasen des Rückzugs oder der gesteigerten Reizbarkeit und gewohntes Verhalten in etwa im Wochentakt ab, handelt es sich um ganz normale Zeichen von Pubertät. Dauert das Auffällige über Monate an und verschlechtert sich auch noch, ist es besser, lieber einmal zu oft als zu selten zum Kinder- und Jugendpsychiater zur Abklärung zu gehen.“

Tendiert das übliche Verhalten zu extremer Schüchternheit und Vorsicht oder zu Unaufmerksamkeit und großem Aktivitätsdrang, können Eltern behutsam dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche ihr Verhaltensspektrum erweitern. „Die Schüchternen brauchen Eltern, die sie ermutigen und immer wieder auf ihre vorhandenen Stärken hinweisen und diese fördern. Eltern und Kinder können auch gemeinsam Sätze überlegen, wie man in einer neuen Gruppe ein Gespräch einleiten kann“, so der Tipp der Expertin. „Bei jenen hingegen, die nicht stillsitzen können, ist es ebenso wichtig, dass die Eltern ihre Bedürfnisse erkennen, Rituale einführen und den Tagesablauf bewusst gestalten. Manche Kinder brauchen eine Phase des Auspowerns, bevor sie sich zur Hausaufgabe setzen können. Zu einer anderen Tageszeit bewährt sich vielleicht eine täglich wiederkehrende Ruhephase.“

Wer in der Seelenkrise hilft

Eine vollstationäre Krankenhausaufnahme für Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen ist am LKH Graz

II möglich. Hier gibt es neben dem Akutbereich für Notfälle einen Kinderbereich für die Bis-13-Jährigen und den Therapiebereich für die Älteren, in dem jene Jugendlichen behandelt werden, die eine geplante Therapie machen oder die länger im Spital bleiben müssen, als es im Akutbereich möglich ist.



In Graz gibt es auch eine Tagesklinik mit Heilstättenschule, in der schulpflichtige Kinder mit Schulproblemen betreut werden. Eine zweite Tagesklinik für Kinder und Jugendliche mit allen anderen, nicht unbedingt schulbezogenen Problemen befindet sich im Bau und soll Anfang Oktober 2023 eröffnet werden. Primaria Isabel Böge setzt sich auch intensiv dafür ein, dass über die Klinik ein „Home treatment“ möglich wird, also dass in Zukunft Kinder und Jugendliche weiterhin daheim wohnen können, während sie umfassend von den klinischen Expertinnen und Experten betreut werden. Ein kinder- und jugendpsychiatrisches tagesklinisches Angebot gibt es weiters in Leoben am LKH Hochsteiermark und seit erstem Oktober auch in Hartberg am LKH Hartberg-Fürstenfeld. Sowohl in Leoben als auch in Hartberg werden neben der Tagesklinik kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanzen betrieben.

Über die ganze Steiermark zieht sich ein Netz von Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiatern, wovon allerdings nur wenige einen Kassenvertrag haben. In den Beratungsstellen der psychosozialen Dienste (siehe Seite 6–7) arbeiten ebenfalls Kinder- und Jugendpsychiater, im Team mit anderen Helfenden.

Wenn scheinbar gar nichts mehr geht ...

Äußern Kinder und Jugendliche den Gedanken, sich das Leben nehmen zu wollen, muss unbedingt sofort jemand für sie da sein.

Betroffene (Familien) können sich rund um die Uhr in der Akutsituation Hilfe holen und zudem langfristig beraten und betreuen lassen. Kündigt jemand unmittelbar an, sein Leben beenden zu wollen, kann er oder sie jederzeit in die Klinik gebracht werden. Notfalls sogar mit Hilfe der Polizei. Jugendliche, die immer wieder von Phasen der Depression heimgesucht werden, finden Hilfe in diversen Beratungsstellen (Übersicht unter gesundheitsfonds-steiermark.at/plattform-psyche), können sich aber auch anonym am Telefon (Telefonseelsorge, Rat auf Draht, Ö 3 Kummernummer ...) oder online beraten lassen.

Das *GO-ON Kompetenzzentrum für Suizidprävention Steiermark* ist unter suizidpraevention-stmk.at zu erreichen und hilft den Betroffenen und Angehörigen und Freunden von Suizid-Gefährdeten. Die Stiftung WEIL – Weiter im Leben hilft speziell selbstmordgefährdeten Kindern und Jugendlichen (bis 25 Jahre) sowie deren Eltern. Sie bietet anonyme kostenlose Beratung unter einem Nickname an, mit einer gleich bleibenden Ansprechperson. Depressive Kinder und Jugendliche finden auch unter www.buendnis-depression.at Hilfsangebote.

Damit es gar nicht so weit kommt, gibt es in der Steiermark das schulische Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“. Expertinnen und Experten sowie Menschen, die eine Krise erfolgreich gemeistert haben, informieren im Team Schulklassen darüber, woran man psychische Erkrankungen erkennt und wie man sich Hilfe holt.

In der Steiermark gibt es ein vielfältiges Angebot an Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern in seelischen, gesundheitlichen oder psychosozialen Problemlagen

Damit es den Kindern wieder gut geht

Egal ob die Kinder eine schwierige Zeit durchmachen oder die Eltern eine Trennung zu überwinden haben: Hilfe holen tut gut. Das Beratungsangebot in der Steiermark ist regional verteilt und vielfältig.

Reißt's euch zusammen, schon wegen der Kinder!*" Eltern, die in Trennung oder Scheidung leben, können diesen Satz schon nicht mehr hören, haben sie sich doch meistens vor der Trennung schon jahrelang zusammengerissen; oft der Kinder wegen. Der Weg, den Kindern zu helfen, führt vielmehr darüber, beide – Eltern und Kinder, oft auch gemeinsam als Familie – in der schwierigen Situation zu beraten und zu stärken.

Das Gleiche gilt, wenn die Familienkrise von den Kindern ausgeht, die gerade mit ihrer Entwicklung kämpfen, von ihren Klassenkollegen gemobbt werden oder ganz prinzipiell Widerstand gegen die elterlichen Erziehungsbemühungen leisten. Wenn Expertinnen und Experten Eltern und Kinder in ihren Bedürfnissen wahrnehmen und ihnen neue Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, kann die Familiensituation wieder zur Ruhe kommen.

Regionales Beratungsangebot

Steckt ein Kind in einer Entwicklungskrise fest, belasten ständige Streitigkeiten die Familie oder fühlen sich die Eltern mit der Erziehung oder dem Familienalltag zeitweilig überfordert, stehen den Familien in der Steiermark 67 Beratungsstellen offen, in allen Regionen und von diversen Institutionen, Vereinen und Kirchen – von Bad Radkersburg bis Bad Aussee, von Murau bis Mürzzuschlag.

Die Beratungen finden persönlich in der Beratungsstelle statt, telefonisch, per E-Mail und in immerhin 25 Beratungsstellen auch per Videotelefonie. Hilfsangebote gibt es in diversen Fremdsprachen und in Gebärdensprache, sieben Beratungsstellen bieten auch eine mobile Beratung im öffentlichen Raum an.

In den meisten Beratungsstellen gibt es ein kostenloses Beratungsangebot, die Beratung ist vertraulich und die Beratenden unterliegen der Verschwiegenheitspflicht.

In manchen Fällen ist auf Wunsch auch eine anonyme Beratung möglich. Nur wenn im Gespräch ein begründeter konkreter Verdacht auf-



kommt, dass ein Kind oder ein jugendlicher misshandelt wird, sind die Beratenden verpflichtet, diesen Verdacht an die Kinder- und Jugendhilfe zu melden.

Kindeswohl zählt am meisten

Denn im Zentrum aller Bemühungen steht bei Familienkrisen das „Kindeswohl“. Kinder haben ein Recht auf ein Aufwachsen im Kreise wohlwollender und fördernder Menschen. Die meisten Eltern haben auch genau dieses Ziel vor Augen. In Familien jedoch, in denen Kinder zwischen streitenden Eltern zerrieben werden oder in denen Eltern zwischenzeitlich aus diversen Gründen nicht in der Lage sind, ihrem Kind ein Aufwachsen in Geborgenheit zu ermöglichen, kann die Kinder- und Jugendhilfe der Bezirksverwaltungsbehörden der Familie Unterstützung zur Seite stellen.

Bei gerichtsanhängigen Entscheidungen über die Obsorge (wenn sich die Eltern nicht ohne Hilfe des Gerichts einigen können, wer für ein Kind sorgen darf, sein Vermögen verwaltet und es in rechtlichen Angelegenheiten vertritt) oder das Kontaktrecht lotet die Familiengerichtshilfe aus, welche Regelung für die Kinder am

besten ist. Das geschieht ausschließlich im Auftrag eines Richters oder einer Richterin. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Familiengerichtshilfe führen zur Entscheidungsfindung sowohl Gespräche mit den Kindern als auch mit den Eltern.

Früh Hilfe suchen

Damit es erst gar nicht so weit kommt, können und sollen Eltern in Scheidungs- und Trennungssituationen schon weitaus früher Hilfe suchen. Der Verein *Rainbows* (rainbows.at/steiermark/) zum Beispiel unterstützt Eltern und Kinder, wenn sich das Paar trennt, aber auch wenn eine Bezugsperson des Kindes oder Jugendlichen gestorben ist.

Mediatorinnen und Mediatoren helfen den Eltern dabei, ihre Partnerschaftskonflikte zu lösen, um sich wieder den Kindern widmen zu können. Manche davon sind selbst zu bezahlen (zu finden unter www.mediation.at), andere bieten in einem gewissen Ausmaß kostenlose Begleitung (in der Stadt Graz beispielsweise die Beratungsstelle für Familien in Krisen).

In der Scheidungssituation finden Eltern

aber auch jeweils Beratung und Unterstützung in den Männer- und Frauenberatungsstellen.

Für Männer gibt es diese mittlerweile in Graz, Bruck, Deutschlandsberg, Feldbach, Hartberg, Judenburg und Liezen; für Frauen – und auch speziell für Mädchen – sind es über die gesamte Steiermark verteilt zehn Anlaufstellen.

Sind Kinder in Gefahr, weil beispielsweise ein Elternteil gewalttätig ist, gibt es Hilfsangebote in den Kinderschutzzentren und im Grazer Gewaltschutzzentrum. Die Kinderschutzzentren befinden sich in Graz, Bruck/Kapfenberg, Deutschlandsberg, Feldbach, Leibnitz, Liezen, Knittelfeld (mit Zweigstellen in Bruck und Murau) sowie in Weiz. An sie können sich Familien auch in Situationen von Trennung und Scheidung wenden und in akuten Krisensituationen.

In speziellen Lebenssituationen

Hilfe suchen Jugendliche und ihre Familien aber auch, wenn sie sich in ihrer sexuellen Orientierung unsicher sind, oder wenn sie sich sicher sind, im falschen Körper zu leben oder gleichgeschlechtlich zu lieben. In diesen Fällen geht es nicht darum, in der Beratung das Gefühl der Jugendlichen zu verändern, sondern Hilfe bei der Suche nach der eigenen Identität zu leisten und sie in einer schwierigen Zeit zu begleiten.

Manche Eltern brauchen auch Zeit, um ihr Kind in dieser Lebensphase zu verstehen und als jenen Menschen anzunehmen, zu dem er oder sie sich gerade entwickelt. Viele Familienberatungsstellen bieten auch in dieser Situation ihre Begleitung an. Die Grazer Bera-

tungsstelle COURAGE hat sich darauf spezialisiert (<https://www.courage-beratung.at/>).

Geraten Jugendliche in den Umkreis von Sekten, bieten landesweit 16 Beratungsstellen ihre Hilfe an. Für Familien mit einem süchtigen Kind sind es 18. Auch für Familien mit Migrationshintergrund stehen zahlreiche spezielle Angebote zur Verfügung, allen voran jene des Interkulturellen Beratungs- und Therapiezentrums ZEBRA in Graz (zebra.or.at).

Leicht zu finden

Am leichtesten sind Termine sicher in der nächstgelegenen Familienberatungsstelle wahrzunehmen.

Wer ein spezielles Angebot sucht – beispielsweise für ein behindertes Kind oder einen süchtigen Jugendlichen –, kann sich auch online auf die Suche begeben. Unter familienberatung.gv.at kann man gefiltert nach Region oder nach Themenbereich die bestmögliche Beratungsstelle finden und dann auf deren Homepage weitersurfen.



Informier dich genau über HPV!

... ist eine der Botschaften, die eine Allianz aus 9 österreichischen Medizinischen Fachgesellschaften Jugendlichen ans Herz legt. „Sag's weiter, HPV-Schutz ist gscheiter“, lautet eine weitere. Aus vorsorgemedizinischer Sicht sind beide goldrichtig.

Frage 2 Ärzte und du bekommst 3 Antworten“, lautet ein geflügeltes Wort – und ja, das mag manchmal stimmen. Bei HPV sind sich Österreichs ÄrztInnen aber einig: Jugendliche sollen gegen diese Viren geschützt werden. Und zwar mit der HPV-Impfung, die im Gratisimpfprogramm enthalten ist.

Denn: HPV – Humane Papilloma-Viren – können verschiedene Krebsarten auslösen. Und zwar durchaus häufige wie zum Beispiel Gebärmutterhalskrebs. Mehr als 6.000 Österreicherinnen bekommen diese Diagnose pro Jahr. HPV greift aber nicht nur Frauen an: Männer können etwa durch HPV ausgelöst Krebs im Rachen bekommen. Einzelne HPV-Stämme sind für die weniger gefährlichen, aber auch sehr unangenehm verlaufenden Genitalwarzen verantwortlich, an denen jeder und jede zehnte Ungeimpfte im Laufe des Lebens einmal erkrankt. Das ist auch der Grund für die breite Allianz der medizinischen Fach-

gesellschaften, die vor HPV warnen: Sie reicht von den FrauenärztInnen über Haut- und SchulärztInnen, Kinder- und JugendfachärztInnen und UrologInnen bis zu HNO-FachärztInnen, ChirurgInnen und gynäkologischen OnkologInnen.

Wann impfen?

Die Wirksamkeit der Impfung ist erwiesenermaßen höher, wenn in jungen Jahren mit der Immunisierung begonnen wird. Außerdem sollte der Schutz vor dem ersten Geschlechtsverkehr aufgebaut sein, denn infizieren kann man sich schon beim ersten Mal. Deshalb läuft die Informationskampagne auch unter dem Motto *From Ten to Teen*.

Die aktuelle Impfpfempfehlung lautet daher, Burschen und Mädchen ab dem vollendeten neunten Lebensjahr impfen zu lassen; in zwei Teilimpfungen, für die die Allgemeinheit die Kosten übernimmt.

Da es zu Beginn der Pandemie schwierig war, sich impfen zu lassen und viele Eltern



Mehr Info unter: www.hpv-info.at

gezögert haben, ihre Kinder impfen zu lassen, gibt es nun ein spezielles Angebot für die „Generation Corona“:

Bis Ende Juni 2023 können Jugendliche die HPV-Impfung bis zum 18. Geburtstag bei öffentlichen Impfstellen und bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zum Selbstkostenpreis (rund 75 € pro Dosis für den Impfstoff + 15 € Impfhonorar) nachholen.

Wer noch vor dem zwölften Geburtstag die erste Impfung im Gratis-Impfprogramm erhalten hat, bekommt die zweite auch kostenlos.

9 medizinische Fächer bilden die HPV-Allianz:

- OEGGG: Öst. Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
- AGO: Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie der OEGGG
- GSÖ: Gesellschaft für Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs
- ÖGCH: Öst. Gesellschaft für Chirurgie
- ÖGDV: Öst. Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie
- ÖGHNO: Öst. Gesellschaft für HNO
- OeGHO: Öst. Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie
- ÖGKJ: Öst. Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde
- ÖGU: Öst. Gesellschaft für Urologie und Andrologie

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 02Z034731 Gesund und wie!

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.