



PRESSEKONFERENZ

Gut gerüstet groß werden

Was Kinder für ihre seelische Gesundheit benötigen

Montag, 9. Oktober 2017

GesprächspartnerInnen:

Prim. Dr. Adrian Kamper, Leiter des Standortes Grieskirchen mit Schwerpunkt Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters, Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde des Klinikums Wels-Grieskirchen

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR



TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Es gibt Tage, an denen Menschen einfach nicht mehr weiter wissen, sich völlig alleine gelassen fühlen, mit einer neutralen Person über ihre Überforderung, ihre Gefühle, Selbstzweifel und Ängste sprechen wollen.

Genau für solche Tage bietet die TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142 ein **kostenloses, vertrauliches und rund um die Uhr erreichbares Beratungsangebot**; ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen und Krisen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion und sozialer Herkunft.

Es ist oft nicht leicht, sich zu öffnen und sich als jemand zu zeigen, der Schwierigkeiten hat oder am Leben verzweifelt. Deshalb muss man weder Namen noch persönliche Daten nennen. Der amtliche Notrufdienst garantiert allen AnruferInnen Verschwiegenheit über ihre Person und ihre Geschichte.

In schwierigen Situationen und Krisen kann ein Gespräch schon sehr viel weiterhelfen. Als erstes geht es um Entlastung: Die Anrufenden können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl versagt zu haben und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten und Nöte sprechen

Das niederschwellige Angebot der TelefonSeelsorge besteht aus der Klärung des psychosozialen Bedarfes, Krisenintervention, Beratung sowie aus stabilisierender und stützender Begleitung in schwierigen Lebensphasen. Der Kontakt erfolgt per Telefon, Mail oder Chat.

Ziele der Beratungstätigkeit sind die Linderung und Prävention von psychosozialen Leidenszuständen.

Die 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge Oberösterreich nehmen die Hilfesuchenden in ihrer Problematik an, gehen auf sie ein, stehen ihnen bei und weisen - wenn nötig und gewünscht – auf Hilfseinrichtungen im psychosozialen Bereich hin.

Im Gespräch wird gemeinsam nach gangbaren Lösungen für die geschilderten Herausforderungen gesucht, wobei die Umsetzung der besprochenen Schritte immer in der Verantwortung des/der Anrufenden liegt. Die BeraterInnen bieten dabei eine Außenperspektive und helfen bei der Versprachlichung von Dingen, die bis jetzt ungesagt, nicht bewusst waren. Die Anrufenden können so aus ihrer emotionalen Betroffenheit aussteigen und die eigene Situation neutraler betrachten. Sie erhalten Hilfe zur Selbsthilfe.

Die TelefonSeelsorge wurde vor 51 Jahren als erste TelefonSeelsorge-Stelle in Österreich gegründet und ist eine ökumenische Einrichtung der katholischen und der evangelischen Kirche AB in Oberösterreich.

Darüber reden hilft!

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Onlineberatung: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.htm>



Gut gerüstet groß werden - was Kinder für ihre seelische Gesundheit benötigen

Die in der Familie gelebte Beziehungs- und Erziehungsqualität stellt das Fundament für die Entwicklung seelischer Gesundheit dar. Der Elternbeziehung kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Aus der Perspektive des Kindes bedeutet dies, liebevolle, positive und sichernde Signale zwischen den Elternteilen mitzuerleben, wärmende Zuwendung von beiden Eltern zu erfahren und in gemeinsame Unternehmungen eingebunden zu sein.

Dem steht als Schattenseite das Miterleben ständiger Streitereien, Anschuldigungen und Bedrohungen in Form körperlicher und seelischer Gewalt gegenüber –bis hin zu langwierigen „Rosenkriegen“ mit dem Aufbringen des Kindes durch einen Elternteil gegen den anderen und vice versa. Genau dies ist der seelischen Gesundheit abtrünnig.

Kinder benötigen einen verlässlichen familiären und mit zunehmendem Alter über die Familie hinausgehenden Rahmen, der Erfahrungen mit allen Sinnen möglich macht. Fordern und fördern, Exploration und Freiraum zulassen, Grenzen ausloten dürfen, Anregung mit spielerischer Vielseitigkeit - einzeln und in der Gruppe -, mit motorischen bzw. Bewegungsangeboten, Spiele ohne und auch mit Wettkampfcharakter – all dies fördert die emotionale Intelligenz, die soziale Kompetenz, stärkt die Stress-Resilienz und fördert die kognitive Kapazität.

Neurobiologisch ausgedrückt: „Beziehungen und anregendes Milieu stellen das Substrat der Gehirnentwicklung dar“.

Rituale

Ein besonderer Aspekt liegt in der Funktion von „Ritualen“, also Übergängen im Lebensalltag: Gerade in der modernen Zeit der Schnelllebigkeit ist die Gestaltung von Übergängen - am Morgen hinein in den hektischen Alltag und am Abend in die Entspannung findend - für die seelische Gesundheit von Kindern von großer Bedeutung. Ein Fixpunkt am Morgen, mit ein paar Minuten Zeit zu einer ersten Orientierung, einem kurzen Austausch, stärkenden, unterstützenden, positiven, humorvollen Worten, anstelle von ersten Zurechtweisungen und Misslaunigkeiten, schafft beste Voraussetzungen für den Tag.

Und Toleranz! Gerade am Morgen! Keine Perfektion erwarten! Keine unbedachten Worte! „Kommunikation hat keine Reset Taste“ und verbale Verletzungen hallen dann am Tag nach. Insbesondere Kinder finden in Folge nicht in ihren Rhythmus, nicht ihre gute Stimmung, fühlen sich gar schuldig und können die ihnen gestellten Aufgaben im Alltag nicht konzentriert bewältigen.

Wenn möglich, sollte als zweite Insel Raum für eine gemeinsame Mittagszeit sein.

Die Abendzeit ist dann als besonders kritische Zeit anzusehen. Einerseits, da die Belastungen und Erlebnisse des Tages sprichwörtlich nach Hause getragen werden, andererseits gilt es aus der Tagesspannung herauszufinden, in die Entspannung des Abends hinein, in Vorbereitung auf den Schlaf.

Eine Herausforderung für die Eltern, die dies selbst erst bewerkstelligen müssen und vor der Aufgabe stehen, dass die Kinder Nähe, Wärme und Vertrauen suchen. Und neben den angenehmen Erlebnissen des Tages werden die auch schwierigen Situationen vertrauensvoll, durchaus mit aggressiver Emotion versehen, an die Eltern herangetragen. Die Abendzeit ist als ein



Zeitfenster besonderer Sensibilität innerhalb der Familie anzusehen. Entspannung am Abend bedeutet, einen ersten Schritt in Richtung guter Schlafqualität zu machen.

Schlaf

Guter Schlaf fungiert sprichwörtlich als Energietankstelle. Nur so ist es Kindern (genauso wie den Erwachsenen) möglich, mit einem hohen Energielevel gut in den Folgetag zu starten. Erholsamer Schlaf gilt als essentieller Baustein der Entwicklung seelischer Gesundheit: fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, sorgt für Ausgeglichenheit, bewirkt, dass mit Emotionen und Impulsen gut umgegangen werden kann, d.h. passendes Verhalten im Alltag zu zeigen. Dies bedeutet aber auch eine bessere Entwicklung innerer Sicherheit (sich selbstwirksam erleben), mit weniger Sorgen bzw. Ängsten durch den Tag zu gehen.

Deshalb: ein besonderes Augenmerk auf die Gestaltung des Abends zu legen, lohnt sich.

Im Zeitalter des Multimedienkonsums erscheint es hilfreich, von vorne herein Vereinbarungen zur Nutzung und Handhabung der „Gerätschaften“ zu vereinbaren. Nicht Tag für Tag verhandeln, sondern Vereinbarungen für einen längeren Zeitraum (zumindest Wochen) treffen. Fixe Offline-Zeiten und beispielsweise einen „Laptop und Handy-Parkplatz“ einführen (mittags, während der Hausaufgaben; abends, ab dem Zeitpunkt der als Schlafengehen definiert ist, mit Sicherstellung, dass Laptop, I-Pad und Smartphone nicht mit ins Bett wandern).

Allgemein hilfreich für die Förderung der Entwicklung seelischer Gesundheit:

- die Welt mit den Augen des Kindes sehen (die Perspektive wechseln, Einfühlungsvermögen zeigen)
- überschaubare Regeln und Rahmenbedingungen
- Fixpunkte im Alltag setzen
- Zuverlässigkeit gewährleisten
- Rituale schaffen
- Zeiten der Entspannung im Alltag sichern (eine gemeinsame Zeit)
- gemeinsame Planung von Unternehmungen
- Lob und Humor dürfen nicht zu kurz kommen
- sich der elterlichen Vorbildrolle sehr bewusst sein

Jugendalter

Das Jugendalter ist eine für die seelische Gesundheit und deren Aufrechterhaltung besonders kritische Lebensphase. Diese heikle Umbruchszeit im Leben, hin zu eigener Autonomie und Identität, ist die Zeit, in der sogenannte erwachsenentypische psychische Erkrankungen erstmals auftreten können, klinisch erkennbar werden.

Neben der Chance früher Prävention im Säuglings- und Kleinkindesalter, ist dies eine zweite Phase mit dem Potential zur Prävention.

Alarmierender Trend im 21. Jahrhundert: Zunahme komplexer Erkrankungen mit physischen und psychischen Anteilen (ESCAP 2017 GENF). Von besonderer Bedeutung ist die Tatsache, dass ca. 15 % der Jugendlichen bereits physisch chronisch krank sind. Genau diese chronisch



kranken Jugendlichen entwickeln zusätzlich als Folge oder als direkte Komorbidität klinisch relevante psychische Störungen (wie Angst, Depression). Das Risiko dazu ist gegenüber gesunden Jugendlichen um ein Zwei- bis Vierfaches erhöht! Ähnliches gilt in umgekehrter Weise für Jugendliche mit primär psychischen Störungen im Hinblick auf eine zusätzliche körperliche Erkrankung.

Gender Spezifität

Mädchen entwickeln im Jugendalter häufiger als Jungen körperliche Beschwerden ohne organische Grunderkrankung, sogenannte „Somatisierung“, häufig in Verbindung mit depressiven Symptomen und Ängsten.

Burschen zeigen hingegen vermehrt „expansives Verhalten“: impulsiv, emotional ungenügende Selbstkontrolle, gesteigertes Risikoverhalten

Beispiel genetischer Einfluss und Geschlechterdifferenz: Eine Mutter, die selbst Angststörung und Depression erlebte, fragt an, welches Risiko ihre beiden 12-jährigen Zwillinge (ein Bub, ein Mädchen) im Alter von 30 Jahren haben werden, zu erkranken (aus: Biol. Psychiatry 2016 Eckstrand K):

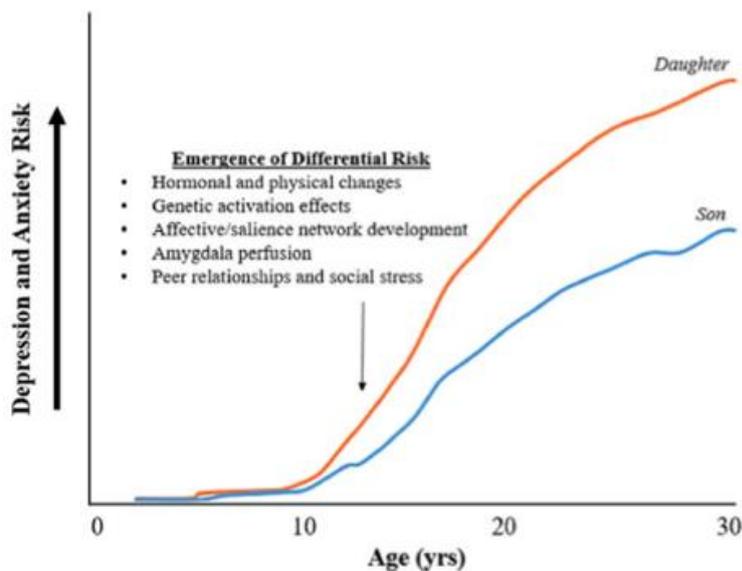


Figure 1.
Development of sex differences in depression and anxiety risk in adolescence.

Kontakt:

Prim. Dr. Adrian Kamper

Department für Psychosomatik für Säuglinge, Kinder und Jugendliche des Klinikums Wels-Grieskirchen

Wagnleithnerstr. 27, 4710 Grieskirchen

Tel.: +43(0)7248/601-0, Mail: adrian.kamper@klinikum-wegr.at



ElternTelefon – Notruf 142: Darüber reden hilft!

„Kinder kriegen ist nicht schwer. Eltern sein dagegen sehr!“ und „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“ Weisheiten, die auch im Jahr 2017 immer noch gültig sind.

Es ist nicht immer leicht, Eltern zu sein. Sich mit Kindern auseinanderzusetzen, ist anspruchsvoll, verlangt große Flexibilität und kann bis an die Grenzen der Belastbarkeit gehen. Oft entstehen in Folge verschiedenster Mehrfachbelastungen enormer Stress und Druck. So berichten 47 Prozent der im Jahr 2016 für die AOK-Familienstudie befragten deutschen Eltern, dass sie unter zeitlichem Stress leiden. Dieser wirkt sich einerseits auf den Gesundheitszustand der Eltern aus und wird andererseits auch auf die Kinder übertragen, beides verstärkt (vorhandene) familiäre Probleme. Vor allem Alleinerziehende leiden unter den Mehrfachbelastungen: 36 Prozent bezeichnen ihren Gesundheitszustand als mittelmäßig, 17 Prozent gar als schlecht. Eine von der Zeitschrift „Eltern“ beauftragte Studie aus dem Jahr 2014 zeigt, dass die eigenen Erwartungen an sich selbst (41%), aber auch die gesellschaftlichen Normen (40%) den größten Druck auf Eltern ausüben.

Eltern benötigen daher jegliche Unterstützung, die ihre Erziehungskompetenz fördert und ihre Ressourcen stärkt. Denn: Familien kann niemand ersetzen. Das Wohlergehen der Eltern bedingt das Wohlergehen der Kinder und dieses ist entscheidend für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft.

Investitionen in eine gelungene Elternschaft beeinflussen Kindheit, Jugend und Erwachsenenleben positiv. Sie sind folglich gesellschaftspolitisch, aber auch sozialökonomisch nachhaltig wirksam und überaus notwendig. Der Soziologe und Bildungsforscher Prof. Dr. Klaus Hurrelmann sagte schon 2011: „Familien benötigen ein gutes Umfeld, um richtig stark sein zu können. Die Familien heute sind klein, sie schaffen es nicht, all die Anforderungen an Erziehung und gesundheitliche Entwicklung, alleine zu bewältigen. Das Erziehen der Kinder ist eine öffentliche Verantwortung, an der sich die ganze Gesellschaft beteiligen muss.“

Das ElternTelefon ist ein erster Schritt in diese Richtung. Stellvertretend für alle Eltern ist die Äußerung einer Mutter zu den elterlichen Bedürfnissen zu sehen, die sagt: "Ich finde es wichtig, dass viel für Kinder getan wird, aber auch wir Eltern brauchen manchmal einen Ansprechpartner und Beistand in der Erziehung."

Was ist das ElternTelefon?

Eltern zu sein, ist eine Lebensaufgabe und - bei allen schönen Seiten der Elternschaft - oftmals psychisch wie physisch enorm kräftezehrend. Kinder und ganz besonders Jugendliche verlangen nach Auseinandersetzung, Authentizität, Interesse, klaren Haltungen und Präsenz.

Wir wollen Eltern ermutigen, den eigenen und den Fähigkeiten ihrer Kinder zu vertrauen. Niemand ist fehlerlos, auch Eltern nicht.

Sollte die Situation in der Familie zu belastend werden, ein Konflikt nicht mehr lösbar erscheinen, das Familienleben aus den Fugen geraten, dann ist Hilfe von außen nötig.

Das ElternTelefon, das vom Familienreferat des Landes unterstützt wird, ist in solchen Situationen ein erster Ansprechpartner. Unter der **Nummer 142** ist es an **allen Tagen des Jahres**



rund um die Uhr, vertraulich und **kostenlos** erreichbar. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

Wer ruft an?

„Darf ich mit Ihnen reden, haben Sie ein paar Minuten Zeit?“ oder „Ich bin völlig am Ende. Ich weiß überhaupt nicht mehr weiter!“ So beginnen die meisten Gespräche am ElternTelefon. Beispiele für Themen der Anrufer/innen sind:

Eine Mutter von zwei Söhnen, die von den Streitereien der Kinder völlig entnervt ist und einfach „mal Dampf ablassen will“.

Ein geschiedener Vater, der seine Tochter nur mehr am Wochenende sehen kann und sehr darunter leidet.

Eine junge Mutter von zwei Kleinkindern, die unter Überlastung und Schlafmangel leidet und über kein unterstützendes soziales Netz verfügt.

Eine Mutter, deren 14-jähriger Sohn will nicht mehr lernen will, viel zu viel vor dem PC sitzt und aggressiv wird, wenn sie die PC-Zeit beschränken will.

Ein Vater, dessen 15-jährige Tochter immer „brav“ war und plötzlich Interesse am Fortgehen entwickelt mit allem Drum und Dran.

Wie wird geholfen?

Auch beim ElternTelefon zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Denn es gibt Tage, an denen Eltern einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen und jemanden zum Reden brauchen.

Die Anrufenden können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.

Individuelle Eltern haben individuelle Kinder, die wiederum individuell herausfordernd sind. Am ElternTelefon wird daher gemeinsam nach gangbaren, situationsangemessenen Lösungen in kleinen Schritten gesucht. Eltern werden bei Bedarf ermutigt, passende Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen und mit Adressen von Hilfs-/Beratungseinrichtungen versorgt.

Die MitarbeiterInnen des ElternTelefons bieten den anrufenden Eltern auf diese Weise Entlastung und Unterstützung. Sie versuchen, die Kompetenzen und Ressourcen der anrufenden Eltern zu stärken, damit diese herausfordernde Lebensphasen entsprechend bewältigen können.

Auch Eltern dürfen Probleme, Sorgen und Ängste haben; ärgerlich, traurig oder wütend sein. Das ist ganz normal - Erziehung ist eben kein Kinderspiel. Sich dann Hilfe zu holen, ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein.

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/731313, Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.elternnotruf.at