



PRESSEKONFERENZ

Als Familie psychisch gesund bleiben

Über Herausforderungen und Stärkendes

Montag, 6. Oktober 2025

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ellen Auer-Welsbach, MBA, Vorständin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Kepler Universitätsklinikum

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

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



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR



Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Perspektiven, Belastungen und gesellschaftliche Verantwortung

Beitrag von Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ellen Auer-Welsbach, MBA

In einer Zeit rascher Veränderungen stehen junge Menschen heute vor neuen Aufgaben und Chancen, doch wachsen sie auch in einer Welt auf, die von globalen Krisen, wirtschaftlicher Unsicherheit und einer Flut an Informationen über Social Media geprägt ist.

Immer häufiger erleben wir Kinder und Jugendliche, die in Schulen und sozialen Beziehungen überfordert, erschöpft oder innerlich leer wirken.

Laut der österreichischen HBSC Studie 2021/22 gaben 30 % aller jungen Menschen an, häufig niedergeschlagen zu sein. Sie leiden unter u. a. unter Schlafproblemen und Anspannung. Die Belastungen treffen dabei alle sozialen Schichten.

Kinder und Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, die 24 Stunden „an“ ist – doch das Nervensystem braucht „aus“-Phasen, um sich regenerieren zu können.

Das psychische Wohl von Kindern und Jugendlichen ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Gesellschaft. Damit altersentsprechende Entwicklungsschritte möglich sind, benötigen sie Orientierung, Halt und Sicherheit.

Gleichzeitig stehen Eltern unter Druck: der Spagat zwischen Beruf, Familie und finanzieller Sicherheit erschöpft viele. Die Pandemie, Inflation und globale Krisen haben diese Spannungen zusätzlich verstärkt.

Die Folge: Es gibt weniger gemeinsame Zeit, mehr Isolation, weniger echte Gespräche. Viele Menschen funktionieren in ihrem Umfeld – aber leben immer selten wirklich miteinander.

Psychische Gesundheit entsteht nicht durch Aufzeigen von Ursachen und nicht durch Zufall – sie wächst in Beziehungen. Junge Menschen benötigen keine perfekten Eltern/Bezugspersonen, sondern zugewandte Menschen, die zuhören, verstehen und Halt geben. Fachlich sprechen wir hier von einer emotionalen Responsivität – dem feinfühlgigen Wahrnehmen und Reagieren auf die Gefühle des anderen. Sie ist der ein Schutzfaktor gegen psychische Erkrankungen. Ebenso wichtig sind Rituale und Struktur. Aber nicht nur Kinder und Jugendliche benötigen dies, sondern Erwachsene jeder Altersgruppe!

Kinder- und Jugendpsychiatrie ist Familienpsychiatrie. Es geht darum, jede einzelne Person in der Familie zu stärken und zu unterstützen, denn Gesundheit wächst im Verbund. Es geht darum, frühzeitig zu erkennen, wenn Eltern emotionale, soziale oder finanzielle Belastungen tragen, und passende Unterstützungssysteme durch Arbeitgeber oder im beruflichen Umfeld bereitzustellen. Wenn Kinder und Jugendliche auffallende Symptome in Kindergärten, Schulen zeigen, sollte rechtzeitig reagiert und geholfen werden.

Prävention und Resilienzförderung sollten früh ansetzen, etwa durch Angebote in Schulen und Familien zur Entstigmatisierung, Stressbewältigung, Achtsamkeit und sozialer Orientierung.



Es braucht eine systemische Sichtweise, die sich durch alle Lebenswelten zieht: Schulen, Kindergärten, das berufliche Umfeld, Sport- und Kulturangebote. Positive Veränderungen, die im Mikrosystem beginnen, entfalten frühzeitig Wirkungen und tragen zum Gelingen des Makrosystems bei.

Neben der Bereitstellung verlässlicher Unterstützungsangebote gilt es, das Bewusstmachen in der Bevölkerung zu fördern: Jeder Einzelne kann und soll tagtäglich zur psychischen Gesundheit der Gesellschaft beitragen. Aktiv aufeinander zugehen und zuhören. Offenes Reden über psychische Gesundheit, Abbau von Stigmatisierung und ein gemeinsames Verständnis von Fürsorge schaffen eine Kultur, in der Hilfe erreichbar und akzeptiert ist. Dabei geht es nicht nur um das Aufzeigen dieser Problemlagen, sondern um das Aufzeigen und vor allem um das Umsetzen konkreter Lösungen.

Fazit: Die Psyche junger Menschen lässt sich stärken, wenn es ein Bewusstsein dafür gibt. Prävention, offene Kommunikation und verlässliche Hilfsangebote schaffen Räume, in denen Jugendliche wachsen können – auch in Krisenzeiten.

Die Stärke liegt im Miteinander: Wer zuhört, früh unterstützt und Strukturen schafft, macht psychische Gesundheit erreichbar – für heute und morgen

Kontakt:

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Ellen Auer-Welsbach, MBA

Vorständin

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin für die Standorte NMC und MC4

Kepler Universitätsklinikum GmbH

Neuromed Campus

4020 Linz, Wagner-Jauregg-Weg 15

Tel.: +43 (0)5 7680 87 – 35100

Mail: Ellen.Auer-Welsbach@kepleruniklinikum.at

Web: www.kepleruniklinikum.at



Familienleben in unruhigen Zeiten

Beitrag von Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner

Elternschaft und Familienleben sind nicht immer leicht. Verschiedene Charaktere, unterschiedliche Stimmungslagen, Bedürfnisse und Wünsche treffen aufeinander, wollen gesehen und ernstgenommen werden.

Hinzukommt auf Elternseite die Herausforderung, Erwerbsarbeit, Kinderbetreuung und -erziehung, Haushalt, Partnerschaft und eigene Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen – ein manchmal schlichtweg überforderndes bis hoffnungslos erscheinendes Unterfangen.

Da können Fragen wie „Mama, was gibt’s heute zum Essen?“, Anforderungen wie „Übrigens, wir brauchen bis morgen unbedingt Bastelmaterial/Kuchen/Stifte etc.“, das Nichtgenügend auf die Deutschschularbeit oder der ständige Geschwisterzoff das Fass zum Überlaufen bringen.

Oft berichten Eltern von dem Gefühl, versagt und Minuspunkte am Konto der einfühlsamen Elternschaft gesammelt zu haben. Wir wollen liebevolle, geduldige Eltern sein und trotzdem passiert es immer wieder: Wir reagieren auf eine Weise, die uns später leidtut. Wir schreien, obwohl wir ruhig bleiben wollten. Wir werden ungeduldig, obwohl wir Verständnis zeigen wollten. Nehmen uns abends Besserung vor und scheitern vielleicht schon am nächsten Morgen daran. Das zermürbt, kratzt an unserem Idealselbst und sorgt für getrübbte Stimmung.

Hier muss – neben den grundsätzlichen Herausforderungen von Elternschaft und eigenen hohen Ansprüchen – ins Treffen geführt werden, dass gerade die letzten Jahre Familien viel abverlangt haben: eine Pandemie, Klimakrise, Kriege, Inflation und eine rasend schnell fortschreitende Digitalisierung sowie die Etablierung der vorgeblich sozialen Medien. Wir befinden uns in unruhigen Zeiten, die auch so manche Eltern sorgenvoll in die Zukunft schauen lassen.

Was kann helfen?

Vielen Familien gelingt es, den Alltagswahnsinn und die Unwägbarkeiten der Zeit gut zu meistern. Voraussetzungen dafür sind ausreichende psychische Stabilität bzw. Resilienz, ein gutes soziales Netz sowie die Fähigkeit, in emotional belastenden Situationen aktiv zu werden, um Sorgen und Ängsten möglichst gut begegnen zu können. Emotionale Stabilität kann wie folgt gefördert und erhalten werden:

- in Kontakt bleiben
- (körperlich) aktiv werden
- Neues lernen
- Kreatives tun
- sich (ehrenamtlich) beteiligen
- sich Hilfe suchen und über Belastendes sprechen/schreiben
- für erholsamen Schlaf, Auszeiten und Entspannung sorgen



Ideen und Tipps speziell für Familien

Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl üben

Die psychische Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen muss immer im Kontext mit der psychischen Befindlichkeit der Eltern gesehen werden. Geht es den Eltern gut, geht es den Kindern gut und umgekehrt.

Einen guten Einstieg in die Selbstfürsorge können folgende Fragen darstellen: Wie geht es mir jetzt gerade? Wie gut kümmere ich mich um die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Bewegung, Schlaf)? Was kann ich darüber hinaus für mich selbst konkret tun? Was brauche ich, um handlungsfähig zu bleiben und mitfühlend mit mir umgehen zu können?

Dazu gehört auch, sich von eigenen hohen Erwartungen zu lösen, mit sich selbst geduldig zu sein und einen wertschätzenden Blick auf das zu werfen, was im Familienalltag gut gelingt. Niemand ist perfekt. Es ist normal, Zweifel zu haben und Fehler zu machen. Wichtig ist, die Fehler wahrzunehmen, darüber nachzudenken und beim nächsten oder übernächsten Mal anders zu reagieren.

Auch Eltern haben eigene Bedürfnisse und Wünsche, die realisiert werden wollen. Eine Eltern-Kind-Beziehung, die nur um die Bedürfnisbefriedigung und Wunscherfüllung der Kinder kreist, laugt Eltern aus und ist letztlich auch für Kinder ungesund.

Beziehungsmomente ermöglichen

Aufmerksamkeit ist heiß begehrt in unserer Gesellschaft. Darum ist sie so umkämpft. Kinder wollen nicht um Aufmerksamkeit der Eltern kämpfen müssen. Gesehen und wahrgenommen zu werden, ist für sie ganz wichtig. Aufgabe der Eltern ist es, Beziehungsmomente zu ermöglichen und nicht dauernd emotional abwesend bzw. vom Smartphone abgelenkt zu sein.

Gespräche zwischen Tür und Angel, Zurufe quer durch die Wohnung oder Nachrichten per Messenger sind zu wenig. Es braucht immer einige Momente am Tag, wo persönliche Kommunikation ohne (innerliche) Ablenkung möglich ist. Besonders für Kinder ist es zentral, dass ihnen aktiv zugehört wird – also mit voller Aufmerksamkeit, mit Neugierde und ohne Bewertungen.

Gemeinsame, geplante Familienzeit wie beispielsweise eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag schafft Bindungsmomente.

Eigenen Medienkonsum einschränken

Auch hier gilt die Vorbildwirkung. Der eigene Medienkonsum sollte am besten tagsüber stattfinden und nicht in den Abendstunden. Wenn das Smartphone kaum wegzulegen ist, kann das Folgende hilfreich sein:

- einen Familien-Handyparkplatz in der Wohnung einführen
- kein Smartphone am Esstisch und im Schlafzimmer



- unnötige Apps löschen
- fixe Tageszeiten und Tätigkeiten ohne Handy einführen
- Bildschirmzeit nicht als Belohnung oder Bestrafung verwenden
- wieder mehr telefonieren statt tippen
- E-Mails nur am PC beantworten
- soziale Medien zurückhaltend konsumieren
- Graustufen-Modus fürs Display einstellen

Gefühle wahrnehmen, besprechen und regulieren

Kinder und Jugendliche sind wie Schwämme, sie (er)spüren die Stimmungen der Eltern und erkennen zudem, wenn Mimik und Gestik nicht zum Inhalt des Gesagten passen. Daher ist es wichtig, die eigenen Sorgen so gut es geht zu regulieren, und von Dramatisierung wie Überbehütung abzusehen. Sind Eltern sehr besorgt oder in Panik, wird auch das Kind große Ängste und innere Unruhe spüren. Beruhigung kann beispielsweise die Konzentration auf den eigenen Atem bringen.

Allerdings sollten die eigenen Emotionen auch nicht überspielt, sondern altersgerecht thematisiert werden: „Ja, ich bin auch manchmal ängstlich und besorgt. Mir hilft es dann, ruhig zu atmen/zu singen/zu tanzen etc. Vielleicht schauen wir mal, was dich gegen die Angst stark machen kann?“ Kinder profitieren davon, wenn Eltern authentisch sind. Sie erfahren so, dass Krisen zum Leben gehören, Angst, Trauer und Wut erlaubt sind und es guttut, über Gefühle zu sprechen.

Langatmige uferlose elterliche Ausführungen sind nicht gefragt. Dabei gilt immer: Wichtiger, als den Kindern das Gefühl zu nehmen/auszureden etc., ist es, über Gefühle zu sprechen und den Kindern dadurch Handlungskompetenz zu vermitteln.

Brüche reparieren

In Familien kann es immer wieder zu Spannungen und Streitigkeiten kommen, das ist ganz normal und in engen Beziehungen unvermeidlich. Worauf es ankommt, ist der Umgang mit diesen Herausforderungen. Sind Brüche entstanden, sollten sie repariert werden – durch Nachdenken über das eigene Erleben, Zuhören, Besprechen und Entschuldigungen. Werden Konflikte geleugnet, verdrängt, totgeschwiegen oder weggelächelt, schweben sie im Untergrund weiter und brechen zu einer (un)passenden Gelegenheit mit voller Heftigkeit wieder hervor.

Kinder beziehen Konflikte der Eltern in der Regel auf sich und fühlen sich schuldig am Streit. Hier ist es wichtig, mit den Kindern im Gespräch zu bleiben und ihnen zu erklären: Das hat nichts mit euch zu tun. Auch ihr streitet gelegentlich, das ist ganz normal. Idealerweise führt ein Streit zu einer Lösung. Erscheint es unmöglich, den Konflikt gemeinsam zu lösen, sollten sich Eltern unbedingt Hilfe von außen holen. Dies ist kein Eingeständnis von Schwäche oder von Unvermögen, sondern ein wichtiger Schritt für die psychische Gesundheit aller Beteiligten. Es geht nicht darum, unter allen Umständen zusammen zu bleiben, sondern es geht darum respektvoll miteinander umzugehen – auch bei einer Trennung bzw. Scheidung.



Was wir tun

Eltern zu sein ist eine Lebensaufgabe und kann manchmal an die Substanz gehen. 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.

Viele Mütter und Väter sehen sich mit sehr intensiven Emotionen konfrontiert. Sich selbst eingestehen zu müssen, dass das Familienleben gerade große Probleme macht, ist nicht leicht. Sich Hilfe zu holen, ist daher keine Schande, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein.

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 lieber schreibt, kann sich unter **<https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>** an die Mail- und Chatberatung wenden – ebenfalls kostenlos und anonym. Seit Mai 2025 ist die Telefonseelsorge unter **0660 / 142 0 142** auch per Messenger zu erreichen.

Kontakt:

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

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

4040 Linz, Schulstraße 4

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.elterntelefon.at und <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>