

## IM BRENNPUNKT

Karin Podolak



## Zu dick, zu dünn – zu wenig Wissen

Im Vergleich mit Gleichaltrigen aus anderen europäischen Ländern (HBSC-Studie\*) sind Österreichs Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren extrem unzufrieden mit ihrem Körper. Etwa 60 Prozent finden sich zu dick oder zu dünn, jeder Dritte (v. a. Mädchen) machte zum Zeitpunkt der Befragung gerade eine Diät, die Betroffenen sind vom Leben frustriert. Aus diesem negativen Selbstbild folgen psychosomatische Erkrankungen, gesteigertes Risikoverhalten (Rauchen, Alkoholkonsum, Drogen- und Medikamentenmissbrauch), fehlende Leistungsmotivation – also alles, was ein intaktes Heranwachsen behindert und der Gemeinschaft viel Geld kostet.

Unserer Jugend fehlt es nachweislich an Wissen zu wichtigen Lebensstilfragen. Die Etablierung von Gesundheitserziehung im Bildungssystem ist längst überfällig. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit altersgerechten und seriösen Inhalten. Auch als Gegenpol zu „Dr. Google“ und Co.

\* „Health Behaviour in School-aged Children“. Regelmäßige WHO-Erhebung, an der 43 Länder, auch Österreich, teilnehmen.

KRONE GESUND gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer-Schausberger, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Lang, Caroline Haider. Online: Mag. Wolfgang Altermann. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze. Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm. Anzeigen: Karin Ulrich, Mag. Sylvia-Michaela Kirchberger, Tel: 05 1727-23821.

# WAS IST EIGENTLICH DIE SEELE?

Kinder und Jugendliche erklären psychische Erkrankungen. Tenor: Betroffene brauchen Freunde!

Von Karin Podolak

Woran erkennt man ein seelisches Leiden? Was brauchen Kinder für ihre psychische Gesundheit? Und was ist eigentlich die Seele?

Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Caroline Culen von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit hat mit Mädchen und Burschen (Namen geändert) Interviews zum Thema geführt.

Die Antworten sind zum Teil nicht nur erstaunlich reif, sie zeigen auch, dass es hoch an der Zeit ist, der Kraft der Psyche mehr Bedeutung beizumessen. Anbei eine kleine Zusammenfassung – zwar nicht repräsentativ in der Zahl der befragten Teilnehmer, wie die Expertin betont, aber zum Nachdenken.

Was würden Sie antworten, wenn Sie die Seele beschreiben müssten?

„Die Seele ist wie ein Geist, hat mit dem Herzen zu tun, speichert alles, wie eine Landschaft, wie eine Sonne.“

„Persönlichkeit.“

„Macht jeden Menschen einzigartig.“

„Das Denken und wie man sich fühlt. Hirn und Herz sind Nachbarn, sie tauschen sich aus“ (Kinder und Ju-

gendliche zwischen neun und 18 Jahren).

Mit seelischen Leiden haben sich die meisten noch nicht auseinandergesetzt. Die Teenager schauen aber genauer hin. Ein Mädchen berichtet von einem Suizidfall im Freundeskreis, zwei Burschen glauben sehr wohl, dass es Betroffene in ihrer Umgebung gibt. Willi (15): „Einer in der Klasse, dem immer alles in die Schuhe geschoben wird – er zeigt körperliche Reaktionen.“

Paulina, 10, auf die Frage, was es heißt, psychisch krank zu sein: „Statt Fieber oder so tut es im Herzen weh. Wenn etwas in der Familie ist, will man nicht allen etwas sagen.“ Und woran erkennt man das? „Zurückgezogen sein.“

Harry, 9 Jahre alt, meint, Betroffene haben „trotz Lachen ein schlechtes Gefühl“.

Sie sind anders als sonst, traurig, und wollen alleine sein. Kingsley (11) weiß schon, dass man das aber „nicht immer sieht“.

Welche Auslöser bringen einen Menschen in eine solche Situation?

„Wenn immer die gleiche Person für etwas verant-

Hand in Hand Probleme bewältigen: Schon die Kleinsten wissen, dass man Krisen besser meistert, wenn man damit nicht alleine ist.

Statt Fieber tut es im Herzen weh

wortlich gemacht wird“ (Willi). „Miss-handlung, zu Hause geschlagen werden“ (Nicole). „Mit sich selbst nicht zufrieden sein“ (Ilse). Oder „Durch einen Unfall“ (Harry).

Wie lassen sich seelische Krankheiten heilen?

„Freunde helfen“, ist sich Günter (9) sicher. Die 13-jährige Nicole glaubt, dass Therapien, nach Lösungen suchen und reden gut tun. Ilse (17): „Psychiater oder Psychologen, Medikamente. Versuchen, für jemanden da zu sein.“ Konrad (18): „Auf jemanden zugehen, Wertschätzung geben.“

## Gesundheit und Soziales

Rund 20 Prozent der Bevölkerung in Österreich sind Kinder und Jugendliche (1,5 Millionen). Obwohl als bekannt vorausgesetzt werden darf, dass frühe Diagnosen und Behandlungen eine bessere Prognose im Krankheitsfall bedingen, kommen diesem großen Teil der Gesellschaft nur sechs Prozent der Gesundheitsaufwendungen zu! In unserem Land leben etwa 300.000 Kinder in manifester Armut oder sind armutsgefährdet. Die untersten sozialen Schichten weisen die schwersten Krankheiten auf und sind gleichzeitig mit der geringsten Lebenserwartung ausgestattet.

Mag. Hedwig Wöfl, Vizepräsidentin der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit\* begrüßt daher die Zusammenlegung in der neuen Regierung von Gesundheit und Soziales in einem Ministerium: „Wir hoffen, in Beate Hartinger eine Fürsprecherin für die Anliegen von Kindern und Jugendlichen zu finden. Ein wichtiges Signal wäre die von uns bereits geforderte Etablierung eines Bundeskinderbeirats nach Vorbild der Senioren.“

\* [www.kinderjugendgesundheit.at](http://www.kinderjugendgesundheit.at)

### VON FRAU ZU FRAU

Dr. Eva Greil-Schähs



### Anstrengend! Mama als sportliches Vorbild

Was tut man nicht alles für die lieben Kleinen? Man wagt sich nach über 20 Jahren sogar wieder aufs Eis. Und was soll ich sagen? Es war die Hölle! So leichtfüßig ich als Teenager über das gefrorene Nass „geschwebt“ bin, so schwerfällig und unsicher torkelte ich nun darauf herum. Den Kindern hat es allerdings großen Spaß gemacht (auch, weil ich ein wenig den Clown gegeben habe), und wir alle bekamen ein wenig körperliche Action, die im Winter ohnehin viel zu kurz kommt.

Warum ich mir das antue? Um den Kids schon früh beizubringen, dass es für die ganze Familie wichtig ist, in Bewegung zu bleiben. Wie sehr sich näm-

lich Jugendliche am Sport beteiligen, hängt von den Anregungen der Eltern ab. Das fand zumindest Dr. Ulrike Burrmann, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Potsdam, heraus. Weiters konnte sie zeigen, dass sich die Weitergabe der Sportkultur von den Eltern an die Kinder an den Geschlechtern orientiert: Die Väter dienen also hier als Vorbild für die Söhne, die Mütter als Verhaltensmodelle für die Töchter. Wobei die Mädels sogar noch mehr durch die elterliche Unterstützung beeinflusst werden als die Burschen.

Kindern also nur zu sagen: „Spielt doch draußen!“ reicht nicht aus. So schwer es manchmal fällt, wir Eltern müssen es vor- und dabei mitmachen. Sogar, wenn es draußen kalt und grau ist. Skifahren, Rodeln, einen Schneemann bauen, ein flotter Winterspaziergang durch den Wald oder ein Nachmittag im Schwimmbad bedeuten Aktivität für die ganze Familie und vermitteln Spaß am Sport. Und ich mach mich dabei nicht so lächerlich wie auf den Kufen...

Was brauchen Kinder für ihre seelische Gesundheit?

Einigkeit herrscht darüber, wie wichtig Familie und Freunde sind. „Nette Umgebung“ (Harry), „Leute, auf die man sich verlassen kann, eine freundliche Klasse und Rücksicht“ (Paulina) werden besonders oft genannt. Und Ella (12) ergänzt: „Jemanden, der Mut macht!“

Die Kids haben das Thema also punktgenau erfasst. Ohne die Begriffe dafür zu kennen, verstehen sie, wann es um Mobbing, traumatische Erfahrungen oder familiäre Belastungen geht.

Wir Erwachsene können und

dürfen da nicht wegschauen. Und schon gar nicht behaupten, psychische Erkrankungen sind selten. Zwar ist nicht jeder im Stande, konkrete Hilfestellung anzubieten, man kann aber Probleme ansprechen, zu einer Therapie ermuntern oder begleiten.

In Österreich erkranken 27 Prozent der Bevölkerung, also jeder Vierte, mindestens einmal im Leben, rund 900.000 nehmen Psychopharmaka. Bei den Kindern und Jugendlichen benötigen etwa 170.000 Behandlungen. Für den Großteil gibt es keine Therapieplätze...