

Kolumne: Impftermin ganz ohne Kameras

Was der Lockdown und das Herunterfahren des öffentlichen Lebens mit ihm machen, schildert unser Mitarbeiter Bernd Noack seit November immer montags in unserer Kolumne „Knockdown“. Heute: Folge 27.

Letzte Woche bin ich geimpft worden. Und ich muss sagen: es war ziemlich enttäuschend. Kein einzi-

KNOCKDOWN

ges Fernseherteam bei meinem Arzt! Keine Kamera, die ihr Objektiv auf meinen entblößten Oberarm richtete, um festzuhalten, wie sich die Spritze in die Haut bohrt, kein Close-up meiner verzerrten Gesichtszüge beim Einstich. Niemand wollte meinen Kommentar zur allgemeinen Pandemie-Lage hören oder wahlweise meine Dankbarkeit mitschneiden, die natürlich nur Herrn Spahn hätte gelten können.

Es vergeht ja in der Glotze keine Nachrichten-, Magazin- und Kinder- sendung mehr, man kann keine Zeitung oder Illustrierte mehr aufschlagen, ohne dass uns gezeigt wird, wie Menschen im Unterhemd ausschauen. Also war ich mir fast sicher, dass auch meine medizinische Versorgung, wenn schon nicht live, dann immerhin abends in einem ARD-Impf-Spezial oder bei Anne Will versendet wird; mit einem sachkundigen Kommentar von Lauterbach oder Söder vielleicht, die irgendwas von „Ärmel raufkrempeln, zupacken, aufbauen“ (Franz Josef Degenhardt, der das damals freilich ganz anders meinte) erzählen würden.

Natürlich sind Fernsehen und andere Medien auf visuelle Eindrücke angewiesen, aber mal ehrlich: Welch tieferen Informationsgehalt haben die immer gleichen Bilder von tiefsitzenden Nadeln im Muskel von Frau Schmidt aus der Oberlausitz oder Herrn Huber aus Amberg wirklich? Nach den bohrenden Einblicken in die Nasenlöcher der Nation werden uns die Aufnahmen nackter Schultern jedoch noch eine ganze Weile überfluten. Auch eine Art Sommermärchen.

Ich hatte mir übrigens den Impfpass von Kater Emil ausgeliehen, weil ich meinen nicht fand. Der galt naturgemäß nicht und ich bekam einen eigenen neuen. Ein ganzes Heftchen mit so viel freien Feldern drin, dass mir Himmelangst wurde: wenn die Viren mitbekommen, wie viel Platz man ihrer Bekämpfung einräumt, können das ja noch heitere Jahrzehnte werden.

Aerosol-Studie für Ansbach

ANSBACH – Wie verbreiten sich Aerosole und CO₂ in Räumen? Zu diesem Zweck hat – im Auftrag der Bachwoche Ansbach – das Fraunhofer-Heinrich-Hertz-Institut neue Daten erhoben. Die Forscher stellten in den beiden Ansbacher Kirchen St. Gumbertus und St. Johannes, in der Orangerie sowie dem städtischen Onoldia-Saal ihre Mess-Apparaturen auf. Ein in den Sälen platzierter „Dummy“ atmete einige Stunden lang CO₂ und ein Ölgemisch aus.

Von der Studie erhofft sich Bachwochen-Intendant Andreas Bomba Ende Mai mehr Klarheit für das künftige Vorgehen. „Nach dem Beginn des Vorverkaufs vor zwei Wochen ist das Interesse an unseren Konzerten enorm – wir müssen also den Behörden zusätzliche Argumente für die Öffnung und Belegung unserer Konzertsäle liefern.“ nn



Einsam, traurig, mutlos: Viele Kinder und Jugendliche fragen sich, ob es jemals wieder anders werden wird als in Pandemie-Zeiten.

Was der Lockdown mit Kindern macht

EXPERTENRAT Das können Eltern tun, wenn ihre Töchter und Söhne auffällig werden und sich isolieren.

VON BIRGIT HEINRICH

Muss ich mir Sorgen machen, wenn sich mein Kind zurückzieht? Wie kann ich erkennen, ob es depressiv ist? Und was kann ich tun, um es besser durch die Corona-Krise zu begleiten? Auf diese und noch viele andere Fragen besorgter Mütter und Väter antworteten zwei Kinder- und Jugendpsychiaterinnen des Bezirksklinikums Ansbach beim NN-Lesertelefon, das auf sehr großes Interesse stieß.

Sie igeln sich ein

Zahlreiche Eltern und Großeltern riefen bei Chefärztin Dr. Kathrin Herrmann und Oberärztin Dr. Ursula Böhm an und berichteten von deutlichen Auffälligkeiten ihrer Kinder und Enkel, die etwa im Alter zwischen acht und 17 Jahren sind. Sie erzählten aber auch von ihrer eigenen Unsicherheit und Hilflosigkeit im Umgang mit ihnen.

„Viele sagen, sie bemühen sich sehr, die Kinder aufzufangen, aber die lange Dauer der Einschränkungen bringt alle an ihre Grenzen. Je mehr feste Strukturen weggebrochen sind – also Schule, Hobbys und soziale Kontakte – und je länger es dauert, desto schwieriger wird es“, fasst Chefärztin Kathrin Herrmann zusammen.

Die meisten Anrufer schilderten, dass sich ihr Kind seit Monaten sehr zurückzieht, nicht mehr aus dem Zimmer kommt, sich nicht mehr mit dem besten Freund oder der Freundin treffen mag, traurig wirkt und sich einigelt.

Zwanghaftes Händewaschen

Manche entwickeln ein zwanghaftes Verhalten, waschen sich ständig die Hände, achten übertrieben auf Regeln wie das überkorrekte Maskentragen oder räumen ständig ihr Zimmer auf. „Oft ist Zwang eine Maßnahme, um seine Ängste zu unterdrücken und sich zu stabilisieren, sich also durch das Befolgen eines Rituals zu beruhigen“, erklärt Chefärztin Herrmann. Häufig kommt es auch zu Streit in der Familie, weil die Eltern womöglich in Scheidung

leben und sehr unterschiedlich mit den Corona-Maßnahmen umgehen, sich beispielsweise nicht einig sind, ob das Kind getestet werden soll oder nicht. Die Stimmung in der Familie ist schlecht. Was also tun?

Offen ansprechen

Kathrin Herrmann rät: „Sprechen Sie das Kind behutsam an und

NN-LESERTELEFON

äußern Sie, dass Sie sich Sorgen machen.“ Eltern können sagen, sie beobachten, dass sich ihr Sohn oder ihre Tochter verändert hat und sich abkapselt. Sie dürfen konkret fragen: „Wie kann ich dir helfen?“ Aber: „Es sollte nicht nach einem Vorwurf klingen und das Kind sollte nicht das Gefühl bekommen, etwas falsch gemacht zu haben“, sagt Chefärztin Herrmann. Unangebracht sind Sätze wie: „Stell dich nicht so an.“

Wie kann ich dir helfen?

Es ist gut, wenn Eltern ihrem Sohn oder ihrer Tochter versichern, dass sie nicht alleine in dieser Situation sind, dass sie nicht ausgegrenzt werden, sondern dass sich viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene derzeit in der Pandemie mit Lockdown, Kontaktbeschränkungen und Homeschooling so verhalten, Probleme

haben und vielleicht den Mut verlieren. Denn sie alle haben Ängste. „Viele machen sich Sorgen, ob sie in der Schule wieder gut mitkommen, wenn der Unterricht normal anläuft, sogar diejenigen, die eigentlich gut in der Schule sind“, sagt Herrmann. Etliche hätten aber auch allgemeine Zukunftsängste und fragen sich, ob es jemals anders werden wird als in Pandemie-Zeiten und verlieren jegliche Perspektive.

Nicht entmutigen lassen

Oberärztin Ursula Böhm rät: „Sagen Sie ihrem Kind, dass sein Verhalten normal und nicht ungewöhnlich in dieser Zeit ist.“ Auch sollten Eltern sich nicht gleich entmutigen lassen, wenn das Kind oder der Jugendliche erst mal dicht macht, bockig ist und ein Gespräch verweigert. „Versuchen Sie immer wieder, auf das Kind zuzugehen. Und wenn sich gar nichts tut, dann suchen Sie professionelle Hilfe!“

Aktivitäten vorschlagen

„Bemühen Sie sich, Ihre Kinder zu aktivieren, wenn sie sich zu nichts mehr aufraffen können“, sagt Ursula Böhm. Denn sie brauchen Unterstützung von außen, weil sie noch keine Strategien haben, sich von selbst aus dieser Lage und ihren negativen Gefühlen zu befreien. Eltern können also Angebote für Aktivitäten machen, auch mal andere Eltern

ansprechen und – im Rahmen des Erlaubten – eine Verabredung für ein Treffen mit einem anderen Kind draußen ausmachen. Wichtig ist, dass Eltern nicht einfach nur sagen: „Jetzt mach doch mal“, sondern auch ihre pubertierenden Kinder beim ersten Schritt begleiten, selbst wenn sie denken, sie seien schon zu alt dafür. „Denn es ist ein Teufelskreis: Wenn man nichts macht, hat man noch weniger Lust etwas zu unternehmen. Umgekehrt macht es wieder Lust, aktiv zu werden, wenn man die positive Wirkung einer Unternehmung spürt“, sagt Herrmann. Dadurch bauen Kinder ihr Selbstwertgefühl wieder auf und überwinden ihre Ängste.

Professionelle Hilfe suchen

Wenn Eltern in all ihren Bemühungen nicht weiterkommen, sollten sie sich – je nachdem, wie gravierend die Auffälligkeiten sind – professionelle Hilfe holen. Ansprechpartner sind Kinderärzte, Erziehungsberatungsstellen, niedergelassene Psychotherapeuten oder Kinder- und Jugendpsychiater. Außerdem gibt es ambulante Angebote in psychiatrischen Kliniken. Haben Eltern das Gefühl, dass ihr Kind keinen Lebensmut mehr hat, sollten sie sich unbedingt an eine Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie wenden.

Kathrin Herrmann und Ursula Böhm beobachten auch in ihrer Klinik, dass viele junge Patienten mit Ängsten, Zwängen und depressiven Verstimmungen kommen. Andere Kliniken sehen auch eine Tendenz zu Anorexien, also Magersucht-Erkrankungen. Besonders gefährdet sind allgemein Kinder und Jugendliche, die es sowieso schon schwer haben und benachteiligt sind, weil ihr Elternhaus ihnen wenig Hilfestellung geben kann.

INFO

Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und Eltern mit Sorgen: Kinder- und Jugendtelefon: 116111, Online-Beratung unter www.nummergegenkummer.de Elterntelefon: 0800/1110550 Krisendienst Mittelfranken: Telefon 0800/6553000, online unter www.krisendienst-mittelfranken.de



Dr. Kathrin Herrmann, Chefärztin.



Dr. Ursula Böhm, leitende Oberärztin.