



In die Offenburger Praxis von Martin Teichert kommen junge Menschen, denen die Umstände der Pandemie besonders zugesetzt haben.

Foto: Fabian Sommer/dpa

Ganz wichtig: ehrlich zu sich sein

In der achten Folge unserer Serie „Stark bleiben“ schildert Martin Teichert Erfahrungen aus seiner Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Obwohl es viele starke Persönlichkeiten in der heutigen Jugendgeneration gibt, fühlen sich manche antriebslos und ausgegrenzt. Der Therapiebedarf ist groß.

VON MATTHIAS HEIDINGER

Martin Teichert wünscht sich, dass die Gesellschaft jungen Leuten mehr Mut macht, für sich einzutreten und sich nicht unterkriegen zu lassen. Eine positiv-kämpferische Haltung kann für die eigene seelische und soziale Stabilität sorgen. Dazu braucht es ein Gegenüber, das dazu rät: Glaub' an dich! Der Offenburger Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie kennt die Stärken und Schwächen von jungen Menschen.

■ **Herr Teichert, die Pandemie hatte seit dem Frühjahr, zumindest von den Einschränkungen her, Pause. Spüren Sie das auch?**

Ich kann in meiner Praxis nicht feststellen, dass die Normalität zurückgekehrt ist. Die Infektionszahlen sind weiterhin hoch. Die Leute suchen jetzt Entspannung, wollen es sich wohlergehen lassen. Aber es gibt genug schützenswerte Menschen, Alte und Kranke, die nach wie vor sehr aufpassen müssen.



Kinder- und Jugendpsychiater Martin Teichert aus Offenburg.

Foto: privat

■ **Und Ihre jungen Patienten?**

Die meisten teilen die Einschätzung, dass alles vorbei ist. In meiner Praxis wird aber immer noch Maske getragen und das ist schon mal etwas ganz Eigenartiges für sie. Aber sie tolerieren es völlig unproblematisch. Kinder sind in der Lage, sich in den unterschiedlichsten Situationen relativ rasch und gut anzupassen.

■ **Schneller als Erwachsene?**

Sehr viel schneller. Das ist die Eigenart der Jugend, also vom Baby bis

zum Heranwachsenden.

■ **Ihre Patienten sind aber nicht so anpassungsfähig.**

Meine Patienten haben ausgeprägte Folgeerscheinungen der Pandemie.

■ **Zum Beispiel?**

Es gibt das Phänomen, dass in der Zeit der geschlossenen Schulen aus einem Kind eine pubertierende junge Frau geworden ist. Sie kehrt nun zurück in die Klasse und ist plötzlich einen Kopf größer als die Klassenkameraden, hat weibliche Formen bekommen, die anderen schauen sie an wie ein Alien. Nun hat sie eine riesige Angst, in die Schule zu gehen und droht sitzenzubleiben, weil sie oft fehlt.

■ **Den Gang in die Schule verweigern sicher einige.**

Das haben wir nicht so selten. Es gibt sehr viele Kinder, die schon vor der Pandemie Ängste hatten und es dann sehr gemindert haben, nicht in die Schule gehen zu müssen. Sie hatten sich schon vorher ausgegrenzt oder unwohl gefühlt, sei es durch die Klasse, das Schulklima oder ihre pubertären Befürchtungen.

■ **Das Homeschooling hatte sicher seine Tücken.**

Bei manchen klappte es gut, bei anderen weniger, wenn etwa die Eltern nicht unterstützen konnten oder wollten. Dann haben manche wenig gelernt und saßen nur vor den Computern. Andere haben es nicht mal mehr geschafft aufzustehen. Das Spektrum ist enorm, die Folgen sind nachhaltig.

■ **Welche sind das?**

Die Lehrer stellen fest, dass die Schüler im Durchschnitt weniger leisten und lernen können.

■ **Sind es auch Lehrer, die Kinder zu Ihnen schicken?**

„Dass Eltern einfach darauf warten, dass es von alleine besser wird, ist der falsche Weg.“

Martin Teichert, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Sehr selten kommen Kinder oder Jugendliche von alleine zum Psychiater. Sie werden geschickt von den Eltern, Lehrern, Erziehern oder auch vom Kinderarzt. Und ich sehe zu, dass ich einen Draht zu ihnen bekomme.

■ **Wie?**

Es gibt junge Menschen, bei denen ich minutenlang auf eine Antwort warten muss, weil sie in ihrer Depression so heruntergefahren sind. Da ist es schwierig, Kontakt herzustellen. Andere können gut über ihr Problem sprechen. Bei manchen kommen auch mehrere Belastungen bei vorhandenen Ängsten zusammen, zum Beispiel eine wirtschaftliche Not der Eltern oder der Tod eines Verwandten.

■ **Wie können Sie helfen?**

Wir finden in der Diagnostik heraus: Was sind die Gedanken, was sind die Gefühle, was steht einer normalen Lebensführung im Weg? In Gruppen wird über die Ängste und Depressionen gesprochen.

■ **Sie therapieren in Gruppen?**

Ja, zurzeit fast nur, weil wir so eine hohe Nachfrage haben. Wir kommen gar nicht drum herum. Aber es funktioniert auch enorm gut. In der Gruppe erfahren Patienten, dass es andere gibt, die ähnliche Probleme haben. Das entlastet sehr. Auch wenn sich nicht alle in der Gruppe wohlfühlen und es nicht packen. In der Praxis bieten wir jede Woche etwa 20 verschiedene Gruppen an.

■ **Wie gut sind die Heilungschancen?**

Natürlich dauert eine Behandlung von einem Menschen länger, wenn er gleich mehrere Probleme hat. Wenn wir Depressionen behandeln, hat der Patient gute Chancen, dass man sie heilen kann und sie auch nicht wieder auftreten. Die Patienten lernen Strategien, die sie immer wieder anwenden können.

■ **Was raten Sie jungen Menschen, die Probleme haben und noch nicht in Behandlung sind?**

Ehrlich zu sich sein: Was kann ich gut? Was kann ich wirklich nicht gut? Wenn ich mich nicht mehr traue, mich meinem Umfeld mitzuteilen, dann übe ich das. Ich beginne damit, erst mal nur einem Freund zu schreiben und schaue, wie die Reaktion ausfällt. Und auch dabei ehrlich sein: „Ja, mir ging es nicht gut, aber ich fühle mich wieder besser.“ Kleine Schritte machen,

sich Hilfe suchen, wenn es nicht so gut klappt, bei der Familie, bei Lehrern.

■ **Was raten Sie Eltern?**

Sie sollten sich nicht selbst beruhigen, stattdessen genau hinschauen. Wenn der Schongang nicht mehr hilft, dann Beratungsstellen ansteuern und Hilfe suchen, auch wenn es aktuell meist länger dauert. Einfach darauf zu warten, dass es von alleine besser wird, ist der falsche Weg.

■ **Sind Ihnen Teenager-Suizide bekannt?**

In den 28 Jahren, in denen ich meine Praxis habe, hat sich noch niemand suizidiert, solange er in Behandlung war. Da ist viel Glück dabei. Es gibt aber viele Menschen, die sich selbst verletzen. Der Körper schüttet dann Opiate aus, man fühlt sich kurzzeitig besser. Deshalb machen es die Leute immer wieder. Es gibt Jugendliche, die in Suizid-Absicht irgendwelche Aktionen machen. Bei Kindern unter zwölf Jahren sind es scheinbare Unfälle. Bei älteren Kindern ist die Selbstmordabsicht besser zu erkennen. Jener innere Teil des Betroffenen, der weiterleben will, sorgt meist dafür, dass es nicht vollendet wird.

■ **Die Pandemie kannte auch gute Konstellationen?**

Ja, es gibt Familien, die hatten in der Lockdown-Situation eine richtig gute Zeit mit den Kindern, aber diese Familien sind die Minderheit.

■ **Teenager nutzen jeden Tag über Stunden ihr Smartphone. Ist dagegen ein Kraut gewachsen?**

Ich habe es aufgegeben, Tipps zu geben. Es ist einfach ein säkularer Trend, fast dauernd online zu sein. Es gibt das Krankheitsbild Fomo (fear of missing out), die Angst, etwas zu ver-

passen. Fomo haben schon Erstklässler. Da gucken auch viel zu wenige Eltern oder Lehrer hin, weil es so lästig, anstrengend und zeitaufwendig ist.

■ **Aber gleichzeitig ist die Jugend von heute auch stark, oder?**

Ja, es gibt viele starke Persönlichkeiten. Es gab noch nie so viele Jugendliche, die nicht rauchen, nicht trinken, die sich für andere einsetzen, zum Beispiel Nachhilfe geben oder Streit schlichten.

STARK bleiben



Eine Serie der Mittelbadischen Presse

Alle Folgen im Überblick:

1. Juni 2022: Warum Humor in der Krise so wichtig ist



8. Juni 2022: Wie Paare sich in Krisen nahe bleiben



15. Juni 2022: Trauer – und wie man an ihr nicht zerbricht



22. Juni 2022: Auszeit: Entspannung kann man lernen



29. Juni 2022: Psychologie: Wie man Resilienz entwickelt



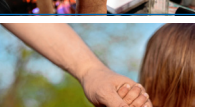
6. Juli 2022: Mitten in der Krise neue Wege gehen



13. Juli 2022: Persönliche Krise: Raus aus der Sucht



27. Juli 2022: Kinder stark fürs Leben machen



3. August 2022: Verantwortung für andere übernehmen



10. August 2022: Historiker: Eine Krise folgt der anderen



EINE GUTE NACHRICHT (8)

Freiwillig den See umgewälzt

HITRADIO OHR meldete, dass der Baggersee in Schuttern so verunreinigt ist, dass Badegäste Hautausschlag bekommen können – vermutlich wegen Zerkarien, Larven von Saugwürmern. Die Feuerwehr Friesenheim hörte dies und beschloss zu helfen: Mit einem Großaufgebot wälzte sie 1,5 Millionen Liter Baggersee-Wasser um (Foto: Einsatz-Report24), was die Wasserqualität durch die Sauerstoffzufuhr deutlich verbessert. **red/he**

