

Kinder und Jugendliche psychisch stark machen – Neues Infoportal „Corona und Du“ geht ans Netz

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München hat „Corona und Du“ gestartet: Das Infoportal, das in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung umgesetzt wurde, konzentriert sich auf die psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise. Zwar stellt das Virus für junge Menschen meist keine akute gesundheitliche Bedrohung dar. Doch die psychischen Auswirkungen können in manchen Fällen umso tiefgreifender sein.

Mit Blick auf diese wichtige Zielgruppe, die im öffentlichen Diskurs nur wenig Gehör findet, wurde „Corona und Du“ ins Leben gerufen. Das Infoportal verfolgt einen vorrangig präventiven Ansatz.

Es versammelt Hintergrundinformationen über die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise, versteht sich vor allem aber als sehr konkretes und niederschwelliges Hilfsangebot: Junge Leser*innen finden hier gut umsetzbare Tipps, um psychisch gestärkt durch diese Zeit zu kommen.

Im Unterschied zu anderen Angeboten wurde die Website daher gezielt für Kinder und Jugendliche gestaltet. Durch ein positives Look-and-feel und einen intuitiven Aufbau, der ihrem Nutzerverhalten entspricht, sollen sich diese direkt angesprochen fühlen.

„Corona und Du“: Psychisch gestärkt durch die Corona-Zeit

Auf dem Infoportal werden unter anderem ganz alltägliche – jedoch aktuell sehr präsente – Probleme wie Langeweile und Stress angesprochen sowie Lösungen aufgezeigt, um besser damit umzugehen. Für schwerwiegende Probleme und starke psychische Belastungen verweist „Corona und Du“ auf anerkannte Anlaufstellen und Seelsorge-Angebote sowie Möglichkeiten, therapeutische Unterstützung zu bekommen.

Ausnahmestand - auch im Kopf: Warum junge Menschen besonders unter der Krise leiden

„Wir erwarten in Folge der Corona-Krise einen deutlichen Anstieg von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen“, sagt Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München.

Laut Robert Koch-Institut waren bereits vor der Corona-Pandemie 19 Prozent der Kinder im Alter von acht bis 18 Jahren psychisch belastet. „Ihr Leid wird in der Krise oft übersehen. Dabei sind gerade sie durch die Einschränkungen und Veränderungen oftmals besonders belastet.“

So seien insbesondere die Mädchen und Jungen gefährdet, die vorher bereits psychisch belastet waren – etwa durch Ängste, depressive Stimmung oder Zwangsgedanken. Denn diese würden durch die aktuelle Situation verstärkt: „Es fehlen auf der einen Seite soziale Kontakte, auf der anderen Seite Unterstützung. Familien sind oft überfordert, die Eltern mit ihren eigenen Problemen und Herausforderungen überlastet. Dazu kommt eine Schule, die Onlinepräsenz verlangt und Kinder mit Arbeitsblättern überhäuft. Das sind alles Faktoren, die die Stressbelastung der Kinder und Jugendlichen erhöhen“, warnt Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne.

Aber auch ohne psychische Vorbelastung erleben Kinder und Jugendliche in der Corona-Krise zunehmende Belastungen und Stress, so Schulte-Körne. Dies führe zu einer deutlichen Verschlechterung ihrer Stimmung. Das gelte ganz besonders, aber keineswegs nur während des Lock-downs. „Die oftmals als unsicher und unkontrollierbar erlebte Situation kann auch über diese Zeit hinaus zu psychischen Belastungen führen.“

Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung, ergänzt: „Die Unterstützung dieses Infoportals stand für uns als Stiftung mit einem Schwerpunkt auf der Förderung von Projekten im Bereich der mentalen Gesundheit außer Frage. Gerade in diesen schwierigen Zeiten möchten wir Kinder und Jugendliche stärken, ihnen Wege aufzeigen, wie sie mit stressigen Situationen umgehen und für ihre psychische Gesundheit selbst Sorge tragen können.“ Da das System der Familie dabei von besonderer Bedeutung ist, soll das Angebot auf „Corona und Du“ perspektivisch um Informationen für Eltern ergänzt werden.

Weitere Informationen

[Zur Website „Corona und Du“](#)

[Interview mit Prof. Schulte-Körne](#)

[„Corona und Du“ – Facts & Figures](#)