

Mitteilung an die Medien

Bauchweh – wenn die Welt mich nicht versteht

Pubertierende Teenager und ihr Verhalten sind leidgeprüften Eltern ein Begriff. Die meisten haben in dieser Phase mit Veränderungen in der Kommunikation gerechnet, denn die Sprache der Jugendlichen kann in dieser Zeit sehr deutlich sein, vor allem wenn es um Abgrenzung zum nahen Umfeld geht. Wie sieht es aber mit den Emotionen im Vorschul- und Volksschulalter aus?

Der mittlerweile 7. Kinder- und Jugendpsychiatriekongress findet dieses Jahr auf Grund der Pandemie erstmalig online statt. Die OrganisatorInnen dürfen sich über mehr als 400 Anmeldungen freuen. Das Thema der Veranstaltung „Emotionserkennung / Emotionsregulierung“ ist aus dem Grund interessant, „da die emotionale Regulation die gesamte Entwicklungsperiode von 0 bis 18 Jahren betrifft – wie auch unser Fachgebiet der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie“, so Kathrin Sevecke, Primaria der Abteilung und Direktorin der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Hall und Innsbruck.

ExpertInnen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz beleuchten in Onlinevorträgen sowohl Thematiken der stationären Kinder- und Jugendpsychiatrie als auch der ambulanten.

Emotionserkennung

Je jünger Kinder sind, umso unklarer können sie ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. „Interessanterweise können Wut und Ärger im Gegensatz zu Angst und Trauer schon sehr bald sehr deutlich gezeigt werden. Man denke nur an ein Kleinkind, das vor Zorn seine Schaufel wegwirft“, so Sevecke. Gefühle wie Angst, Bedrohung oder Trauer sind viel schwerer zu benennen und werden von den Kindern zum Großteil über körperliche Symptome ausgedrückt (Kopfweg, Bauchweh, aber auch Appetitlosigkeit, Schlafprobleme). Hier liegt es an den Eltern mit Feingefühl zu decodieren, ob der Schmerz mit einem Vorfall zusammenhängen könnte oder einem Infekt in Verbindung steht. „Man darf nicht vergessen“, so die Primaria, „dass Kinder sich zwar im jungen Alter schwertun, diese Gefühle auszudrücken, sie aber sehr feine Antennen für die Probleme und Stimmungen der Umgebung haben.“ Gerade in der aktuellen Zeit, in der auch bei Erwachsenen viel Unsicherheit und ein unbestimmtes Bedrohungserleben auf Grund von COVID-19 herrscht, ist es wichtig, mit dem Kind gemeinsam seine Gefühlswelt zu benennen.

Emotionsregulierung

Positive Emotionen und gute Fertigkeiten zur Gefühlsregulation sind für die gesunde Entwicklung eines Kindes zentral. Nur wenn es den Kindern gelingt, angemessene Emotionsstrategien zu entwickeln, werden sie gut in ihre soziale Umwelt integriert sein.

Eine Emotionsregulation kann willentlich oder automatisch stattfinden. Es gibt Studien, welche einen Zusammenhang zwischen unangemessener Emotionsregulation und der Herausbildung von Angst- und depressiven Störungen sowie aggressivem Verhalten bereits ab dem Vorschulalter belegen. Insbesondere dem Umgang der Eltern mit Emotionen messen viele Studien eine entscheidende Rolle bei. Kinder, deren Eltern ein Problem mit der Emotionsregulation haben, weisen häufig selbst ein Defizit auf. Somit kommt dem feinfühligem Elternverhalten für die sozial-emotionale Entwicklung des Kindes eine große Bedeutung zu.

Weiteres spielt die Stresstoleranz im Zusammenhang mit Emotionsregulation eine wichtige Rolle. Je besser die Eltern in ihrer eigenen Emotionsregulation sind, desto besser können sie ihre Kinder im alltäglichen Stressmanagement unterstützen.

COVID-19 Kinderstudie: Emotionaler Ausdruck

„Die Wichtigkeit der Emotionsregulation spiegelt sich auch in den Ergebnissen unserer Covid-19 Kinderstudie in Nord- und Südtirol, die vom Land Tirol gefördert wird, wider“, erläutert Silvia Exenberger-Vanham, Klinische- und Gesundheitspsychologin am Landeskrankenhaus Hall.

Nach Angaben der Eltern zeigten Jungen im Volksschulalter während der Quarantäne im März 2020 wesentlich mehr aggressives Verhalten und Aufmerksamkeitsprobleme als Mädchen. Dieser Trend hielt auch noch nach der Quarantäne an. Laut Eltern konnte bei den Kindergartenkindern festgestellt werden, dass Mädchen, die sich Sorgen machten, eher Traumasymptome entwickelten als Jungen. Zusätzlich zeigen Mädchen im Kindergartenalter wesentlich mehr körperliche Beschwerden.

Die Südtiroler Kindergartenkinder zogen sich während der Quarantäne wesentlich mehr zurück als die Nordtiroler Kindergartenkinder, zeigten bspw. weniger Aktivität und Interesse. Dieses Verhalten hielt auch nach der Quarantäne an.

Bildnachweis:

Kathrin Sevecke (Primaria der Abteilung und Direktorin der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Hall und Innsbruck): Axel Springer

Silvia Exenberger-Vanham (Klinische- und Gesundheitspsychologin am Landeskrankenhaus Hall): Foto Hofer

Gruppenfoto (MUI/Bullock): links: Kathrin Sevecke, rechts: Silvia Exenberger-Vanham

Innsbruck, 13. Jänner 2021

Medienkontakt

Mag. Iris Schirmer MES
Tirol Kliniken GmbH | Abteilung PR und Kommunikation
Anichstraße 35
A-6020 Innsbruck
Tel.: +43 (0)50 504 83775
iris.schirmer@tirol-kliniken.at