



Bayer Vital GmbH
Unternehmenskommunikation
51366 Leverkusen
Deutschland
Tel. +49 214 30-1
media.bayer.de

Aktiv ausgeglichen – Fünf Fragen an Elisabeth Raffauf zur Bedeutung von Bewegung und Gemeinschaft

Kinder- und Jugendpsychologin, Mitglied im Expertengremium der Bepanthen-Kinderförderung



Welche psychischen Auswirkungen hat die bereits monatelang andauernde Corona-Pandemie auf die Psyche der Kinder?

Kinder wollen die Welt erkunden. Sie brauchen Kontakt, Bewegung und müssen nun das Gegenteil erleben: zu Hause bleiben, Abstand halten und ruhig sein, weil die Eltern vielleicht im Homeoffice arbeiten oder sich Sorgen um ihre Existenz machen. Die Kinder werden in ihrer Entwicklung gebremst und fühlen sich oft macht- und hilflos. Viele können sich nicht mehr gut konzentrieren, reagieren mit Ängsten, Aggressionen oder großer Traurigkeit. Manche bekommen auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Magenschmerzen.

Wie wichtig ist sportlicher Ausgleich für die psychische Gesundheit von Kindern?

Wenn Kinder Sport machen und sich bewegen können, erfahren sie, dass sie etwas bewirken können. Sie können etwas tun, sich spüren und sind nicht mehr machtlos. Mit Bewegung können sie sich einen Ausgleich zum Gefühl der Hilflosigkeit verschaffen.

Warum ist es so wichtig, das Gemeinschaftsgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken?

Kinder und Jugendliche erleben so, dass sie nicht allein sind und dass es anderen auch so geht wie ihnen. Sie lernen andere Kinder und Menschen kennen, die an sie denken und mit ihnen fühlen. Hierzu leistet beispielsweise die Arche gemeinsam mit ihren Partnern wie der Bepanthen-Kinderförderung einen wichtigen Beitrag. Sie ermöglichen es den Kindern, gemeinsam etwas zu erleben und aktiv zu sein.

Warum ist für Kinder die Motivation in der Pandemie so wichtig?

Kinder erleben gerade, dass so vieles weggebrochen ist, das ihnen vertraut war. Sie wollen in die Welt gehen und es geht nicht. Viele Türen sind verschlossen und die Erwachsenen sind oft mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder erfahren, dass die Eltern sich selbst um Unterstützung für ihre Probleme bemühen und dass diese Zeit vorbei geht. Es ist wichtig, dass wir Kindern Hoffnung und Zuversicht vermitteln.

Wie können Familien ihre Kinder in dieser schwierigen Zeit dabei unterstützen, die vielen Einschränkungen erträglicher zu empfinden?

Es ist hilfreich, wenn Eltern und andere Erwachsene Verständnis für die Lage der Kinder haben und ihnen das auch signalisieren. Das bedeutet für die Kinder erstmal: Dein Gefühl stimmt. Wir sollten die Kinder ermutigen; sie leisten in dieser Zeit ganz viel und lernen, durch eine Krise zu kommen. Eltern können mit den Kindern auch gemeinsam überlegen, wie sie zusammen einen aktiven Ausgleich finden können: auf dem Spielplatz, an der Tischtennisplatte oder mit einem digitalen Sportprogramm.