

WENN DIE SEELE WEINT



EIN GESPRÄCH MIT PSYCHOTHERAPEUTIN MIRIAM HOFF

Endlich wieder raus! Ins Café, zum Shoppen oder in den Urlaub. Doch welche Spuren haben die letzten Monate im Homeschooling und unter Kontaktbeschränkungen bei Jugendlichen hinterlassen? Teensmag hat mit Miriam Hoff, Kinder- und Jugendpsychologin aus Frankfurt/Main, darüber gesprochen.



Fotos: © Mamech/Engelking, Fovek/conty, Koolhausers

Teensmag: Frau Hoff, auf was haben Sie sich am meisten gefreut, als die Corona-Maßnahmen zu Beginn des Sommers immer mehr gelockert wurden?

Miriam Hoff: Da gibt es ganz viele Dinge! Einen leckeren Cappuccino in einem Café zu trinken, durch belebte Innenstädte zu schlendern oder auch Freunde wieder treffen zu können.

Die Zahl der Jugendlichen, die psychische Probleme haben, ist stark angestiegen. Merken Sie das auch in Ihrem Arbeitsalltag?

Auf jeden Fall. Die Zahl von Jugendlichen, die psychotherapeutische Hilfe brauchen, ist regelrecht explodiert. Bei mir melden sich viele, die Schulangst, Essstörungen oder Depressionen entwickelt haben.

Wie kann ihnen geholfen werden?

Tatsächlich ist es im Moment gar nicht so einfach, einen Therapieplatz zu bekommen. Oft wartet man drei bis sechs Monate darauf. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass man sich Menschen in seinem Umfeld anvertraut und darüber spricht. Das können zum Beispiel die Eltern, aber auch Freunde oder Vertrauenslehrer sein. Und: In Notfällen, wenn man beispielsweise suizidale Gedanken hat, gibt es immer die Möglichkeit, in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie aufgenommen zu werden.

Warum haben gerade Jugendliche so sehr unter den Corona-Maßnahmen gelitten? Oder ist das ein falscher Eindruck?

Ich bin der Meinung, dass die Gruppe der 13- bis 19-Jährigen tatsächlich am meisten unter den Maßnahmen gelitten hat. Für Jugendliche ist es ungemein wichtig, Freiräume zu haben, in denen sie sich entfalten und ausprobieren können. Sie hat es in einer Lebensphase getroffen, in der sie sich normalerweise mehr und mehr von ihren Eltern abkapseln und viel Zeit mit Freunden verbringen. Das kann man in der virtuellen Welt nur bedingt ersetzen.

Aber warum werden manche krank, während andere ganz gut mit der Situation zurechtkommen?

Das Stichwort ist hier Resilienz, also die Fähigkeit, mit Herausforderungen umgehen zu können. Erlebnisse in der Gemeinschaft mit Gleichaltrigen, zum

Beispiel persönliche Erfolgserlebnisse beim Sport, sind Faktoren, die die Psyche stabilisieren und entlasten. Fehlen sie, kann es zu einer Überlastung der Psyche kommen. Aber: Die allermeisten, die vor Corona psychisch gesund waren, haben die Pandemie ganz gut weggesteckt.

Depressionen und psychische Erkrankungen sind vielerorts immer noch Tabuthemen, über die wenig gesprochen wird. Warum?

Zuerst einmal muss ich sagen, dass es in den letzten Jahren viel besser geworden ist. Sicherlich hängt das auch damit

zusammen, dass immer mehr Personen aus dem öffentlichen Leben, wie Musiker/innen oder Sportler/innen, offen über ihre psychische Krankheit reden. Zu mir kommen viele Mädels, die über ihre Freundinnen von mir gehört haben. Da kommt es mir manchmal so vor, als würde es im Jugendalter kaum noch jemandem geben, der mit dem Thema noch nicht in Berührung gekommen ist. Aber natürlich gibt es da immer noch die andere Seite. Man hat Angst, als »Psycho« abgestempelt zu werden. Dabei ist jemand, der sich Hilfe holt, deutlich weiter, als jemand, der ihn deswegen fertig macht.

Was raten Sie, wenn jemand bei einer Freundin oder einem Freund Anzeichen einer Depression erkennt?

Man sollte es auf alle Fälle ernstnehmen, der Person nachgehen, auch wenn sie oder er sich verschließt. Gerade bei Verhaltensänderungen wie Rückzug, weniger Sport, Emotionslosigkeit oder ständige Fragen nach dem Sinn des Lebens sollte man sich als Freund nicht raushalten und den anderen nicht meiden. Freunden kommt in solchen Situationen eine wichtige Rolle zu.

Welche Rolle haben der christliche Glaube und die Kirche für die Psyche?

Der Glaube an einen Gott, der jeden annimmt, unabhängig davon, was er leistet, hat einen extrem positiven Einfluss auf die Psyche. Auch die Gemeinschaft innerhalb einer Jugendgruppe hat einen stärkenden Effekt. Und: Dankbarkeit und Nächstenliebe, also wichtige Inhalte des Christentums, haben eine antidepressive Wirkung.

Was sollte nun getan werden, damit sich Jugendliche gut von den Folgen der Corona-Pandemie erholen?

Jugendliche brauchen andere Jugendliche, nicht nur vor dem Bildschirm oder in der Schule. Sie brauchen Freiräume und Orte, wo sie sich treffen und entfalten können. Sie wollen neue Länder erkunden und Abenteuer erleben. Wenn das wieder ermöglicht wird, bin ich guter Dinge, dass die allermeisten die Krise ganz gut wegstecken werden.



Interview
David Werner

3 TIPPS FÜR EIN GLÜCKLICHERES LEBEN VON MIRIAM HOFF

komplimente

Mach es dir zur Gewohnheit, an jedem Tag mindestens einmal bewusst einem anderen Menschen ein ehrliches Kompliment zu machen. Die Amerikaner machen es vor: »If you see something good – say it.«

vision-board

Dein Unterbewusstsein denkt in Bildern. Wenn du also bestimmte Ziele erreichen oder dein Leben bewusst gestalten willst, dann schneide aus Zeitschriften Fotos aus, die dich spontan ansprechen. Oder drucke aus dem Internet Sprüche oder Bilder aus, die dein Herz höherschlagen lassen. Hierbei gilt: THINK BIG – es gibt keine Limits. Die einzelnen Fotos klebst du am besten als Collage auf ein Plakat, das dann an einen Ort kommt, an dem du es täglich siehst.

happy beans

Packe dir morgens zehn Kaffeebohnen in deine linke Hosentasche. Wann immer dir im Laufe des Tages etwas Schönes passiert, steckst du eine Bohne aus deiner linken in deine rechte Tasche. Am Abend schaust du nach, wie viele Bohnen es in die rechte Tasche »geschafft« haben und erinnerst dich noch mal an die schönen Momente deines Tages.

Miriam Hoff ist bei TikTok:
[@die_therapeutin](#)