



Professor Veit Roessner, Klinikdirektor der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) des Uniklinikums Dresden, sieht Kinder durch das Internet im internationalen Wettbewerb. Das überfordert viele.

Foto: Anja Schneider

Immer mehr gestresste Kinder

„Burnout-Kids“: Psychiater Veit Roessner im DNN-Interview / Hygiene-Museum lädt heute zum Vortrag

VON JULIANE WEIGT

Burnout – das Ausgebranntsein ist nicht mehr nur ein Problem erwachsener Berufstätiger. Längst hat das Phänomen deutsche Kinderzimmer und Klassenräume erreicht. Wachsender Leistungsdruck, chronische Erschöpfung und Überlastung stressen mittlerweile immer mehr Kinder und Jugendliche. Dass Termine bei zuständigen Medizinern schwer zu ergattern sind, sollte Eltern nicht davon abhalten, sich Hilfe zu suchen. Professor Veit Roessner, Klinikdirektor der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) des Uniklinikums Dresden, erzählt, wie es zu Burnout bei Kindern und Jugendlichen kommen kann.

Frage: Was genau ist Burnout?

Prof. Veit Roessner: Der Begriff Burnout ist nicht klar definiert und es ist auch keine von der Krankenkasse anerkannte Diagnose. Burnout ist, wie es das Wort schon sagt, eine Beschreibung von Ausgebranntsein. Das geht einher mit Antriebsmangel, Lustlosigkeit, Perspektivlosigkeit und Überforderung. Körperliche Symptome sind unter anderem Schlafmangel oder auch Appetitlosigkeit bis hin zur Abmagerung.

Burnout verbindet man ja eher mit gestressten Erwachsenen, die dem Druck

auf der Arbeit nicht mehr gewachsen sind. Wie genau passt das mit Kindern zusammen?

Kinder sind heutzutage immer mehr gestresst. Dafür gibt es viele Gründe. Zum einen denke ich, dass die Globalisierung dazu führt, dass man schon als Kind in den internationalen Wettbewerb tritt. Durch das Internet ist es auch viel leichter, sich Wissen anzueignen – dadurch ist auch bei den Kindern inzwischen angekommen, dass man eine möglichst hohe Bildung braucht, um einen gewissen Lebensstandard zu halten. Kinder wissen mittlerweile früh, worum es im Leben geht. Als ich ein Kind war, war es mir fast egal, ob ich aufs Gymnasium komme oder nicht – heute fragt ein Kind schon in der dritten Klasse, was passiert, wenn es nicht auf ein Gymnasium geht.

Kommt der Druck nicht auch besonders von Seiten der Eltern?

Viele Eltern wollen, dass es dem Kind irgendwann mal besser geht, als einem selbst. Nur muss man sich dort immer die Frage stellen, ob die Eltern auch wirklich verstehen, wie das Potenzial des Kindes wirklich aussieht. Dann gibt es die Eltern, die selber sehr erfolgreich sind und ihrem Kind den Druck machen, später einmal genau so erfolgreich zu werden.

Haben Kinder mit Burnout die gleichen Symptome wie Erwachsene?

Das Problem bei Kindern ist, dass sie noch nicht die Fähigkeit besitzen, darüber zu berichten, was in ihnen vor sich geht. Es passiert zwar oft, dass Kinder sagen, dass sie überfordert sind – das ist ja auch sehr kindtypisch. Tendenziell kann man aber sagen, dass Kinder und Jugendliche noch nicht so sehr in Richtung Depression gehen wie Erwachsene.

Ab welchem Alter kann Burnout auftreten?

Symptome einer solchen Störung können sich schon ab dem Alter von drei bis vier Jahren manifestieren. Hilfe beim Kinder- und Jugendpsychiater muss aber frühestens ab der zweiten oder dritten Klasse gesucht werden.

Wie können diese Kinder therapiert werden?

Es gibt unterschiedliche Settings – von ambulanter oder teilstationärer Behandlung bis hin zur Therapie in einer geschützten Station. Wenn jemand so ausgebrannt ist und lebensmüde Gedanken hat, dann wird er natürlich erst einmal bei uns geschützt. Diesen Schutz kann man zu Hause nicht gewährleisten. Dann gibt es noch verschiedene Therapiebausteine: Wenn Psychopharmaka nicht nötig sind, reicht in manchen Fällen auch die reine Psychotherapie – Einzeltherapie, Gruppentherapie aber auch Musik-, Ergo- oder Reittherapien.

Worauf muss man bei der Therapie bei Kindern besonders achten?

In der Therapie fokussieren wir uns weniger auf das Sprechen als aufs Handeln. Mit einem Zehnjährigen beispielsweise kann man nicht auf einer so hohen kognitiven Ebene reden wie mit einem Erwachsenen. Da müssen Gefühle und Veränderungen anders vermittelt werden. Wichtig ist es auch, die Familie mit einzubeziehen – wenn notwendig auch die Schule oder das Jugendamt.

Wie viele Kinder mit Burnout behandelt die Dresdner Kinder- und Jugendpsychiatrie?

Wir haben eine Diagnose, die nennt sich Anpassungsstörung – das sind all die Kinder, bei denen wir keine klassischen Auffälligkeiten einer typischen psychiatrischen Diagnose wie Zwangsstörungen oder Schizophrenie sehen. Wenn man die Symptome mit dem Erwachsenen-Burnout vergleicht, dann macht das etwa 10 bis 20 Prozent der Patienten aus, die in dieses Muster passen.

Das Hygiene-Museum lädt heute 19 Uhr zum Auftakt der Reihe „Machen wir unsere Kinder verrückt“. Zum Thema „Burnout-Kids: Macht die Leistungsgesellschaft unsere Kinder krank?“ referieren und diskutieren der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Martin Holtmann sowie der Erziehungswissenschaftler Dr. Holger Ziegler. Der Eintritt ist frei.