

## Pandemie bremst viele Jugendliche und junge Erwachsene aus

**Jeder Mensch spürt auf seine Art die Auswirkungen der Pandemie. „Am stärksten ausgebremst sind Jugendliche und junge Erwachsene“, stellt die Ergotherapeutin Miriam Leventic, DVE (Deutscher Verband Ergotherapie e.V.), fest. Die größtmögliche Dynamik in ihrer Entwicklung erleben Menschen im Alter von etwa sechzehn bis dreißig Jahren: Flügel werden, erste Erfahrungen in der Liebe machen, beruflich Fuß fassen und mehr. Dass es diese Gelegenheiten wegen abgesagter Abschlussfahrten und -feiern, online-Studium, Homeoffice und in Summe durch die soziale Isolation kaum gibt, hat Einfluss auf die Prägung dieser Altersgruppe. Ergotherapeut:innen erleben in ihrer täglichen Praxis Jugendliche und junge Erwachsene, die als Folge der Pandemie an Ängsten oder Depressionen leiden. Die Herausforderung: Patient:innen stabilisieren und gemeinsam in der Pandemie passende Lösungen entwickeln.**

Die Belastungen durch die Pandemie wirken sich mit jedem Tag mehr auf die Menschen aus; es ist ein schleichender Prozess der Gewöhnung und der Veränderung. Die wenigsten nehmen jedoch eine solche allmähliche persönliche Veränderung – etwa ihrer Gemütslage oder ihres Verhaltens – selbst wahr. Andere wollen nicht realisieren, dass und wie sie sich verändern. Das sind ebenso Gründe für eine hohe Dunkelziffer von Menschen mit psychischen Belastungen wie die Wertung dieser Probleme in der Gesellschaft. „Das Positive ist, dass die Vorurteile gegenüber Menschen mit seelischen Belastungen, Störungen oder Erkrankungen zwangsläufig abnehmen, je mehr Betroffene es gibt“, stärkt Miriam Leventic diesen den Rücken. Die Ergotherapeutin berichtet, dass bei vielen ihrer Patient:innen aus der Altersgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsene zwar verstärkt Ängste oder Depressionen eine Rolle spielen, aber der Umgang damit allmählich offener, ehrlicher und dadurch besser wird. Sie schreibt diese Entwicklung sowohl den erfolgreichen Interventionen und der Aufklärungsarbeit ihrer eigenen Berufsgruppe als auch speziellen Kampagnen zu. Sie erwähnt unter anderem die Deutsche Depressionshilfe, die die Seite [www.fideo.de](http://www.fideo.de) ausschließlich für Jugendliche und junge Menschen zwischen 14 und 25 Jahren betreibt. Das Portal ermöglicht den Austausch mit Anderen, bietet Antworten und weitere Angebote wie beispielsweise einen Schnelltest – unverbindlich, kostenlos, anonym.

### **Viele Jugendliche und junge Erwachsene zusätzlich durch Ängste belastet**

„Seit Beginn der Pandemie sind Ängste ein zusätzliches Thema, das unsere Patient:innen begleitet“, sagt Leventic und nennt zunächst diejenigen, die eine COVID-Erkrankung durchgemacht haben. Die Ergotherapeutin versteht, welches Gefühlschaos gerade Jugendliche oder junge Erwachsene verspüren, die sich naturgemäß wegen ihres Alters unverletzbar fühlen. „Es ist keine Schwäche, sondern nachvollziehbar, wenn sich bei denjenigen Ängste entwickeln, die eine noch immer unerforschte Erkrankung durchgemacht haben, wochen- oder monatelang mit den Krankheitsfolgen zu tun hatten und darüber hinaus sozial isoliert waren“, veranschaulicht die Ergotherapeutin, was diese Menschen erlebt haben und was in ihnen vorgeht. Sie bestätigt, dass mit Long-Covid häufig psychische Beschwerden wie Ängste oder Depressionen einhergehen. Als weitere Personengruppe, die verstärkt unter Ängsten oder einer Verschlimmerung ihrer eigentlichen Problematik durch die Pandemie leiden, nennt sie Patient:innen, die bereits wegen Depressionen in Behandlung sind. Deren Situation hat sich durch eine Vielzahl von Einschränkungen verschlechtert; die zuvor vereinbarten Aktivitäten und

Maßnahmen, um sie in ein aktiveres Leben zu bringen, scheitern in vielen Fällen an den Pandemie-bedingten Restriktionen.

### **Junge Eltern häufig im Dauerstress**

Die Dauerbelastung der Krise macht sich immer mehr auch bei vermeintlich gesunden jungen Erwachsenen bemerkbar. So wirkt sich beispielsweise Homeoffice in Kombination mit Homeschooling oder Betreuung von Kita-Kindern zuhause auf die gesamte Familie aus. Das hinterlässt Spuren, die nicht durch die Wiederöffnung von Schulen und Kitas von alleine wieder verschwinden. „Wir stellen eine Überforderung bei vielen Eltern und Alleinerziehenden fest, und das erst recht, wenn die Kinder eine Störung oder Entwicklungsverzögerung haben“, erklärt die Ergotherapeutin. Es war schon vor der Pandemie für Eltern oder Elternteile von Kindern mit Förderungsbedarf schwierig, Zeit für sich selbst zu finden und in Balance zu bleiben. Nicht selten fallen der Ergotherapeutin Leventic ebenso wie ihren Kolleg:innen bei der Elternanleitung Mütter oder Väter auf, die in einem sich zuspitzenden Tief stecken. Was viele nicht wissen oder bedenken: dass sie selbst Hilfe benötigen. „Eigene Bedürfnisse und Interessen lassen sich nicht unendlich zurückschrauben“, redet Leventic Müttern und Vätern ins Gewissen. Ausgleich, Abschalten, etwas für sich selbst tun sind wichtige Voraussetzungen, um als Eltern gegenüber den Kindern souverän und liebevoll zu handeln oder zu reagieren. Ergotherapeut:innen unterstützen Eltern beispielsweise, indem sie gemeinsam Wochenpläne ausarbeiten und gezielt Aktivitäten einplanen, die ausschließlich dem eigenen Wohl dienen, Freude und Ausgleich bringen und die ‚Speicher‘ füllen. Ergotherapeut:innen verwenden Interessenschecklisten, die Ideengeber und Fundgrube für längst vergessene Hobbies und Leidenschaften sind. Auch unterstützen Ergotherapeut:innen dabei, Prioritäten zu setzen, um mehr und mehr einen möglichst ausgeglichenen Alltag herbeizuführen – zum Wohle aller: der Eltern und der Kinder.

### **Mit Ergotherapeut:innen individuell passende Lösungen finden**

Der Alltag hat sich durch die Pandemie für alle Menschen enorm geändert und viele Ideen, die Ergotherapeut:innen vor der Pandemie gemeinsam mit ihren Patient:innen entwickelt haben, funktionieren jetzt nicht mehr. Eine Herausforderung für jede ergotherapeutische Praxis. Miriam Leventic betrachtet es als eine der derzeit vorrangigsten Aufgaben ihrer Berufsgruppe, ihre Patient:innen mit Ängsten und Depressionen zu stabilisieren, deren Blick zu erweitern und Möglichkeiten zu finden, trotz Einschränkungen aktiv und selbstwirksam zu sein. Die Ergotherapeutin vermittelt am Beispiel einer jungen Patientin mit ADS, einer Atemwegsproblematik und in der Pandemie entstandenen Ängsten, dass dies realisierbar ist. Die junge Frau vermied anfangs aus Angst vor einer Ansteckung den öffentlichen Nahverkehr und erledigte nur noch Dinge oder ging Aktivitäten nach, die zu Fuß erreichbar waren. „Der wichtigste und erste Schritt war, das Thema faktisch anzugehen, was über Angsthierarchie funktioniert, also Fragen besprechen wie: ‚wie wahrscheinlich ist es, sich in Bus und Bahn anzustecken‘ und Ähnliches,“ erklärt die Ergotherapeutin eine der üblichen Vorgehensweisen bei Angstpatient:innen. Die nächsten Schritte waren, blockierende Glaubenssätze zu betrachten, die Gedanken der Patientin ‚umzupolen‘ und Aktivitätsexperimente zu machen. Mithilfe der ergotherapeutischen Unterstützung gelang es der Patientin, kurze Fahrten von anfangs ein bis zwei Minuten auf mittlerweile einstündige Bahnfahrten auszudehnen. Ein Erfolg, der zu mehr Aktivität und Selbstwirksamkeit führt und auf den die Patientin genauso stolz ist wie die Ergotherapeutin.

Informationsmaterial zu den vielfältigen Themen der Ergotherapie gibt es bei den Ergotherapeut:innen vor Ort; Ergotherapeut:innen in Wohnortnähe auf der Homepage des Verbandes unter <https://dve.info/service/therapeutensuche>

---

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033335 – 303033, E-Mail: a.reinecke@dve.info



Eine der größten Belastungen durch die Pandemie: Junge Eltern, die über viele Monate hinweg Dauerstress im Homeoffice mit Kinderbetreuung aushalten. Realisieren Ergotherapeut:innen bei ihren Patient:innen ein sich zuspitzendes Tief, helfen sie mit Wochenplänen, Priorisierung und Interessenschecklisten. (© DVE/ Janine Metzger)



Es ist ein Glück, wenn Jugendliche oder junge Erwachsene in der Pandemie ihre Ausbildung vor Ort und eingebunden in soziale Strukturen absolvieren können. Oder ihren Job wie gewohnt ausüben. Ergotherapeut:innen stabilisieren und unterstützen die jungen Menschen, bei denen aufgrund ihrer (beruflichen) Situation Ängste entstanden sind. (© DVE/ Janine Metzger)



Viele Eltern haben es zur Zeit besonders schwer; junge Eltern mit förderungsbedürftigen Kindern um so mehr. Ergotherapeut:innen sorgen dafür, dass in ihrem Alltag mehr Balance und Ausgleich Raum findet, um einen liebevollen und souveränen Umgang mit dem Nachwuchs zu ermöglichen. (© DVE/ Janine Metzger)



Ist bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen derzeit kaum möglich: unbeschwertes Leben, erste Erfahrungen in der Liebe, im Beruf und in anderen Bereichen. Ergotherapeut:innen fangen vermehrt junge Patient:innen auf und stellen einen offeneren Umgang mit Ängsten und Depressionen fest. (© DVE/ Janine Metzger)



Die Ergotherapeutin Miriam Leventic sieht insbesondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ernste Probleme durch die Pandemie. Dank Erfahrung und Erfindungsreichtum gelingt es ihr und ihren Kolleg:innen Patient:innen zu stabilisieren, Ängste und Depressionen zu mindern. (© DVE/ Leventic)