

# Katastrophenbilder in den Medien können bei Heranwachsenden Ängste auslösen

*Bericht: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)*

**Sehen Heranwachsende häufig Bilder von Katastrophen in den Medien, wie Stürme, Überflutungen, Erdbeben, Terroranschläge, können sie bei ihnen ein Gefühl der Bedrohung auslösen – auch wenn sich diese Ereignisse nicht in der Nähe des eigenen Zuhauses befinden.**

„**K**inder brauchen ein gewisses Gefühl von Sicherheit und Bilder von Naturkatastrophen zeigen, dass Menschen diesen oft schutzlos ausgeliefert sind. Manche Kinder sind einer aktuellen Studie zufolge besonders empfänglich dafür, sodass diese Szenen sich ähnlich wie traumatische Erlebnisse auswirken können. Eltern sollten deshalb vermeiden, dass Kinder unnötigerweise vermehrt Katastrophennachrichten ausgesetzt sind“, verdeutlicht Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin und Mitglied des Expertengremiums vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Ein Mensch muss sich nicht wirklich in lebensbedrohlicher Gefahr befinden, um ein Trauma zu erleben - es genügt, dass das Gehirn glaubt, dass er in großer Gefahr sein könnte. Die Amygdala ist ein winziger Bereich in unserem Gehirn, der schnell auf Gefahr reagiert – unabhängig davon, ob diese meilenweit entfernt ist oder eine direkte körperliche Bedrohung vorliegt. Die Amygdala sendet Signale an andere Gehirnregionen, die bewirken, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt und die Atemfrequenz erhöht wird, um den Körper auf Flucht oder Kampf vorzubereiten. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden nach Aktivierung der Amygdala ausgeschüttet.

Auch ständigen Berichterstattungen der Massenmedien über die Coronakrise und ungeprüfte Informationen darüber, die in sozialen Medien zirkulieren, können Kinder psychisch belasten. Einige Kinder sind noch nicht in der Lage, das Gesehene vollständig zu verstehen und sie verfügen nur begrenzt über Bewältigungsstrategien, wie z.B. über ihre Gefühle zu sprechen. „Eltern sollten die Coronapandemie in einer dem Alter des Kindes entsprechenden Sprache erklären, Informationen sollten so gefiltert werden, dass das Kind sie verstehen und verarbeiten kann. Mittlerweile gibt auch es viele Kinderbücher über Corona für Schul- und Kitakinder. Damit sich falsche Annahmen nicht verfestigen, sollten Eltern ihre Kinder frühzeitig und immer wieder darauf ansprechen, was sie erfahren und gesehen haben,“, ergänzt Dr. Niehaus.

Eine gleichbleibende tägliche Routine gibt Sicherheit, z.B. täglich eingehaltene Familienmahlzeiten, bestimmte Schlafenszeiten. Aktivitäten im Freien und Sport – soweit wie möglich – helfen die Stimmung zu verbessern.

## **Rückfall in alte Verhaltensweisen kann Hinweis auf seelische Probleme sein**

Bei kleinen Kindern können übermäßig trotziges Verhalten und häufige Wutanfälle Ausdruck von Stress und Unsicherheit sein. Einige Kinder können in alte Verhaltensweisen zurückfallen und wieder die Daumen zu lutschen oder in die Hose machen. Andere werden anhänglicher und entwickeln Schlafstörungen. „Sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt, wenn Heranwachsende diese Verhaltensweisen zeigen. Sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen können Änderungen der Schlaf- und Essgewohnheiten sowie des Verhaltens ein Hinweis auf seelische Probleme sein“, so Dr. Niehaus.

Quellen: [Nat Hum Behav](#), [MedicalXpress/Florida International University](#), [Michael's House Treatment Centers](#), [HealthyChildren.org](#), [Pak J Med Sci.](#), [Advers Resil Sci.](#), [Dev Psychol.](#)

---

22.12.2021

*Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)*

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)