

BURN OUT KIDS

Wie das Prinzip Leistung
unsere Kinder überfordert

Michael Schulte-Markwort

Michael Schulte-Markwort

Burnout-Kids

**Wie das Prinzip Leistung unsere
Kinder überfordert**

Über dieses Buch

Der Kinder- und Jugendpsychiater Professor Dr. Michael Schulte-Markwort beschäftigt sich seit Jahren damit, wie sich gesellschaftliche Entwicklungen auf Kinder auswirken. Er ist ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und des Altonaer Kinderkrankenhauses.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort

Der Befund

Anna (16)

Annas Lebenumstände

Annas Familie

Die Diagnose

Die Behandlung

Das Familiengespräch

Der Verlauf

Felix (12)

Die schulische Situation

Felix' Lebenumstände

Untersuchung und Diagnose

Die Behandlung

Charlotte (9)

Charlottes Lebensumstände

Die Familie

Die Vorgeschichte

Die Diagnose

Die Behandlung

Denise (14)

Die Lebensumstände von Denise

Die Mutter

Die Diagnose

Die Behandlung

Emilia (17)

Emilias Lebensumstände

Das Zweitgespräch

Diagnose und Behandlung

Was diese Kinder gemeinsam haben

Bin ich noch normal?

Ausgebrannt: Burnt out

Noch mehr erschöpfte Kinder

Anders erschöpft

Was Kinder heute über ihr Leben berichten

Die Familie als Kraftspender

Scheidungskinder

Die arbeitenden Eltern

Kindheit plus

Digitale Welt

Die einsame Familie

Lebenszufriedenheit

Die Anforderungen der Umwelt

Die seelische Realität der Kleinfamilie

Schule macht Druck

Die Schule - Grund zur Unzufriedenheit

Also: Alles nur Schule?

So viel Druck

Befundabschluss

Die Diagnose

Burnout - eine neue Mode?

Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

Wie kommt eine kinder- und jugendpsychiatrische Diagnose zustande?

Die Häufigkeit psychischer Erkrankungen

Wie häufig ist Burnout? Die Risikogruppe

Von innen oder von außen?

Ausgebremst: Die Diagnose Burnout bei Kids

Geänderte Rahmenbedingungen

Alltag in meiner Ambulanz heute

Die fachliche Entwicklung

Die Symptome des Burnout bei Kindern

Körperliche Symptome

Was ist Stress?

Stress und Burnout

Burnout, Erschöpfungsdepression und Depressionen - ein Teufelskreis

Eine Depression aus Angst

Trennungsangst

Die Diagnose Burnout

Die Ursachen

Historische Ursachen

Historische Schuld

Lynn (16)

Nationale Geschichte und Familiengeschichte

Die Zeit des Aufbaus und ihre Folgen

Hans (17)

Burnout als Familienerbe

Heilsame Autonomieerfahrungen

Von den Schulden zur ökonomisierten Kultur

Die Anpassungsgesellschaft

Die Ursachen in der Gegenwart

Ökonomie, Leistung und Leben

Werte - und wie sie sich von klein auf vermitteln

Alles nur Äußerlichkeiten?

Welche Werte zählen für uns?

Ursachen heute: Familie

Familien in der Ökonomiefalle

Fiona (13)

Die Ökonomie bestimmt alles

Mütter, Väter und Großeltern

Die Eltern

Entlastungsdepressionen

Familienunternehmen

Die Kinder in der Ökonomiefalle

Narzissmus

Hilflosigkeit

Josie (19)

Der Übergang in die Erwachsenenwelt

Anstrengung

Der Wunsch nach natürlichen Kindern

Die Verunsicherung der Eltern

Ursachen heute: das Lebensumfeld

Eine zersplitterte Welt

Die Krippe

Mama-Logistik

Mama-Nachhilfe

Das Gewissen der Mütter

Die digitale Familie

Digitale Medien

Die fürsorgliche Familie

Leben in der Kleinfamilie

Ursachen heute: Schule

Die Grundschule

Das Gymnasium

Überfürsorglichkeit oder: Die Helikopter-Mütter

Das Prinzip Leistung

Die Behandlung

Die Behandlung mit Antidepressiva

Das Dilemma mit den Behandlungsangeboten

Der Therapieansatz

Die psychotherapeutische Behandlung

Prävention oder: »Behandlung zu Hause«

Ein Blick in meinen Kalender

Paul (12)

Familienwerte und Familienwelten

Selbstbewusste Eltern

Familientherapie

Das Prinzip Begegnung

Fördern ohne zu überfordern

Fürsorge

Ökonomie und Gier: Leistung auf dem Prüfstand

Inseln der Gemeinsamkeit

Urlaub

Laura (4)

Affektive Dysregulation

Mit Grenzen leben lernen

Kinder und Verzicht

Entspannung

**Burnout, das Prinzip Leistung und unsere
Verantwortung**

Nachwort

Dank

*Für Anna, Felix, Charlotte, Denise,
Emilia und all die anderen*

Vorwort

»Ich kann nicht mehr!«, sagt Bea, 14 Jahre alt. Sie kommt mit ihren Eltern in meine Sprechstunde und berichtet mit erstaunlich nüchternen Worten, dass sie seit einem Jahr zunehmend müde ist. Sie fühlt sich bei der kleinsten Kleinigkeit angestrengt, erschöpft, ist danach niedergeschlagen und oft grundlos traurig. Seit Monaten hat sie keinen Appetit mehr, an Durchschlafen ist nicht zu denken. In der Schule kann sie nicht mehr aufpassen, von ihren Freundinnen hat sie sich zurückgezogen. Ihre Eltern sind hochgradig besorgt und ratlos. Als ich Bea genauer nach ihrer seelischen Verfassung befrage, fängt sie schnell an zu weinen. Sie ist immer eine gute Schülerin gewesen, und jetzt quält sie sich nur noch und weiß nicht, wie sie alles schaffen soll.

Bea ist ein hochgewachsenes Mädchen mit langen dunklen Haaren und unauffällig-modischer Kleidung. Ihre Eltern sind ausgesprochen liebevoll, und auch ihre beiden jüngeren Geschwister machen sich Sorgen um ihre Schwester. Die Familienanamnese ist völlig unauffällig, und die Diagnostik ergibt keinerlei Hinweise weder auf eine spezifische Form einer Depression noch auf eine körperliche Krankheit.

Meine Diagnose: Bea leidet unter einer Erschöpfungsdepression. Bea gehört zu den Burnout-Kids.

Burnout ist bei unseren Kindern angekommen.

Erschöpfte und depressive Kinder und Jugendliche haben meinen Blick in den letzten Jahren auf diese Gruppe unserer Kinder gelenkt. Die Burnout-Kids fordern unsere Aufmerksamkeit. Deshalb ist dieses Buch entstanden.

Burnout bei Kindern? Ist das nicht wieder einer dieser effekthascherischen Versuche, unsere Kinder krankzureden? Müssen Ärzte uns immer wieder beunruhigen? Alles wieder nur Übertreibungen, um an mehr Patienten zu kommen?

Ich persönlich mag es nicht, wenn man übertreibt. Insbesondere dann nicht, wenn es um Beschreibungen unserer Kinder geht. Oder um Zuschreibungen an sie. Als Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie gehört es seit 27 Jahren zu meinen zentralen Aufgaben, Kinder zu verstehen, nicht, sie krankzureden. Abgesehen davon, dass ich nicht auf Patientensuche bin und wir Kinder- und Jugendpsychiater den Ansturm kaum bewältigen können. Und Kinder verstehen, das heißt für mich: nichts in sie hineinzuinterpretieren, was nicht zu ihnen gehört. Meine eigene Vorannahme sorgfältig abzugrenzen. Das ist nicht immer leicht, weil vieles von dem, was wir tun, notwendigerweise theoriegeleitet ist. Und weil Kindheit sich verändert.

Ein Beispiel: Entwicklungspsychologisch galt lange Zeit, dass die Pubertät als Phase der Autonomieentwicklung und Identitätsbildung nur gelingen kann, wenn die Jugendlichen sich hart und heftig im Rahmen einer Sturm- und Drangzeit von der Elternwelt abgrenzen. Heute fragen mich Eltern oft ratlos, was sie falsch gemacht haben, wenn das ausbleibt und der Jugendliche friedlich und freundlich erwachsen wird. Ich bin überzeugt davon, dass dies etwas damit zu tun hat, dass Eltern heuteverständnisvoller sind, besser von Beginn an auf die Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen und weil Autonomie zu einem Thema geworden ist, das nicht erst in der Pubertät plötzlich aufkommt. Kinder fühlen sich heutzutage zu Recht mehr verstanden. Ich bin nicht nur von den Kindern, die zu mir kommen, berührt, sondern auch von den Eltern, die sich mit großer Ernsthaftigkeit um ein Verstehen und Fördern ihrer Kinder bemühen. Deshalb bin ich inzwischen dazu übergegangen, meine Arztbriefe direkt an die Kinder zu richten und nur noch nachrichtlich an die Eltern. Mir scheint dieses Verhalten ein gutes Beispiel dafür zu sein, welche Beziehungsqualität wir zwischen unseren Kindern und uns hergestellt haben. Erziehen heißt vorleben, heißt auf Augenhöhe mit den Kindern wahrnehmen, fördern, schützen, fordern, lieben. Und viele Eltern machen das hervorragend, und ihre Kinder entwickeln sich entsprechend. Das ist die eine, die gute Seite.

Die andere Seite ist, dass auch diese verständnisvolle Begleitung seitens der Eltern und der Umwelt unsere Kinder heute nicht vor dem Burnout schützen kann. Ich muss darauf hinweisen, auch auf die Gefahr hin, eingereiht zu werden in ein Phänomen unserer Zeit der misstrauischen und pessimistischen Übertreibungen, dieser ständigen Verdächtigungen unseren Kindern gegenüber, die Wirkung zeigen und die ich immer schwerer ertrage!

Wie oft bin ich in meiner beruflichen Tätigkeit von Journalisten gefragt worden, warum unsere Kinder immer aggressiver werden, warum sie immer kränker werden, warum es überhaupt immer schlimmer um sie bestellt ist. Ständig sehe ich Bücher, in denen unsere Kinder als Tyrannen beschrieben werden oder als verdummt und dement. Die Liste der Verdächtigungen ist lang. Und wie oft habe ich schon darüber nachgedacht, Gegenbücher zu schreiben, weil in meinen Augen alle diese Zuschreibungen falsch sind! Denn unsere Kinder sind liebenswert, freundlich, sozial kompetent, reflektiert, leistungsorientiert ... Ich könnte die Liste gerne verlängern.

Sie werden fragen: Erst so ein romantisch-verklärter Blick auf die Kinder, und jetzt ein Buch über Burnout? Bin ich damit nicht in die Falle gegangen und stecke sie in dieselbe Schublade, in der sie schon als »Tyrannen« oder mit »digitale Demenz« eingeordnet wurden?

Ich habe jahrelang darüber nachgedacht, mich öffentlich zu Wort zu melden, und habe mir die Entscheidung nicht leichtgemacht. Am Ende habe ich mich – wie immer – von den Kids selbst überzeugen lassen. In meinem Bemühen, möglichst nah, aufmerksam und gewissenhaft an den Kindern »dran zu sein«, ist mir seit fünf Jahren ein neues Phänomen aufgefallen.

Ich begegnete Jugendlichen, meistens Mädchen, die sich mit dem Vollbild einer Depression zeigten, die aber bei genauem Hinsehen, bei genauer Diagnostik nicht in die gängigen Kategorien passten. Erst habe ich mich innerlich gewehrt gegen das, was sich mir da aufdrängte, denn ich war grundsätzlich skeptisch gegenüber der Diagnose Burnout eingestellt. Alles, was ich von der Erwachsenenpsychiatrie darüber mitbekam, ließ für mich bei manchen Erwachsenen mit Burnout nur den Schluss zu, dass sie sich bloß eine Auszeit nehmen wollten. Kurz: Ich war misstrauisch. Da ich aber bis dahin nichts wirklich Fachliches über Burnout wusste, begann ich, mich damit zu beschäftigen. Ich ließ mich ein auf eine regelrechte Expedition in ein Phänomen, das mir über meine Patienten hinaus den Blick öffnete für gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge.

Die Tatsache selbst aber ließ sich nicht länger verdrängen: Ich begegnete in der Ambulanz Jugendlichen mit Burnout. Und schnell wurde für mich deutlich, dass die

reflexhafte Zuschreibung der Schuld an die Eltern oder an die Schulen zu kurz griff.

Eine Zeitlang dachte ich bei mir, ich hätte es eben mit besonders empfindlichen und überforderten Jugendlichen zu tun. Je mehr es wurden, desto mehr wurde mir klar, dass sich tatsächlich ein Krankheitsbild aus der Erwachsenenwelt zu den Kindern verschiebt. Meine Unruhe wuchs.

Anfänglich stieß ich auch bei meinen Fachkollegen auf Skepsis. Wenn wir Kinder- und Jugendpsychiater unserer Verpflichtung, Kindern maximal gerecht zu werden, nachkommen wollen, dann müssen wir auf Veränderungen reagieren. Nicht nur auf neue Bedingungen des Aufwachsens, sondern auf veränderte Krankheiten, Symptome, psychische Reaktionen. Ich hatte den Eindruck, dass ich auf einmal die Journalisten nicht beruhigen musste und ihnen nicht mehr vorwarf, unsere Kinder misstrauisch zu verfolgen, sondern dass ich sie tatsächlich auf ein neues Krankheitsbild hinweisen musste.

Die Balance zwischen medizinisch-sachlichem Hinweis und populistischer Übertreibung ist nicht immer einfach. Und ein kurzer Zeitungsartikel oder ein Interview können Denkanstöße liefern. Doch wenn ich meinen Beobachtungen und den Hypothesen Raum geben wollte, blieb nur ein Schluss: Ich wollte ein Buch schreiben. Denn ich wollte etwas dafür tun, dass unsere Kinder weiterhin und immer intensiver von uns Erwachsenen verstanden

werden. Dass wir ihnen helfen können. Wie aber sollte ich es vermeiden, eingereiht zu werden in die Liste populistischer Kinder-Schwarzseher?

Am Ende war mir mein Bemühen um die Kinder wichtiger. Wollte ich ihnen gerecht werden, musste ich meine Sorge öffentlich machen. Denn ich bin überzeugt davon, dass wir alle, Eltern wie Ärzte, Lehrer wie Politiker zur Kenntnis nehmen müssen, dass es die Burnout-Kids gibt, und dass wir uns Gedanken darüber machen müssen, woher Burnout bei Kindern und Jugendlichen kommt. Wir brauchen eine Debatte darüber, was für eine Welt wir unseren Kindern präsentieren – und welche Welt wir eigentlich für sie gestalten möchten. Welche Werte wir vermitteln, welche Pädagogik wir uns für sie wünschen, was sie lernen sollen – was für Kinder wir uns wünschen. Dazu soll dieses Buch ein Anstoß sein. Unsere Kinder sind es wert, dass wir uns intensiv mit ihnen, ihrer seelischen Verfassung und ihrer Zukunft beschäftigen.

In diesem Buch möchte ich Sie, die geneigte Leserin (ich unterstelle, dass Mütter, Großmütter, Tanten und Pädagoginnen sich mehr für das Thema interessieren als ihre männlichen Ergänzungen; entschuldigt, lesende Väter!), mitnehmen auf diese Expedition, zu der mich meine Patienten selbst eingeladen haben. So beginne ich mit einem ganz normalen Alltag in meiner Ambulanz der Klinik in Hamburg. Die Zusammenstellung der Patienten

hier im Buch entspricht - ein wenig verdichtet - tatsächlich dem Alltag meiner Ambulanz, in der ich an zwei Vormittagen der Woche Erstgespräche führe. Diese Ambulanz bedeutet mir viel, weil sie mich erdet, mich neben der klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit sowie dem Studentenunterricht immer wieder zum Kern unseres Faches zurückführt: dem direkten Kontakt zu »Kindern« zwischen 4 und 24 Jahren. Die Gruppe von Patienten, die ich selbst ambulant behandle - und das sind immer etwa 25 -, lehrt mich darüber hinaus, die Verläufe seelischer Entwicklungen zu verstehen. In Langzeittherapien bis zu acht Jahren darf ich den Übergang in das Erwachsenenleben begleiten. Das Vertrauen der Kinder und die Einblicke, die Familien mir immer wieder gewähren, sind zutiefst anrührend und lassen Beziehungswerte entstehen, die mit nichts Materiellem aufzuwerten sind.

Die Kinder und ihre Eltern haben mir ihr Einverständnis dafür gegeben, ihre Geschichte hier wiedergeben zu dürfen, die Namen habe ich natürlich verändert, ebenso wie persönliche Daten, so dass niemand wiederzuerkennen ist. Der Kern jeder Kranken- und Familiengeschichte ist authentisch.

Die ausführlich geschilderten Fallgeschichten zu Beginn des Buches sind das Kernstück der Expedition, denn mit ihnen begann alles, als ich vor ein paar Jahren plötzlich unsicher wurde, wie ich die Symptome der vor mir

sitzenden Kinder und Jugendlichen in die gängigen Krankheitsdiagnosen einordnen sollte. Was diese Kids erzählen, spiegelt unseren Alltag, und bestimmt entdecken Sie Ähnlichkeiten und Unterschiede zu sich selbst. Der Befund ergibt eindeutig: Die Symptome lassen keine andere Diagnose als Burnout und Erschöpfungsdepression zu. Erhebt der Arzt einen Befund, schließt sich daran die Diagnostik an – und meine Diagnose lässt keinen anderen Schluss zu: Burnout bei Kids nimmt zu.

In einem zweiten Schritt gehe ich noch einmal detaillierter auf die Symptome ein, denn es ist wichtig, dass Sie verstehen, wie ich zu meinem Schluss, also meiner Diagnose komme. Welche anderen Krankheitsbilder kämen in Frage? Ich halte Diagnose und die Differenzialdiagnosen gegeneinander, damit für alle deutlich wird, wie gesichert meine Erkenntnisse sind. Und natürlich sollen Eltern und das Umfeld in die Lage versetzt werden, bei dem eigenen Kind darüber nachdenken zu können, ob die Diagnose Burnout zutreffen könnte.

Dann hat sich mir die Frage nach der Ursache aufgedrängt: Warum entwickeln unsere Kinder ein Burnout? Die Antwort darauf ist nicht einfach, aber ich möchte Sie mitnehmen auf den Weg, den auch ich gegangen bin, um zu verstehen, was da gerade passiert. Ich blicke zurück in die Geschichte und versuche daraus die aktuelle Entwicklung herzuleiten. Daher kann ich die Augen nicht davor verschließen, dass die alles

durchdringende leistungsorientierte Ökonomisierung unserer Gesellschaft Strukturen, Werte und Prozesse produziert, die – wenn es so weitergeht – zu einem signifikanten Prozentsatz Kinder und Jugendliche ins Abseits stellt. Kinder, die nicht mithalten können. Obwohl sie das intellektuelle Potenzial dazu hätten. Und auch das emotionale. Was fehlt, ist oft ein Schutzmechanismus, der bei zu hohen inneren und äußeren Anforderungen greifen könnte. Die Ursache ist komplex, aber wir können und müssen etwas dazutun, dass Burnout nicht weiter um sich greift. Und wir müssen dafür Sorge tragen, dass diejenigen, die schon betroffen sind, schnell und effektiv diagnostiziert und behandelt werden.

Da es unbefriedigend wäre, »die Gesellschaft« verantwortlich zu machen, geht es im letzten Abschnitt ganz konkret um die »Behandlung«. Es ist mir nämlich nicht etwa ein Anliegen, Leistung als wichtiges Prinzip unserer Gesellschaft zu verteufeln oder abschaffen zu wollen. Doch wir müssen umdenken. Für mich ist der naheliegende Lösungsansatz, erst einmal die Werte zu hinterfragen, die wir vermitteln. Wir als Gesellschaft müssen zu einer anderen Gewichtung kommen, um Erschöpfungskrankheiten wie Burnout einzudämmen. Und dann geht es mir sehr wohl auch um die Frage, wie jeder für sich und seine Kinder tatsächliches oder drohendes Burnout verhindern kann. Damit ist im ersten Schritt nicht

die fachärztliche Behandlung gemeint, sondern ich beschreibe, was jeder Einzelne, jede Familie für sich tun kann, um Erschöpfungsdepressionen bei den eigenen Kindern – und bei den Eltern – zu verhindern.

Während des Schreibens habe ich mich oft an die eigene Nase fassen müssen. Was ich manchmal so leicht dahersage – gerne auch in einem kurzen Interview –, wollte ich hier nun durchdeklinieren. Und ich muss gestehen: Ich kann nur Ansätze aufzeigen, kann auf diesem Wege nicht umfassend alles einbeziehen, was Wirkung auf Kinderseelen entfaltet. Manche Aspekte sind unberührt und müssen durch Sie, liebe Leserin, ergänzt werden. Im inneren Dialog, aber noch mehr in einer gesamtgesellschaftlichen Debatte, die wir dringend führen sollten. Denn die zentralen Fragen, die ich anstoßen will, lauten: Was für Kinder möchten wir haben? Welche Werte wollen wir ihnen vermitteln? Welche Pädagogik soll unsere Kinder zu was für Menschen ausbilden? Wie sehen Schulen aus, die unsere Kinder zufrieden und schlau ins Leben entlassen?

Der Prozess des Schreibens hat mich nicht beruhigt. So sehr ich zutiefst zufrieden und beglückt auf die Mehrheit unserer Kinder schaue, so sehr beunruhigen mich diejenigen, die wir ausschließen. Welche Werte vermitteln wir ihnen? Sind es die richtigen? Bleiben unsere

Wunschwerter blanke Theorie - und geben wir ihnen in der Wirklichkeit ganz andere Dinge mit auf den Weg?

Ich bin gespannt auf die Diskussion, die wir führen müssen. Ich bin gespannt auf einen konstruktiven Disput zum Wohle unserer Kinder - auf ein Ringen für eine bessere, gesündere Entwicklung unserer Kinder ohne Burnout.

Kinder von heute sind wunderbar. Sie sind aufgeschlossen, zugewandt, sozial kompetent, reflektiert - eine Liste, die sich noch lange fortsetzen ließe. Mich haben meine gesamte bisherige Berufslaufbahn lang die Kinder an die Hand genommen - nachdem ich begriffen hatte, dass ich mich darauf einlassen muss. Diese Mitnahme in ihr Leben ist für mich zu einer Expedition geworden, die nach wie vor jeden Tag neue Erkenntnisse, neues Verstehen und überraschende Kinder zutage treten lässt. Wenn diese positive Neugier und diese Begeisterung sich mit Respekt paart, entstehen gemeinsame Wege voller Zufriedenheit und Perspektive, auch wenn das Ergebnis manchmal bescheiden bleiben muss.

Wenn aber die Kinder so kompetent sind, warum dann die ständige Kritik? Unsere Gesellschaft versichert sich durch stete Wiederholung, dass sie richtigliegt mit ihrem Eindruck von den gestörten Kindern, und wenn gefühlt alle diese Meinung teilen, die Medien, die Kollegen, die Lehrer und die befreundeten Eltern, muss das noch lange nicht

richtig sein. Plötzlich aber steht eine ganze Generation am Pranger. Das will ich hier im Buch bewusst nicht tun. Im Gegenteil: Mich treibt die Sorge um, warum in dieser verbesserten Welt immer mehr Kinder unter dem Druck zusammenbrechen, den sie selbst sich machen, um den Ansprüchen, unartikuliert oder nicht, ihrer Umwelt zu gehorchen.

Meine täglichen tiefen und berührenden Begegnungen mit Kindern machen dankbar und demütig. Dankbar für die Offenheit und das Vertrauen, mit dem sich Kinder an uns wenden. Demütig, weil sie verdeutlichen, was wir mit ein wenig Geduld und Hellhörigkeit aus ihnen machen können. Demütig manchmal auch in der Anerkennung von Grenzen. Von Kindern, die unter unveränderbaren Bedingungen aufwachsen. Veränderungen stellen sich nicht über Nacht ein, aber manchmal genügt ein erster Anstoß ... Sosehr ich mit dem Unglück lebe, das »meine Kinder« durchmachen und ertragen, so sehr bin ich aufgerufen, sie zu schützen und lebensfähig zu machen. Für Lebensbedingungen zu sorgen, die erstrebenswert sind. Dahin ist es noch ein langer Weg. Wir müssen noch einiges mehr tun. Für unsere Kinder. Für unsere gemeinsame Zukunft.

Der Befund

Burnout – das klingt nach Menschen in der zweiten Hälfte ihres Berufslebens, die ausgebrannt, erschöpft und depressiv auf der Suche nach Hilfe sind. Burnout ist eine der brennendsten Diagnosen unserer Zeit. Es kann jeden treffen, oft hört man etwas über die Berühmten. Die Stars. Aber es kann auch der Nachbar im Büro sein, der plötzlich eine Auszeit braucht. Für Burnout muss man erwachsen sein, ein paar Jahre gearbeitet und sich abgemüht haben. So haben wir alle bislang gedacht und uns in dem Glauben gewiegt, dass Kinder und Jugendliche nicht betroffen sind, weil die Kindheit und die Jugend als solche schon vor Burnout schützen. Kinder haben doch noch Kraftreserven. Wir denken an die in unserer Erinnerung unendlich scheinenden sechs Wochen Sommerferien. Ans Herumtoben. Die Freiheit. Kindheit, das ist eine Zeit des Glücks. Unsere Kids sind bestimmt kraftvoll und von Sorgen unbeeinträchtigt.

Dass Kinder – und von ihnen immerhin etwa zwanzig Prozent – von seelischen Erkrankungen betroffen sein können, ist mir als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie seit 27 Jahren vertraut. Doch auch ich habe bis vor ein paar Jahren gedacht, dass es kein Burnout

Dank

Dank an Dr. Caroline Draeger für das aufmerksame Lesen meines Interviews in der ZEIT, ohne das es dieses Buch nicht gegeben hätte. Dank an sie für geduldig-genaues Korrigieren, kreatives Lenken und freundliches Hinweisen.

Dank an Elisabeth für ihre einmalige und nunmehr schon sehr lange andauernde liebevolle Unterstützung – und für's Aushalten.

Dank an Vinzenz für visionäres Schulterklopfen.

Dank an Antonia für gemeinsame Hausaufgaben.

Dank an viele Tausend Kinder und Jugendliche, die mich immer wieder hineinschauen lassen in ihr Leben, mir vertrauen, mich teilhaben lassen, mir Gedanken und Gefühle schenken.

Dank meinen Mitarbeitern in beiden Kliniken für Vertrauen und Zutrauen.

Dank dem Pattloch Verlag für professionelle Begleitung.
Danke.

Fußnoten

- 1** Dilling H, Mombour W, Schmidt MH, Schulte-Markwort E, Remschmidt H (Hrsg.): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. 8. überarbeitete Auflage. Verlag Hans Huber, Bern 2011
- 2** Ravens-Sieberer U, Wille N, Bettge S, Erhart M (2007): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt*, 50:871-878
- 3** Barkmann C, Schulte-Markwort M (2012): Prevalence of Emotional and Behavioral Disorders in German Children and Adolescents – a Meta-Analysis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66, 194-203
- 4** HBSC-Team Deutschland (2011) Faktenblätter. Bielefeld: WHO-Collaborating Centre for Child and Adolescent Health Promotion. <http://hbsc-germany.de/downloads>

Impressum

© 2016 der eBook-Ausgabe Pattloch eBook.

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-629-32082-7

Hinweise des Verlags

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Wissen, was gelesen wird