



„Ich will einfach, dass es wieder normal wird“

Mädchen*, 14 Jahre im Sommer 2020

Mädchen* und junge Frauen* in der Corona-Pandemie

Am 11.03.2020 hat die Weltgesundheitsorganisation WHO die Infektionskrankheit COVID – 19 zur Pandemie erklärt. Diese Entwicklung hat bekanntlich für die gesamte Welt bis heute weitreichende Auswirkungen, die sich im März 2020 kaum jemand vorstellen konnte.

Im Rahmen des folgenden Artikels geben wir Ihnen einen facettenhaften Einblick, welche Erfahrungen und Beobachtungen wir in den Begegnungen mit Mädchen* gemacht haben und wie sich diese auf unsere konkrete Arbeit im MÄDCHEN*gesundheitsladen ausgewirkt haben.

Die Lebenswelten von Mädchen* und jungen Frauen* sind bekanntlich sehr vielfältig. Mädchen*-Sein ist nicht gleich Mädchen*-Sein. Vielmehr gilt es im Sinne der Intersektionalität Differenzkategorien wie Ethnie, Klassismus, Handicapismus, sexuelle Orientierung, etc. mit in den Blick zu nehmen. Die Corona-Pandemie wirkt an vielen Stellen wie ein Brennglas auf unsere Gesellschaft und verdeutlicht bzw. verschärft die bereits vor der Pandemie bestehende Probleme wie z.B. sozialen Ungleichheiten. Dort, wo persönliche und familiäre oder auch materielle Ressourcen vorhanden sind, Mädchen* und junge Frauen* ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl haben und sich an verschiedenen Stellen selbstwirksam erleben ist die Wahrscheinlichkeit, die Veränderungen der Pandemie gut zu bewältigen, um ein Vielfaches höher, als wenn diese Ressourcen nicht vorhanden sind.

Im Folgenden greifen wir einzelne Aspekte heraus, die aus unserer Erfahrung von besonderer Bedeutung sind:

Entwicklungsaufgaben von Mädchen* und jungen Frauen*, die diese trotz vieler Einschränkungen durch die Corona-Pandemie bewältigen sollten

Die Lebensphase der Pubertät und Adoleszenz ist durch eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben geprägt, u.a.:

- Akzeptanz der veränderten körperlichen Erscheinung,
- Entwicklung der (Geschlechts-) Identität,
- Entwicklung von Autonomie/Loslösung vom Elternhaus,
- Aufbau von Peerbeziehungen und Partner*innenschaften,
- Entwicklung von Werten, Zielen, Zukunftsperspektiven (vgl. z.B. Dreher/Dreher 1985).

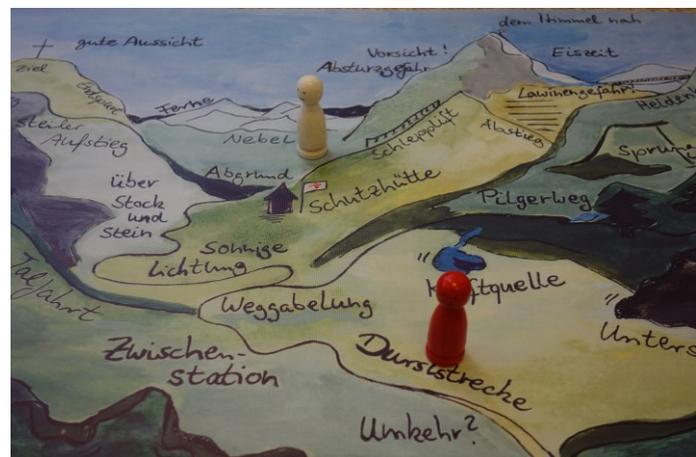
In Zeiten der Pandemie haben sich die Bewertungen menschlichen Verhaltens, die Frage dessen, was möglich, erlaubt oder auch unterstützend und damit „angesagt“ ist, grundlegend verändert: „Sozial Distancing“ oder auch die Aufforderung „Bleibt, wann immer möglich zu Hause“ sind zu allgegenwärtigen Begleiterinnen geworden. Die damit verbundenen Anforderungen sind für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Für Jugendliche kommt allerdings erschwerend hinzu, dass diese – gesellschaftlichen – Erwartungen den eigentlich anstehenden Entwicklungsaufgaben diametral entgegenstehen bzw. diese unmöglich machen. Die Pubertät und Adoleszenz sind grundsätzlich sensible Zeiten für die soziale Entwicklung mit einem erhöhten Bedarf an sozialen Interaktionen. Selbstverständlich gilt es auch hier genau hinzuschauen und die Bedarfe nach den verschiedenen Altersgruppen zu differenzieren. Während bereits bei den 11–13jährigen die Bedeutung der Peers stark zunimmt, hat bei den jugendlichen Mädchen* die Identitätsentwicklung

einen großen Stellenwert. Wieder andere Anforderungen stellen sich für die jungen Frauen*, die ihren Schulabschluss machen oder gerade eine Ausbildung bzw. ein Studium begonnen haben. Jugendphase bedeutet, sich auszuprobieren und zu erproben, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu sein, „raus in die Welt zu gehen“, ja auch die eigene Risikokompetenz weiter zu entwickeln und immer wieder auch Grenzen zu überschreiten. Seit Beginn der Pandemie ist aber all' das nicht erlaubt, wird vielmehr als gefährlich wahrgenommen. Jugendliche haben daher viel zu wenig Möglichkeiten, sich mit den für sie anstehenden (Entwicklungs-)Aufgaben auseinanderzusetzen und dabei wichtige identitätsstiftende Erfahrungen und Entwicklungsschritte zu machen.

Im ersten Lockdown kam erschwerend hinzu, dass mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen die Schulen sowie viele anderen Angebote der Kinder- und Jugendhilfe, der Jugendarbeit aber auch Sportvereine und Musikschulen für Präsenzangebote geschlossen wurden. Befürchtungen über mögliche Gefahren und Folgen dieser Maßnahmen haben sich zwischenzeitlich in Gewissheit verwandelt: Die häusliche Gewalt, von der auch oftmals Kinder und Jugendliche betroffen sind, hat 2020 erheblich zugenommen, (BKA - Polizeiliche Kriminalstatistik 2020). Kinder und Jugendliche, Mädchen* und (junge) Frauen* konnten und können hier viel zu wenig geschützt werden.

Zunahme psychischer Erkrankungen, depressiver Verstimmungen und (sozialer) Ängste

In einer Zeit, die von gesellschaftlichen Ängsten und Unsicherheiten geprägt ist, ist es mehr als nachvollziehbar, dass auch Kinder und Jugendliche, Mädchen* und junge Frauen* vermehrt und zunehmend psychische Auffälligkeiten entwickeln. Unter anderem wurde durch die COPSY-Studie (Corona und Psyche) 2020/ 2021¹ eindrücklich belegt, dass sich das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen im Verlauf der Pandemie massiv verschlechtert hat. Psychische Auffälligkeiten wie depressive Symptome, generalisierte Ängstlichkeit, psychosomatische Beschwerden und schädliches Gesundheitsverhalten sind in dieser Altersgruppe von 18% auf 30% angestiegen. Auch auffälliges Essverhalten bzw. manifeste Essstörungen treten verstärkt auf und entwickeln sich nicht selten mit einer großen Vehemenz. Gerade bei Mädchen* und jungen Frauen* haben die generalisierten Ängste und Essstörungen zugenommen. Mit zunehmendem Alter nehmen bei Mädchen* und jungen Frauen* insgesamt die gesundheitlichen und psychosomatischen Beschwerden zu. Besonders alarmierend ist für uns, dass die Belastungen im zweiten Lockdown erneut stark angestiegen sind. Die ursprüngliche Hoffnung seitens Politik und Gesellschaft, Kinder und Jugendliche seien hier zu größeren Anpassungsleistungen in der Lage, hat sich leider nicht als valide herausgestellt. All' dies gilt in besonderem Maße für sozial benachteiligte Mädchen* und junge Frauen*.



Gerade bei Mädchen* und jungen Frauen* haben die generalisierten Ängste und Essstörungen zugenommen. Mit zunehmendem Alter nehmen bei Mädchen* und jungen Frauen* insgesamt die gesundheitlichen und psychosomatischen Beschwerden zu. Besonders alarmierend ist für uns, dass die Belastungen im zweiten Lockdown erneut stark angestiegen sind. Die ursprüngliche Hoffnung seitens Politik und Gesellschaft, Kinder und Jugendliche seien hier zu größeren Anpassungsleistungen in der Lage, hat sich leider nicht als valide herausgestellt. All' dies gilt in besonderem Maße für sozial benachteiligte Mädchen* und junge Frauen*.

Beobachtungen im MÄDCHEN*gesundheitsladen

„Vor einem halben Jahr hat es sich noch nicht so schlimm angefühlt“ (Mädchen* 13 Jahre)

Während im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 noch manche Mädchen* durch die veränderte Situation sehr wohl auch positive Aspekte, wie z.B. mehr Familienzeit, wegfallender Schuldruck und mehr Selbstbestimmung erlebten und gesamtgesellschaftlich eine gewisse Entschleunigung wahrgenommen werden konnte, hat sich inzwischen eher ein erhöhter Stresslevel bzgl. der weiterhin vielfältigen schulischen und sozialen Anforderungen, denen sich die Mädchen* auch in Zeiten der Corona-Pandemie gegenüber sehen, sowie eine Zunahme an Streitigkeiten in der Familie für viele

¹ [UKE - Child Public Health - COPSY-Studie](#) (Datum der Recherche 31.03.2021)

Gerade in Zeiten der Pandemie ist es uns ein Anliegen Mädchen* und jungen Frauen* in ihrer spezifischen Lebenswelt mit ihren Fragen, Sorgen und Wünschen ernst zu nehmen und gemeinsam mit ihnen Perspektiven und Wege zu entwickeln. Mädchen* und junge Frauen* brauchen – gerade jetzt – Erwachsene, die sich ihnen als verlässliche Ansprechpartner*innen anbieten, auf die sie sich verlassen können. Sie brauchen Räume außerhalb der Familie sowohl im Sinne von Entwicklungs- als auch Schutzräumen.

Die meisten Mädchen* und jungen Frauen* bevorzugen dabei „echte“ Begegnungen und damit sogenannte Präsenz- bzw. Face-to-Face-Angebote. Ein wichtiger Baustein war für uns daher – selbstverständlich jeweils unter Beachtung und Umsetzung der aktuellen Corona – Verordnungen und Hygienemaßnahmen – mögliche Angebote so anzupassen und zu modifizieren, dass wir sie, wo immer möglich in Präsenz vor Ort oder im Freien, falls erforderlich natürlich auch per Telefon oder Online durchführen konnten.

Mädchen* und junge Frauen* brauchen Orte, an denen sie sich mit ihren Sorgen und Ängsten zeigen können, wo sie ernst genommen werden und es gelingt, gemeinsam auf vielleicht in den Hintergrund geratene Ressourcen zu schauen und diese wieder mehr ins Bewusstsein zu holen. Sich selbst wieder – zunächst vielleicht nur im Kleinen - selbstwirksamer zu erleben und das eigene Kohärenzgefühl zu verstärken. Sie brauchen Erwachsene, die sie selbst in der Rolle der Expertinnen* wahrnehmen und ansprechen. Vor allem aber brauchen sie Erwachsene, die Zuversicht vermitteln und den Mädchen* und jungen Frauen* Zutrauen entgegenbringen. Mädchen* brauchen Entlastung und die Bestärkung, nicht zu viel Verantwortung für ihre Familien und die Gesellschaft zu übernehmen. Viele brauchen die ganz konkrete Aufforderung „zurück ins Leben zu gehen“, darauf zu achten, was für sie selbst ansteht und Kontakte wieder aufzunehmen.

In diesem Sinne wünschen wir uns, dass die konkreten Bedarfe und Bedürfnisse der Mädchen* und jungen Frauen* gesamtgesellschaftlich wieder verstärkt in den Blick genommen werden.

*Julia Hirschmüller, MÄDCHEN*gesundheitsladen*

