

### Corona als psychische Belastung für Kinder

Die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat sich während der Corona-Krise verschlechtert. Das zeigt die sogenannte COPSY-Studie (Corona und Psyche) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE). Erstmals wurden bundesweit Kinder und Eltern zu diesem Thema befragt. Demnach hat die Pandemie „die Lebensqualität und das psychische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen verringert und das Risiko für psychische Auffälligkeiten erhöht. Die meisten Kinder und Jugendlichen fühlen sich belastet, machen sich vermehrt Sorgen, achten weniger auf ihre Gesundheit und beklagen häufiger Streit in der Familie. Bei jedem zweiten Kind hat das Verhältnis zu seinen Freunden durch den mangelnden Kontakt gelitten“, fasst Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer vom UKE, die Leiterin der Studie, zusammen.

71 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Krise belastet. Zwei Drittel von ihnen geben eine verminderte Lebensqualität und ein geringeres psychisches Wohlbefinden an. „Wir haben mit einer Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens in der Krise gerechnet. Dass sie allerdings so deutlich ausfällt, hat auch uns überrascht“, sagt Ulrike Ravens-Sieberer.

Anzeichen dieser Belastung sind beispielsweise Hyperaktivität, emotionale und Verhaltensprobleme. Auch Gereiztheit (bei 54 Prozent der Kinder) und Einschlafprobleme (44 Prozent) sowie Kopf- und Bauchschmerzen (40 bzw. 31 Prozent) treten vermehrt auf. Für zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen sind die Schule und das Lernen anstrengender als vor Corona. Sie haben Probleme, den schulischen Alltag zu bewältigen und empfinden diesen teilweise als extrem belastend. Auch in den Familien hat sich die Stimmung verschlechtert: 27 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 37 Prozent der Eltern berichten, dass sie sich häufiger streiten als vor der Corona-Krise.

Bestimmte Gruppen sind besonders betroffen wie Kinder, deren Eltern einen niedrigen Bildungsabschluss beziehungsweise einen Migrationshintergrund haben. Fehlende finanzielle Ressourcen und ein beengter Wohnraum führen oft zu einem hohen Risiko für psychische Auffälligkeiten. Ulrike Ravens-Sieberer fordert daher: „Wir brauchen dringend Konzepte, wie wir die Familien in belasteten Phasen besser unterstützen können. Wir wissen, wenn die Eltern belastet sind, sind es auch die Kinder. Und wenn verschiedene Belastungen zusammenkommen, nimmt das Risiko für psychische Auffälligkeiten zu.“ Weitere Informationen: [www.uke.de/copsy](http://www.uke.de/copsy)

### في الأزمة زاد التدخين وشرب الكحول

أدت أزمة كورونا والإغلاق إلى استسلام الناس لإدمانهم بشكل أقوى. حيث أظهرت معطيات بحث سلوك المجتمع الاستهلاكي أنه منذ الأسابيع الأولى للإغلاق ارتفعت نسبة شراء المشروبات الكحولية حوالي 6 بالمئة. هذا يمكن أن يعود إلى الزيادة في الشراء في ذلك الوقت. من أجل هذا أجرى معهد البحوث المركزي للصحة النفسية في مانهايم بالتعاون مع مشفى نورنبرغ دراسة إلكترونية حيث تم سؤال 3200 شخص: 37 بالمئة من الأشخاص الذين تم سؤالهم أقرروا بزيادة شربهم للكحول خلال الحجر. وعند المدخنين كان الوضع مشابه حيث زادت نسبة التدخين عندهم خلال الحجر بنسبة 40 بالمئة وأوضح القائمين على هذه الدراسة أن لهذا الإدمان المتزايد أسباب منها، الضغط بسبب تقييد التواصل، حالة التهديد غير المرئية، العمل القصير وإغلاق المدارس والروضات.

كما وأظهرت الدراسة أن الأشخاص ذوي المستوى التعليمي الضعيف والحساسية العالية للضغط زاد تعلقهم بالكحول والتبغ خلال الحجر، يجب القلق من خطر إدمان الكحول بين هذه المجموعة من الناس "هذا ما قاله الدكتور البروفيسور فالك كيفر وهو مدير هذه الدراسة. لهذا أصبح من المهم توضيح الأخطار الناتجة عن زيادة استهلاك الكحول والتبغ على المدى الطويل وأيضاً تقديم عروض مساعدة طبية واجتماعية. حالياً يمكن لزيادة استهلاك الكحول مع الضغط المرتفع أن يؤدي إلى احتمالية العنف. وهذا ترتفع نسبة خطورة العنف المنزلي كما أوضح كيفر. تم نشر الدراسة في صحيفة الأطباء الألمانية 2020 على العنوان الإلكتروني التالي:

Deutsches Ärzteblatt 2020; 117(25): A-1251 / B-1060

در حال حاضر تركيب افزایش مصرف الکل و افزایش استرس میتواند منجر به افزایش پتانسیل پرخاشگری شود. دکتر کيفر می گوید: این خطر خشونت های خانگی را افزایش می دهد. این مطالعه در مجله پزشکی آلمان منتشر شده.

۲۰۲۰ Deutsches Ärzteblatt  
A-1251 / B-1060: (25) 117

### Mehr Alkohol und Rauchen in der Krise

Die Corona-Krise und der Lockdown führen offenbar dazu, dass die Menschen ihren Süchten stärker nachgeben. Daten der Gesellschaft für Konsumforschung zeigten, dass schon in den ersten Wochen des Lockdowns der Absatz von alkoholischen Getränken um rund sechs Prozent gestiegen ist. Das konnte aber auch auf Hamsterkäufe zurückzuführen sein. Deswegen führten das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim und das Klinikum Nürnberg eine Online-Studie durch, in der 3200 Menschen befragt wurden. 37 Prozent der Befragten gaben an, während des Lockdowns mehr als vorher zu trinken. Auch bei den RaucherInnen sieht es ähnlich aus: Über 40 Prozent rauchten mehr als zuvor. „Stress durch Kontaktbeschränkungen, die unsichtbare Bedrohungs-lage, Kurzarbeit, geschlossene Schulen und Kindergärten – bei vielen Menschen lagen die Nerven blank“, so erklären die Autoren der Studie dieses gesteigerte Suchtverhalten.

Es zeigte sich außerdem, dass vor allem Befragte mit geringerer Schulbildung und höherem subjektivem Stressempfinden in der Zeit des Shutdowns vermehrt zu Alkohol und Tabak gegriffen haben. „Das lässt befürchten, dass gerade in dieser Gruppe die Gefahr sehr groß ist, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln“, sagt Prof. Dr. Falk Kiefer, der die Studie leitete. Daher sei es wichtig, über die Risiken und möglichen Langzeitfolgen eines vermehrten Alkohol- und Tabakkonsums aufzuklären und medizinische und soziale Hilfsangebote aufzubauen. Gerade die Kombination von vermehrtem Alkoholkonsum und erhöhtem Stress könne zu einem erhöhten Aggressionspotenzial führen. Damit steige auch das Risiko für das Auftreten von häuslicher Gewalt, meint Kiefer.

Die Studie ist publiziert in: Deutsches Ärzteblatt 2020; 117(25): A-1251 / B-1060.

### یارانه برای خانواده ها در دو قسط

در دوران کرونا مخصوصاً خانواده ها تحت تأثیر بیشتر قرار دارند. به همین دلیل، در سال جاری آنها برای هر کودکی که دارای حق کودک باشد، ۳۰۰ یورو یارانه دریافت میکنند. این تصمیم به تازگی توسط بوندستاگ و بوندسرات گرفته شده است. این یارانه همراه با کمک هزینه کودک در دو قسط پرداخت می شود: خانواده ها در ماه سپتامبر و ماه اکتبر این سال ۱۵۰ یورو برای هر کودک دریافت خواهند کرد. یارانه کودک در بیمه اولیه زندگی محاسبه نمیشود. هدف این کار کمک به ویژه به خانواده هایی که درآمد کم و متوسط دارند میباشد. برای افراد با درآمدهای بالاتر، یارانه در برابر کمک هزینه مالیاتی کودکان جبران میشود. اطلاعات بیشتر در وبسایت ذیل قابل دسترس است که در آنجا میتوانید به سوالات مربوط به نحوه حمایت از خانواده ها پاسخ دریافت نمایید: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

### مردم بیشتر سیگار میکشند و الکل مینوشند

به نظر می رسد بحران کرونا و ممنوعیت خارج شدن از منزل باعث شده که مردم بیشتر به اعتیاد روی بیاورند. داده های بدست آمده از جامعه تحقیقاتی مصرف کننده نشان داده که فروش مشروبات الکلی از هفته های اول ممنوعیت ها حدود شش درصد افزایش یافته است. اما این نیز میتواند ناشی از خرید انبار داران هم باشد. به همین دلیل موسسه مرکزی سلامت روان در شهر مانهايم و کلینیک شهر نورنبرگ یک مطالعه آنلاین انجام دادند که در آن ۳۲۰۰ نفر مصاحبه شدند. حدود ۳۷ درصد از پاسخ دهندگان گفتند که در جریان بحران کرونا بیشتر از قبل می نوشند. این وضعیت برای افراد سیگاری نیز مشابه است. بیش از ۴۰ درصد آنها بیشتر از گذشته سیگار می کشند. استرس از محدودیت های تماس، وضعیت تهدیدی نامعلوم، کار کوتاه مدت، مدارس و کودکان های بسته بسیاری از مردم را دچار فشار های عصبی کرده، نویسندگان این مطالعه توضیح میدهند که این رفتارهای اعتیاد آور بنا به این دلایل افزایش یافته اند. همچنین نشان داده شده که پاسخ دهندگان با تحصیلات کمتری در سطح مدرسه و سطح بالاتری از استرس در دوره بحران بیشتر الکل و دخانیات را تجربه کرده اند. پروفیسور دکتر فالك کيفر که رهبری این مطالعه را بر عهده داشت میگوید: این جای نگرانی است خصوصاً این گروه در معرض اعتیاد به الکل هستند. بنابراین اطلاع رسانی در مورد خطرات و پیامد های احتمالی طولانی مدت افزایش مصرف مشروبات الکلی و دخانیات و توسعه خدمات پشتیبانی پزشکی و اجتماعی بسیار مهم است.



## Children feel very stressed by Corona

The quality of life of children and adolescents in Germany deteriorated during the Corona crisis. This is shown by the Copsy study (Corona and Psyche) by the University Medical Center Hamburg-Eppendorf (UKE). Nationwide, children and parents were surveyed on this topic for the first time. The pandemic has "reduced the quality of life and mental wellbeing of children and adolescents and increased the risk of mental health problems. Most children and adolescents feel stressed, are increasingly worried, pay less attention to their health and complain more often about family disputes. In every second child, the relationship with their friends suffered from lack of contact," summarizes Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer from UKE, the head of the study.

71 percent of the children and young people surveyed feel burdened by the crisis. Two thirds of them report a reduced quality of life and lower mental well-being. "We expected mental well-being to deteriorate during the crisis. We were also surprised that it turned out to so clearly have done so," says Ulrike Ravens-Sieberer.

Signs of this strain include hyperactivity, emotional and behavioral problems. Irritation (in 54 percent of children) and problems falling asleep (44 percent) as well as headache and abdominal pain (40 and 31 percent) also occur more frequently. For two thirds of children and adolescents, school and learning are more demanding than before Corona. They have problems coping with everyday school life and sometimes find it extremely stressful. The mood in families has also declined: 27 percent of children and adolescents and 37 percent of parents report that they quarrel more frequently than before the Corona crisis.

Certain groups are particularly affected, such as children whose parents have a low level of education or a migrant background. A lack of financial resources and a cramped living space often lead to a high risk of mental health problems. Ulrike Ravens-Sieberer, therefore, demands: "We urgently need concepts for how we can better support families in times of stress. We know that when the parents are burdened, so are the children. And when different stresses come together, the risk of psychological abnormalities increases." Further information: [www.uke.de/copsy](http://www.uke.de/copsy)

## المكافأة العائلية على دفعتين

تأثرت العائلات بشكل خاص بجائحة كورونا. ولذلك سيحصلون هذا العام على مكافأة قدرها 300 يورو لكل طفل يحق له الحصول على إعانة الطفل. أقر البوندستاغ والبوندسرات ذلك. يتم دفع هذه المكافأة على دفعتين مع إعانة الطفل: تحصل العائلات على 150 يورو لكل طفل في شهر أيلول/سبتمبر وتشرين الأول/أكتوبر من هذا العام. لا يتم احتساب مكافأة الطفل في التأمين الأساسي للمعيشة. وهي تساعد بشكل رئيسي الأسر ذات الدخل الصغير والمتوسط. لأصحاب الدخل المرتفعة، يتم تعويض المكافأة ضمن الائتمان الضريبي للطفل. يتوفر المزيد من المعلومات وكيفية دعم العائلات على الموقع [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de) التالي:

## In crisis, people smoke and drink more

The corona crisis and lockdown appear to be causing people to indulge more in their vices. Data from the Gesellschaft für Konsumforschung showed that sales of alcoholic beverages increased by around six percent in the first weeks of the lockdown. But that could also be due to bulk purchases. That is why the Central Institute for Mental Health (ZI) in Mannheim and the Nuremberg Clinic conducted an online study in which 3,200 people were interviewed. 37 percent of respondents said they drank more than before during the lockdown. The situation is similar for smokers too: over 40 percent smoked more than before. "Stress from contact restrictions, the invisible threat, short-time work, closed schools and kindergartens - many people were nerve-wracked", the authors of the study explained.

It was also shown that respondents with less school education and a higher level of subjective stress consumed more alcohol and tobacco during the shutdown period. "This raises concerns that the risk of developing alcohol addiction is particularly high in this group," says Prof. Dr. Falk Kiefer, who led the study. It is, therefore, important to inform people about the risks and possible long-term consequences of increased alcohol and tobacco consumption and to develop medical and social support services. The combination of increased alcohol consumption and increased stress could lead to increased aggression potential. This increases the risk of domestic violence, says Kiefer.

The study is published in: Deutsches Ärzteblatt 2020; 117 (25): A-1251 / B-1060.

خطر كبير في مشاكل الصحة العقلية. لذا تطلب Ravens-Sieberer: "نحن بحاجة ماسة إلى مفاهيم لكيفية دعم العائلات بشكل أفضل في المراحل العصبية. ونحن نعلم أنه عندما يكون الآباء مثقلين، فإن الأطفال هم كذلك. وعندما تجتمع ضغوط مختلفة، يزداد خطر المشاكل النفسية...". المزيد من المعلومات يمكنكم العودة إلى الرابط [www.uke.de/copsy](http://www.uke.de/copsy) التالي:

## كورونا باعث ايجاد استرس در كودكان شده است

در جریان بحران ویروس کرونا کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان در آلمان رو به وخامت گذاشت. این نتیجه توسط تحقیقاتی تحت عنوان مطالعه Corona and Psyche (Copsy) توسط مرکز طبی دانشگاه Eppendorf (UKE) - هامبورگ بدست آمده است. برای اولین بار در سراسر کشور کودکان و والدین در رابطه با این موضوع مورد بررسی قرار گرفتند. ویروس همه گیر کرونا "کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی کودکان و نوجوانان را کاهش داده و خطر ابتلا به اختلالات روانی را افزایش داده است. کودکان و نوجوانان بیشتر احساس استرس میکنند، به طور فزاینده ای نگران هستند، کمتر به سلامتی خود توجه میکنند و بیشتر از اختلافات خانوادگی شکایت دارند. در هر دو طفل، یکی از آنها رابطه اش با دوستانش از عدم داشتن تماس متأثر شده است. این جمع بندی توسط پروفیسور اولریک راونز-سیبر از UKE، سر گروه این تحقیق ارائه شده است. ۷۱ درصد از کودکان و جوانان که مورد بررسی قرار گرفتند از احساس بد تمایل شده از بابت این بحران شکایت دارند. دو سوم آنها از کاهش کیفیت زندگی و بهزیستی روانی پایین خبر میدهند. اولریک راونز-سیبر بیان میدارد: ما هم پیش بینی کرده بودیم که در هنگام بحران کرونا روند بهزیستی روانی بدتر شود و این ما را خیلی شگفت زده ساخت که این پیش بینی به حقیقت مبدل گردید. علائم این فشار شامل بیش فعالی، مشکلات عاطفی و رفتاری است. ۵۴ درصد کودکان با خشم و ناراحتی مواجه اند، ۴۴ درصد مشکلات خوابیدن دارند و در ۴۰ - ۳۱ درصد سردرد و درد شکم نیز رخ میدهد. دو سوم کودکان و نوجوانان، علاقه بیشتر برای رفتن به مدرسه و یادگیری نسبت به قبل از کرونا نشان داده اند. آنها با کنار آمدن با زندگی روزمره درسی مشکل دارند و بعضی اوقات آن را بسیار استرس زا میدانند. حال و هوای خانواده ها نیز رو به وخامت گذاشته است: ۲۷ درصد کودکان و نوجوانان و ۳۷ درصد والدین گزارش میدهند که بیشتر از قبل بحران کرونا نزاع و دعوا میکنند. برخی از گروه ها بیشتر تحت تأثیر قرار میگیرند، بطور مثال کودکانی که والدین آنها سطح تحصیلات کم و یا سابقه مهاجرتی دارند. کمبود منابع مالی و امکانات نامناسب زندگی، اغلب منجر به خطر بالای مشکلات سلامت روان میشود. بنابراین اولریک راونز-سیبر خواستار این است: "ما فوراً به طرح هایی احتیاج داریم که چگونه بتوانیم خانواده ها را در مراحل استرس زا به صورت بهتر حمایت کنیم. ما میدانیم وقتی والدین تحت فشار روانی قرار میگیرند، فرزندان شان نیز چنین میشوند و زمانیکه استرس های مختلف با هم یک جا شود، خطر ناهنجاری های روانی افزایش می یابد." اطلاعات بیشتر: [www.uke.de/copsy](http://www.uke.de/copsy)

## يشعر الأطفال بالضغط الشديد في زمن كورونا

في ألمانيا، تأثرت حقوق الأطفال ومشاعرهم خلال أزمة كورونا. يظهر ذلك من خلال دراسة تسمى Copsy (كورونا والحالة النفسية) من قبل المركز الطبي الجامعي هامبورغ - أيبيندورف (UKE). وقد أجريت الدراسة على مستوى ألمانيا، حيث تم سؤال الأطفال والآباء حول هذا الموضوع لأول مرة. ويبدو أن هذا الوباء أدى إلى خفض نوعية الحياة والرفاه العقلي للأطفال والمراهقين وزاد من خطر الاضطرابات النفسية. وفي هذه الحالة يشعر معظم الأطفال والمراهقين بالإجهاد وبذلك يزداد قلقهم ويولون اهتماماً أقل بصحتهم كما يشكون في كثير من الأحيان من النزاعات العائلية.

نصف الأطفال تقريباً عانوا من نقص في التواصل مع أصدقائهم حسب ما ذكرت الدكتورة Ulrike Ravens-Sieberer المشرفة على الدراسة. وقالت أيضاً، أن ۷۱% من الأطفال والشباب الذين شملهم الاستطلاع يشعرون بأنهم مثقلون بالأزمة. بينما أفاد ثلثاً هؤلاء عن انخفاض نوعية الحياة وانخفاض الصحة العقلية. كنا نتوقع أن تتدهور الحالة النفسية خلال الأزمة، لقد فوجئنا أيضاً بأنه اتضح أنه واضح للغاية.

وتعتقد الباحثة أن ذلك عائد إلى فرط النشاط والمشكلات العاطفية والسلوكية. التهيج (۵۴% من الأطفال) ومشاكل النوم (۴۴%) وكذلك الصداع وآلام البطن (۴۰% من الأطفال) تحدث بشكل متكرر. بالنسبة لثلاثي الأطفال والمراهقين أصبحت المدرسة والتعلم أكثر تطلباً من ذي قبل. لديهم مشاكل في التكيف مع الحياة المدرسية اليومية وأحياناً يجدونها مرهقة للغاية. كما تدهورت الحالة المزاجية لدى العائلات.

أفاد ۲۷% من الأطفال والمراهقين و ۳۷% من الآباء أنهم يتشاجرون أكثر من السابق قبل أزمة كورونا. كذلك تتأثر بعض المجموعات بشكل خاص، مثل الأطفال الذين يكون والديهم لديهم مستوى تعليمي منخفض أو لديهم خلفية مهاجرة. وغالباً ما يؤدي، نقص الموارد المالية ومساحة السكن الصغيرة، إلى

**IMPRESSUM/IMPRINT**  
tünews INTERNATIONAL  
News von Geflüchteten für alle, ermöglicht vom Landkreis Tübingen.

**Redaktionsteam:** Rahima Abdelhafid, Shadia Abdi, Lobna Alhindi, Yaman Alnajjar, Reem Al Sagheer, Roula Al Sagheer, Sahar Ahmadi, Ademola Adetunji, Alexandra Alb, Hakan Demir, Mostafa Elyasian, Sylvia Haden, Batool Hadous, Farzaneh Hassani, Lilian Hekmat, Natalie Hekmat, Sameer Ibrahim, Bright Igbinovia, Ute Kaiser, Youssef Kanjou, Martin Klaus, Kerstin Markl, Oula Mahfouz, Claron Mazarello, Halima Ibrahim Mohamad, Mohammad Nazir Momand, Naeem Nazari, Filiz Sahin, Fatima Salehi, Wolfgang Sannwald, Andrea Schmitt, Michael Seifert, Hajera Sheikh, Will Thomas, Feras Trayfi, Sajja Yarmal.

ISSN 2628-8087

**Verantwortlicher Herausgeber:**  
Dr. Wolfgang Sannwald, Landratsamt, Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen; [kulturgut@kreis-tuebingen.de](mailto:kulturgut@kreis-tuebingen.de)

tünews INTERNATIONAL wird von KulturGUT e.V. herausgegeben und vom Landkreis Tübingen ermöglicht.

In Kooperation mit: Volkshochschule Tübingen und Freies Radio Wüste Welle.

 [www.tunews.de](http://www.tunews.de)  
[www.tunewsinternational.com](http://www.tunewsinternational.com)