

Dossier Medienberichterstattung Befindlichkeit Jugendliche

MOJUGA

Stiftung für Kinder- und Jugendförderung

bis August 2021



Wie Kinder und Jugendliche unter der Pandemie leiden

Die Fallzahlen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie nahmen mit der Pandemie massiv zu. Es brauchte etwas Zeit, bis man realisierte, was die Pandemie für Kinder und Jugendliche bedeutet, die nicht mehr das Leben führen können, das ihnen eigentlich zustehen würde.

Interview: Nathalie Benelli

Josette Huber, Sie sind Abteilungsleiterin, Chefärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie. Hat sich Ihre Arbeit während der Pandemie verändert?

Das kann ich klar mit «Ja» beantworten. Sowohl quantitativ wie auch qualitativ. Wir hatten doppelt so viele Anmeldungen im ambulanten Bereich wie noch vor einem Jahr. Dasselbe stellten wir bei den stationären Behandlungen fest.

Wie haben sich die Fallzahlen entwickelt?

Als die erste Welle kam, hatten wir vorübergehend einen Einbruch bei den Konsultationen. Damals hiess es, man solle nur für Notfälle zum Arzt oder ins Spital. Für einen Teil der Kinder nahm die Belastung in den ersten Wochen der Pandemie sogar ab. Schule ist für manche Kinder mit sozialem Stress und Notendruck verbunden. Diese Faktoren entfielen. Dann kam der Sommer und alle atmeten auf. Ab Herbst stieg die Zahl der Anmeldungen im PZO. Ab Januar nahmen sie extrem zu und «explodierten». Etwas Vergleichbares haben wir noch nie erlebt. Wir wurden regelrecht überrollt. Es war eine intensive Zeit.

Konnten Sie diesen Ansturm bewältigen?

Wir haben viele Überstunden geleistet. Trotzdem kamen wir nicht drum herum, die Fälle zu priorisieren, und wir konnten nur die dringendsten berücksichtigen. Wir mussten viele Anfragen zurückstellen. Im Mai

hatten wir eine Wartefrist von drei bis vier Monaten. Wir überlegten zusammen mit Betroffenen, wie sie die Zeit überbrücken konnten, bis wir ihnen ein Angebot machen konnten.

Sicher nicht einfach, Menschen in schwierigen Situationen zu vertrösten.

Ich empfind es als schwierig, wenn Eltern am Telefon weinen und wir ihnen keine Hilfe anbieten konnten. Wer sich entscheidet, im PZO anzurufen, der braucht wirklich Hilfe. Diese Menschen zu vertrösten und sie auf eine lange Warteliste zu setzen, war hart.

Gibt es Massnahmen gegen solche Engpässe?

Wir sind sehr froh, dass der Kanton und das Gesundheitsnetz Wallis die Situation erkannt haben und uns zusätzliche Ressourcen bewilligt haben. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Oberwallis wird im nächsten halben Jahr mit zwei zusätzlichen Psychologen-Stellen aufgestockt. Vorerst befristet bis Ende Jahr. Dann wird man die Lage beurteilen und sehen, wie es weitergeht.

Welche Auswirkungen hat Corona auf Kinder und Jugendliche?

Ein Teil der Bevölkerung wurde depressiv. Erwachsene wie auch Jugendliche. Vor Corona gab es in der Gruppe der 14- bis 24-Jährigen etwa drei Prozent, die unter einer Depression litten. In der ersten Welle stieg dieser Anteil auf neun Prozent an und im Spätherbst, Winter 2020 schnellte die Zahl auf 18 Pro-

zent. Ein Teil der Kinder entwickelte eine Angststörung.

Brauchen alle Jugendlichen, die an depressiven Verstimmungen leiden, professionelle Hilfe?

Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass rund 18 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Davon sind etwa zehn bis 13 Prozent behandlungsbedürftig. Die anderen erholen sich von alleine, weil sie genügend Ressourcen dafür haben. Während der Pandemie stieg die Zahl der Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten auf über 30 Prozent. Weltweit, europaweit, schweizweit gab es

viel mehr Anmeldungen, Notfälle und einen erhöhten Bedarf nach stationären Behandlungen in der Psychiatrie. Das Wallis ist da keine Ausnahme.

Was sind Notfälle in der Psychiatrie?

Jugendliche mit Suizidgedanken sind die dringlichsten Notfälle. Die Suizidalität von Jugendlichen hat enorm zugenommen.

Was tun Sie in so einem Fall?

Im PZO (Psychiatriezentrum Oberwallis) haben wir für alle Generationen einen 7x 24-Stunden-Notfalldienst. Wer sich in einer Notsituation meldet, erhält sofortige psychiatrische und psychologische Hilfe. Fachpersonen beurteilen die Situation. Bei Suizidgedanken wird abgeklärt, ob jemand zum Schutz hospitalisiert werden muss. In den Folgetagen wird dann mit der Familie besprochen, was die betroffenen Jugendlichen brauchen.

Muss man Suizidgedanken immer ernst nehmen?

Wenn Jugendliche sagen, dass sie nicht mehr leben wollen, heisst das in der Regel: Sie wollen nicht mehr so leben, wie es jetzt läuft. Es heisst meistens nicht, dass sie wirklich sterben wollen. Da gilt es Wege zu finden, um das Leben wieder lebenswert zu gestalten. Manchmal wirkt schon ein erstes Gespräch entlastend. Die Jugendlichen merken, dass sie ernst genommen werden und dass ihre Eltern bereit sind, sie zu unterstützen.

Wieso hat die Pandemie

solche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern?

Kinder und Jugendliche waren in besonderem Masse durch die Einschränkungen unter Corona betroffen. Sie mussten ihre sozialen Kontakte massiv einschränken und auch ihren Bewegungsraum enorm verkleinern. Sie verbrachten viel mehr Zeit zu Hause. Kleine Kinder müssen sich bewegen und draussen sein können, um Erfahrungen zu sammeln. Wenn man in einer kleinen Mietwohnung lebt, ist das einfach nicht im gleichen Masse möglich wie vor der Pandemie.

Und bei den Jugendlichen?

Jugendliche durften sich ebenfalls nicht mehr so frei bewegen wie früher. Die Jugend ist die Zeit, in der man sich von zu Hause ablöst und Kollegen und andere Beziehungen an Bedeutung gewinnen. Jugendliche müssen sich finden und erproben. Dafür brauchen sie Freiräume, in denen sie nicht der Kontrolle von Erwachsenen unterstellt sind. Diese Freiheiten waren aber wegen Corona massiv eingeschränkt. Zudem hatten sie nicht mehr den nötigen Ausgleich mit Hobbys wie Fitness, Tanzen, Gesang. Diese Aktivitäten sind aber wichtig, um Erfahrungen zu sammeln und sich zu erholen. Einige Kinder und Jugendliche fühlten sich einsam, und das hat ihnen auf das Gemüt geschlagen.

Gab es noch andere Symptome?

Es gab eine deutliche Zunahme von Essstörungen. Die Essstö-

rung gibt den Betroffenen eine Illusion von Kontrolle in einer Zeit erhöhter Unsicherheit sowie ein Gefühl von raschem Erfolg. Ich esse weniger und die Kilos purzeln. Was sicher auch zugenommen hat, ist die häusliche Gewalt. Darunter leiden Kinder und Jugendliche immer. Auch wenn es nicht sie selbst betrifft. Gewalttätige Handlungen zu beobachten kann sehr verstörend sein.

Ab wann müssen sich Eltern Sorgen machen?

Eine Essstörung ist eine ernsthafte Krankheit, die mit dem Tod enden kann und viel Leid über die Jugendlichen und Familien bringt. Wenn man früh intervenieren kann, ist es viel

«Wenn Freiräume fehlen, macht das etwas mit den Menschen. Das zeigt sich jetzt.»

Josette Huber
Abteilungsleiterin, Chefärztin
Kinder- und Jugendpsychiatrie
PZO



Josette Huber, Abteilungsleiterin, Chefärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie PZO
Jugendpsychiatrie bewilligt haben.



„Ich ist sehr froh, dass der Kanton und das Gesundheitsnetz Wallis die schwierige Situation erkannt haben und zusätzliche Ressourcen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie bereitstellen.“
Bild: pomona.media/Daniel Berchtold

einfacher. Eltern sollten sofort einen Riegel schieben, wenn normalgewichtige Jugendliche beginnen, Diät zu halten. Damit geben Eltern ein Signal: Du bist o.k., sowie du bist, und du musst nicht abnehmen. Diäten können entgleisen und sind daher eine gefährliche Sache. Spätestens dann, wenn junge Mädchen viel Gewicht verlieren, masslos Sport treiben und die Ernährungsgewohnheiten komplett ändern, sollte man das Gespräch mit dem Hausarzt oder einer Fachperson suchen.

Sind Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen auch ein Thema?

Es gibt Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene, die eher eine Veranlagung haben, eine Angststörung zu entwickeln, vor allem in unsicheren und stressigen Zeiten, wie wir sie unter Corona erlebt haben. Bei den Angststörungen gibt es unterschiedliche Formen. Es gibt Kinder, die haben Angst, von Corona oder anderen Krankheiten angesteckt zu werden oder andere, ihnen wichtige Bezugspersonen anzustecken oder zu verlieren durch Krankheit oder Unfälle. Sie müssen sich ständig versichern, dass nichts passiert ist. Andere Kinder schränken ihren Bewegungsradius sehr stark ein und haben Mühe, aus dem Haus und in die Schule zu gehen. Wieder andere reagieren mit Einschlaf-Ängsten. Manche Kinder entwickeln eine Zwangsstörung mit Zwangsgedanken und/oder Zwangsritualen, um Ängste zu bewältigen und dadurch wieder vermehrt Kontrolle über ihr Leben zu gewinnen.

Mit ständigem Händewaschen, Ordnungszwängen oder sonstigen Ritualen glauben sie, Unglück abwenden zu können.

Es gibt Menschen, die trotz Impfung Angst haben, wieder soziale Kontakte aufzunehmen. Dafür gibt es sogar einen Namen: Cave-Syndrom oder Höhlen-Syndrom. Stellen Sie das ebenfalls fest? Ich habe das eher bei Erwachsenen und seltener bei Jugendlichen festgestellt. Während der Pandemie wurde uns immer wieder gesagt, bleibt zu Hause, damit ihr euch nicht ansteckt oder andere ansteckt. Das haben wir verinnerlicht. Jugendliche hat das auch sehr beschäftigt. Sie zeigten sich

«Man geht davon aus, dass ein Drittel der Jugendlichen in die Nähe des pathologischen Medienkonsums geraten ist.»

Josette Huber
Abteilungsleiterin, Chefärztin
Kinder- und Jugendpsychiatrie
PZO

sehr solidarisch, viele wollten auf keinen Fall ihre Grosseltern anstecken und in Gefahr bringen und waren deshalb auch bereit, bei Kontakten zurückzustecken. Inzwischen haben wir uns daran gewöhnt, wenig Kontakte zu haben. Der Mensch ist aber sehr anpassungsfähig. Wir alle werden uns früher oder später an die Öffnung gewöhnen und diese auch wieder geniessen. Der eine macht diese Schritte schneller als der andere.

Sind soziale Medien eine Alternative für fehlende Kontakte?

Zum Teil kann man fehlende soziale Kontakte über soziale Medien kompensieren. Aber eben nur zum Teil. Sie sind nicht zu vergleichen mit realen Begegnungen. Wenn wir einen Fussballmatch am Fernsehen sehen, ist es nicht dasselbe, wie im Stadion mit anderen mitzufiebern.

Führt das räumliche Abstandhalten zwischen den Menschen zu einer emotionalen Distanz?

Mit Worten können wir Verbundenheit signalisieren. Aber der körperliche Aspekt wie zum Beispiel eine Umarmung stellt noch etwas Zusätzliches dar. Das Erleben von Verbundenheit ist viel grösser, wenn körperliche Nähe möglich ist. Aus der Stressforschung wissen wir, dass Berührungen stressreduzierend wirken. Die Pandemie war eine unsichere und stressvolle Zeit, in der wir uns deutlich einschränken mussten. Die menschliche Nähe hat vielen gefehlt.

Kann man soziale Kompetenzen verlernen? Was man einmal gelernt hat, verlernt man nie mehr ganz. Wir sind lediglich etwas aus der Übung gekommen. Es gibt aber auch Aspekte, die wir während der Pandemie dazugewonnen haben. Wir haben gemerkt, wie wichtig Beziehungen sind und wie wohlthuend es ist, wenn man sich auf die Nächsten verlassen kann. Jede Krise hat Schwieriges, bringt aber auch Chancen mit sich.

Während der Pandemie sassen viele Kinder und Jugendliche länger vor Bildschirmen als sonst. Welchen Einfluss hat der Medienkonsum auf das psychische und körperliche Wohlbefinden?

Man geht davon aus, dass ein Drittel der Jugendlichen in die Nähe des pathologischen Medienkonsums geraten ist. Es war ein bisschen zu viel des Guten. In der Regel kommen Eltern und Jugendliche wegen einer anderen Problematik bei uns vorbei. Aber im Gespräch merken wir, wie der Medienkonsum der Jugendlichen die Eltern stark beschäftigt und für viel Konfliktpotenzial sorgt.

Also verbrachten sie zu viel Zeit vor dem Bildschirm?

In der ersten Welle empfahl man, den Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit dem Homeschooling und den eingeschränkten Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten mehr Medienzeit zu gewähren. Die Jugendlichen haben davon Gebrauch gemacht und sich daran gewöhnt. Ich hoffe, dass die Ju-

gendlichen und Kinder jetzt, da sie wieder nach draussen gehen und sich mit anderen treffen können, die Bildschirmzeit wieder verringern werden.

Traten Probleme mit Suchtmittel-Missbrauch gehäuft auf?

Bei Jugendlichen nahm der Konsum von Suchtmitteln ab. Sie waren weniger unterwegs und es gab weniger Gelegenheiten, zu feiern und zu konsumieren. Bei einem Teil der Erwachsenen hat der pathologische Konsum eindeutig zugenommen.

Was hilft Kindern und Jugendlichen mit psychischen Belastungen? Was können Eltern oder das Umfeld tun?

Wichtig ist, mit den Jugendlichen ins Gespräch zu kommen, ihnen zuzuhören und sie ernst zu nehmen. Nebst den Eltern, Geschwistern können es auch Lehrer, Kollegen oder andere

Bezugspersonen sein, die das Gespräch suchen. Der Kinder- oder Hausarzt sind ebenfalls wichtige Ansprechpersonen. Sie helfen bei der Beurteilung, ob es nötig ist, fachliche Hilfe zu holen.

Hat man sich während der Pandemie allgemein zu wenig um das Wohl von Kindern und Jugendlichen gekümmert?

Unsere Kinder sind unsere Zukunft. In der ersten Phase dachte man vor allem an die älteren Menschen in der Bevölkerung, und das war auch nötig und richtig so. Solidarität zwischen den Generationen ist etwas sehr Wichtiges und ein hohes Gut. Es brauchte etwas Zeit, bis man realisierte, was die Pandemie für Jugendliche bedeutet, die nicht mehr das Leben führen können, das ihnen eigentlich zustehen würde. Wenn Freiräume fehlen, macht das etwas mit den Menschen. Das zeigt sich jetzt.

Psychiatrie Zentrum Oberwallis

Das Psychiatrie Zentrum Oberwallis (PZO) stellt für die Oberwalliser Bevölkerung die gesamte psychiatrische Grundversorgung sicher. Diese Grundversorgung umfasst die Prävention, Diagnostik, Behandlung und Betreuung von Menschen mit psychischen Krankheiten und Problemen aller Alters- (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen) und Bevölkerungsgruppen und Diagnosen. Das PZO ist sowohl für akute

psychische Krisen und Notfälle (24-Stunden-Pikettdienst) als auch für die Betreuung von Menschen mit chronischen Krankheitsverläufen zuständig. Das PZO ist im Spital Oberwallis integriert und besteht aus mehreren stationären Abteilungen, drei Tageskliniken für Erwachsene, Kinder- und Jugendliche und ältere Menschen. Josette Huber ist Abteilungsleiterin, Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie. (ben)

Folgen von Corona-Massnahmen sind bei Jugendlichen drastisch

Jeder dritte junge Walliser leidet psychisch an den einschränkenden Massnahmen durch Corona.

Daniel Zumoberhaus

Die Covid-19-Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen wirken sich auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung aus. Seit über einem Jahr müssen die Menschen für sie unliebsame Einschränkungen in Kauf nehmen: «Ganz besonders auf die Gesundheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen wirken sich diese Einschränkungen aus», sagt Eric Bonvin, Generaldirektor des Spital Wallis.

Vordiesem Hintergrund hat das Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur DGSK unter Staatsrat Mathias Reynard das Spital Wallis aufgefordert, die psychiatrische Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene auszubauen.

Das Pilotprojekt läuft vorerst bis Ende Jahr

Für diese psychiatrische Unterstützung der jungen Menschen wird ab Mitte August bis Ende Jahr ein Pilotprojekt durchgeführt. Das hat der Kanton am Montag mitgeteilt. Dieses Projekt soll spezifisch der Altersgruppe der 14- bis 24-Jährigen helfen. Ihnen helfen, aus der Misere herauszukommen und die für sie schwierige Zeit möglichst unbeschadet zu überstehen.

Das Projekt umfasst einerseits eine psychiatrische Orientierungsplattform. Diese soll eine möglichst rasche Betreuung ermöglichen. Sie wird in den nächsten Tagen und Wochen weiter ausgearbeitet. Dann soll das medizinische Personal an den Standorten Brig, Sitten und Martnach aufgestockt werden: «Damit die Betroffenen schneller betreut werden können», sagt Eric Bonvin. Wobei sich die jungen Menschen in den meisten Fällen nicht direkt an die Spitäler wenden, sondern sich Hilfe bei Psychiatern und

ambulanten Diensten suchen. Bonvin sagt: «Besteht dort im Normalfall eine Wartezeit von maximal einigen Wochen, so kann es derzeit einige Monate dauern, bis ein hilfesuchender Jugendlicher einen Termin erhält.» Das ist sowohl für die behandelnden Psychiater als auch für die Jugendlichen ein haltloser Zustand.

Als dritte Massnahme innerhalb des Pilotprojekts wird eine Hotline eingerichtet. Dort werden die Betroffenen entsprechend weiterverwiesen. Das Spital Wallis wird die Nummer zu gegebener Zeit mitteilen.

Die Nachfrage ist erheblich gestiegen

Im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie ist in der gesamten Schweiz und im Wallis feststellbar: Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen leiden unter Ängsten und an Depressionen. Diese Tendenz stellen auch die Verantwortlichen des Spital Wallis fest. Bonvin sagt: «Insbesondere anhand der erheblich gestiegenen Nachfrage seitens dieser Altersgruppe erkennen wir Handlungsbedarf.»

Im ersten Quartal, also in den Monaten Januar bis März, habe es 50 Prozent mehr Jugendliche im Wallis gegeben, die wegen Ängsten oder Depressionen professionelle Hilfe in Spitälern und Ambulatorien suchten. Bonvin sagt: «Das ist ziemlich viel, eine sehr grosse Zunahme. Sie passt aber zu bereits publizierten Studien der Uni Basel.»

Die von Bonvin angesprochene Umfrage der Universität Basel zur psychischen Belastung zeigt: In der zweiten Covid-19-Welle hat der psychische Stress im Vergleich zum Frühjahr deutlich zugenommen. Der Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen betrug während des Lockdowns im April rund neun Prozent, stieg im November auf 18 Prozent. Be-



Eric Bonvin vom Spital Wallis befürwortet die Initiative des Kantons.

Bild: Keystone

sonders stark betroffen sind junge Leute und Personen, die durch die Pandemie finanzielle Einbussen erfahren. Die Romandie ist stärker betroffen als die übrige Schweiz.

Gemäss Uni Basel beträgt der Anteil Jugendlichen mit schweren depressiven Symptomen gut ein Viertel. Nebst der Angst vor dem Verlust des sozialen Netzwerks ist es primär der Schuldruck, der zu den Ängsten führt. Schülerinnen und Schüler, die angegeben haben, dass der Schuldruck durch die Pandemie grösser geworden sei, berichteten auch verstärkt von depressiven Symptomen.

Der Kanton lanciert nun dieses Pilotprojekt, um den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu helfen. Damit sie dank pro-

fessioneller Hilfe wieder Mut fassen. «Wir sind darüber sehr froh, das ist ein wichtiges Zeichen», sagt Bonvin. Es sei beruhigend, dass endlich etwas gemacht werde, um die Jugendlichen und jungen Menschen zu unterstützen.

Laut dem Generaldirektor des Spital Wallis ist derzeit im Wallis jeder dritte Jugendliche von Erschwerissen und deren Folgen rund um Corona betroffen. Die Jugendlichen, die bis in die Spitäler gelangten, seien dabei nur die Spitze des Eisbergs. Bonvin sagt: «Wir sind nicht an der Front, sondern meist der letzte Zugang, wenn die jungen Menschen Hilfe suchen.»

Wie und in welcher Form das Projekt genau realisiert wird, muss erst noch organi-

siert werden. Zumindest ist der politische Wille da, den jungen Menschen zu helfen. Rasch und hoffentlich möglichst unbürokratisch. Ziel ist es, den Patienten im Alter zwischen 14 und 24 Jahren schnell eine regelmässige ambulante Betreuung während einiger Wochen bieten zu können. Durch die möglichst schnelle und auf einen kurzen Zeitraum konzentrierte Betreuung von akuten Krisenfällen soll eine lang andauernde ambulante Betreuung oder eine stationäre Behandlung vermieden werden.

Ende Jahr wird eine Evaluation erfolgen, um die Wirkung des Projekts zu analysieren. Und um den Bedarf an psychiatrischer Betreuung für die jungen Menschen zu messen.

Kommentar

Hilfe für die Jugendlichen

Gesundheitsdirektor Mathias Reynard ist willens, den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu helfen. Sie sind die hauptsächlich Leidtragenden der Corona-Pandemie und deren Massnahmen. Die jungen Menschen haben darunter gelitten, dass sie fast gänzlich auf soziale Kontakte verzichten mussten.

Sie konnten ihre Mitschüler nicht sehen, hatten zusätzlichen Schuldruck, bekamen ihre neuen Kollegen im Arbeitsumfeld nicht zu Gesicht. Sie mussten Feiern im Verborgenen abhalten, insofern sie von zu Hause wegkamen.

Die sozialen Kontakte fehlten, die guten Gespräche, der Meinungsaustausch, die Auseinandersetzungen und Streite. All dies führte bei vielen zur Vereinsamung und nachweislich bei jedem dritten jungen Menschen im Wallis zu Ängsten oder gar Depressionen. Psychische Störungen, die sich ohne die richtige Hilfestellung halten können. Und junge Leben für immer beeinflussen.

Es gilt nicht, jemandem die Schuld zuzuschreiben, sondern zu reagieren. Die Jugendlichen ernst zu nehmen in ihrem Alltag. Einem Alltag, der für sie während der letzten eininhalb Jahre gar keiner war. Oder zumindest nicht derart erstrebenswert wie im Leben eines heranwachsenden Menschen gewünscht. Eines jungen Menschen, der die Welt entdecken will. Dass der Kanton nun ein Signal aussendet, um Hilfe umzusetzen, ist höchste Zeit und hoffentlich nicht bereits zu spät.



Daniel Zumoberhaus (zum) d.zumoberhaus@walliserbote.ch

«Es ist wichtig, niederschwellige Angebote zu schaffen»

Der Walliser Gesundheitsdirektor Mathias Reynard zu den Gründen, weshalb die ambulante Psychiatrie ausgebaut wird.

Mathias Reynard, weshalb lanciert der Kanton ein Pilotprojekt zur Stärkung der ambulanten Notfallpsychiatrie für junge Menschen?

Leider ist eine erhöhte psychische Belastung in der Bevölkerung feststellbar. Dies ist auch eine Folge der Covid-19-Pandemie. Im Vergleich zu 2018 wird 2021 gesamthaft ein Anstieg um 13,8 Prozent der Tätigkeit in der ambulanten Psychiatrie des Spital Wallis erwartet. Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene sind betroffen. Im ersten Trimester 2021 verzeichnete das Spital Wallis eine Zunahme von 48 Prozent der Jugendlichen und 51 Prozent der jungen Erwachsenen. Deswe-

gen soll nun die ambulante Psychiatrie im Wallis ausgebaut werden. Die gestiegene Nachfrage führte zu verlängerten Wartezeiten für einen Termin.

Was für Schwierigkeiten tauchen bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen vor allem auf?

Die Swiss Corona Study der Universität Basel, Universität Zürich und HES-SO La Source sowie des Hôpital Universitaire Genève hat gezeigt, dass schweizweit der psychische Stress in der zweiten Covid-19-Welle zugenommen hat. Der Anteil an Personen mit schweren depressiven Symptomen ist während des Lockdowns der

zweiten Covid-19-Welle auf 18 Prozent im November 2020 gestiegen. Die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome beträgt bei den 14- bis 24-Jährigen 29 Prozent. Die psychischen Belastungen drücken sich insbesondere durch Ängste und Depressionen aus.

Wie wirken sich diese Belastungen im Alltag der jungen Menschen aus?

Die Belastung durch eine pandemiebedingte veränderte Situation bei der Arbeit, an der Schule oder in der Ausbildung kann psychischen Stress und depressive Symptome beeinflussen. Auch die Zunahme an Konflikten zu

Hause oder Zukunftsängste sowie finanzielle Einbussen haben einen Einfluss auf die psychische Gesundheit. Insbesondere für junge Menschen ist ein soziales Umfeld und regel-



Staatsrat Mathias Reynard will handeln. Bild: Keystone

mässiger Austausch wichtig, sodass die Kontaktbeschränkungen das Risiko von Einsamkeit erhöhten.

Wie soll die neue psychiatrische Orientierungsplattform innerhalb des Pilotprojekts aufgebaut sein?

Es ist wichtig, dass man niederschwellige Angebote schafft. Die ambulante Notfallpsychiatrie wird mittels der psychiatrischen Orientierungsplattform gestärkt. Das Angebot der psychiatrischen Unterstützung für Jugendliche und junge Erwachsene im Wallis wird damit ausgebaut. Die Plattform verweist die jungen Menschen an den richtigen Ort und berät diese.

Sie kann mittels einer Hotline genutzt werden.

Wie viel ist der Kanton bereit zu investieren?

Die Kosten des Pilotprojekts werden für den Kanton auf 120000 Franken geschätzt. Eine vertiefte Kostenevaluation wird Ende Jahr durchgeführt.

Um wie viel Personal werden die Standorte Martnach, Sitten und Brig konkret aufgestockt?

Es werden insgesamt acht Vollzeitstellen geschaffen, zwei davon im Psychiatrischen Zentrum Oberwallis in Brig.

Interview: Daniel Zumoberhaus

Wir sind zäher als gedacht

Die Gesellschaft hat die Coronakrise psychisch viel besser weggesteckt als befürchtet, zeigt eine globale Studie – ausser bei den Jungen.

Anna Miller

Die Pandemie hat nicht nur körperlich, sondern auch seelisch ihre Wunden hinterlassen. Das stimmt so vor allem für die erste Coronawelle im März 2020. Weltweit und in der Schweiz nahmen die Angst- und Depressionswerte in Umfragen massiv zu, Ambulatorien führten teilweise wochenlange Wartelisten. Doch nun zeigt eine neue, umfassende Auswertung weltweiter Studien: Die Bevölkerung hat sich erstaunlich gut und rasch von den Belastungen der Pandemie erholt.

Bereits nach wenigen Wochen gut angepasst

Die «Lancet's COVID-19 Commission Mental Health Task Force», ein Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern, hat über 1000 Studien verglichen, die Hunderttausende Menschen aus über 100 Ländern zu ihrer psychischen Gesundheit während der Pandemie untersuchten. Und fanden keinen Unterschied zur psychischen Verfassung verglichen mit der Zeit vor der Pandemie. Die meisten Menschen weltweit begannen bereits nach wenigen Wochen, sich zu fangen. Sie zeigten Resilienz, wie man in der Fachsprache sagt. Sprich: Sie wurden widerstandsfähig gegenüber den Veränderungen.

Das deckt sich auch mit dem «COVID-19 Social Monitor» aus der Schweiz. Laut Letzterem ist die allgemeine Zufriedenheit in der Schweiz seit Pandemiebeginn, abgesehen von einem kleinen Einbruch Ende 2020, konstant hoch – bei rekordverdächtigen 80 Prozent.

Die Autorinnen und Autoren der internationalen Auswertung, die ihre Ergebnisse im Magazin «The Atlantic» zusammenfassten, kommen zum Schluss, dass diese Widerstandsfähigkeit damit zu tun hat, dass wir Menschen dazu neigen, einschneidende Lebensereignisse als zur dramatisch einzuschätzen. Dabei kommen wir meistens schneller und besser über einen Schicksalsschlag hinweg, als wir meinen. Auch Studien an Kriegsofern



Nach Monaten mit wenig Gesellschaft lässt die aktuelle Pandemiesituation wieder viel mehr zu.

Bild: Getty

«Man darf den Durchschnittswert von Studien nicht mit der Situation von verletzlichen Gruppen, etwa Kindern, verwechseln.»

Susanne Walitza
Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich

beispielsweise zeigen, dass Menschen erstaunlich gut über traumatische Ereignisse hinwegkommen können. Forschende nennen unsere Fähigkeit, psychisch mit Veränderungen klarzukommen, deshalb auch das «psychologische Immunsystem». Wir machen damit sprich-

wörtlich «das Beste draus», indem wir uns anpassen. Das sah man im ersten Lockdown beispielsweise daran, dass viele Menschen ihre frei gewordene Zeit mit neuen Hobbys füllten.

Kinder- und Jugendpsychiatrien überfüllt

Was die Pandemie jedoch auch gezeigt hat, ist, dass sie unterschiedliche Gruppen unterschiedlich verletzlich macht. So litten jüngere Menschen weitaus stärker an den sozialen Einschränkungen als ältere Menschen. Vor allem während der zweiten Welle füllten sich Kinder- und Jugendpsychiatrien bis an den Rand, es existierten lange Wartelisten. Und die Situation hält an: Eine Umfrage der Universität Basel unter Jugendlichen im März 2021 brachte hervor, dass 27 Prozent unter schweren depressiven Symptomen leiden.

«Seit Sommer 2020 zeigt sich eine zunehmende Ver-

schlechterung der psychischen Situation von Kindern und Jugendlichen», bestätigt auch Susanne Walitza, Klinikdirektorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Zürich. «Im April 2021 hatten wir mit 160 Konsultationen dreimal so viele Jugendliche und Kinder bei uns wie vor zwei Jahren.» Hinter jeder Zahl verberge sich ein jugendlicher oder Kind, das so verzweifelt sei und oftmals von suizidalen Gedanken geplagt ist, dass eine Notfallvorstellung notwendig gewesen sei», sagt Walitza.

Man dürfe den Durchschnittswert von Studien und Befragungen nicht mit der Situation vulnerabler Gruppen verwechseln. Auch Menschen mit niedrigem Einkommen oder solche, die ihre Arbeitsstelle verloren, Frauen und Kranke sind anfälliger für psychische Instabilität als der Rest der Gesamtbevölkerung. «Sie alle sind in der einen oder ande-

ren Form benachteiligt, wenn die Krise kommt», sagt die Zürcher Expertin.

Langzeitfolgen noch ungeklärt

Ein Bericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit kommt zum Schluss, dass vor allem bei Kindern und Jugendlichen «mittel- und längerfristige Auswirkungen befürchtet» werden. Es sei nicht abzuschätzen, welchen Einfluss gewisse Veränderungen im Sozialverhalten der Bevölkerung auf junge Menschen hat; beispielsweise, ob der Verlust des Spontanen und das Empfinden von Nähe als potenzielle Bedrohung die emotionale Entwicklung von Kindern stören könnten. Es lasse sich nicht mit Sicherheit sagen, ob die Belastungsreaktionen der Krise zurückgehen oder aber anhalten. Die meisten Studien und Auswertungen zu den psychischen Folgen von Covid-19 beziehen sich momentan noch auf die

Akutphase der ersten Welle von 2020. Psychologisch gesehen ist es durchaus normal, dass Menschen in einer Extremsituation auf Bewältigungsmechanismen zurückgreifen und das auch gut funktioniert. «Doch jetzt befinden sich viele in einer längerfristigen, andauernden Unsicherheit», sagt Klinikdirektorin Walitza. Und das könne langfristige Folgen haben.

Auch, wenn wir als Gesamtbevölkerung rasch wieder auf Vorpandemiestufe gesprungen sind: Allein in der Schweiz ist laut Bundesamt für Gesundheit im Laufe eines Jahres bis zu einem Drittel der Bevölkerung von einer psychischen Krankheit betroffen. Unabhängig von einer Pandemie. Damit gehören psychische Krankheiten zu den am weitestverbreiteten Erkrankungen überhaupt. Auch verursachen psychische Krankheiten volkswirtschaftliche Kosten von über sieben Milliarden Franken pro Jahr.

Jugendliche im Corona-Jahr: Stadt und Sekundarschule sehen keinen Handlungsbedarf

Uster Das Corona-Jahr hat einigen Jugendlichen psychisch zugesetzt. Nun beschäftigt sich die Politik mit dem Thema. Doch obwohl die Situation beunruhigend ist, sehen weder die Sekundarschule noch die Stadt Handlungsbedarf.

Deborah von Wartburg

Die Covid-Ansteckungszahlen scheinen trotz Fussballabenden und offenen Clubs tief zu bleiben, die Impfrate steigt, und der Weg in eine Corona-freie Schweiz erscheint so realistisch wie nie. Doch während viele aufatmen, werden einige weniger sichtbare Folgen der Pandemie jetzt erst deutlich. So auch die psychischen. Laut Medienberichten sind besonders Jugendliche vermehrt von mentalen Krankheiten betroffen. Der Ustermer Gemeinderat Balthasar Thalmann (SP) reichte eine Anfrage ein, in der er vom Stadtrat wissen wollte, wie gross das Problem in Uster tatsächlich ist.

Gleich doppelte Antwort

Thalmann sagt, es sei ihm bei der Anfrage vor allem um den letzten Satz der Bundesverfassung gegangen, nach welchem sich die Stärke des Volkes am Wohl der Schwachen messe. «Ich habe auf dem Heimweg das Echo der Zeit gehört, in dem über die AHV-Revision und die steigenden Fallzahlen in Jugendpsychiatrien berichtet wurde. Da hatte ich das Gefühl, dass wir auf die Generationensolidarität achten müssen.» Er habe die Anfrage nicht wegen eines konkreten Verdachts ein-

«Vor allem für Schülerinnen und Schüler mit sozialen Ängsten war der Lockdown problematisch.»

Sekundarschulpflege Uster

gereicht, sondern «aus dem Herzen».

Die Anfrage wurde gleich doppelt beantwortet: vom Stadtrat und von der Sekundarschulpflege. Beide betonten, dass die meisten Jugendlichen die Krise gut meistern würden. Laut Stadtrat hat aber die psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen in der zweiten Welle zugenommen. So berichteten Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, Schule und Kesb zu diesem Zeitpunkt von einem Anstieg an Fällen. Noch sei der Anstieg nicht zurückgegangen.

Auch die Sekundarschulpflege zeichnet ein beunruhigendes Bild: Schwierige Familienver-

hältnisse und bereits vorhandene psychische Probleme hätten sich verschärft. Die Pandemie habe ohnehin sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche härter getroffen, etwa aufgrund von engen Wohnverhältnissen oder finanziellen Sorgen der Eltern.

Leistungsschwächere Kinder seien in der Homeoffice-Zeit stärker zurückgefallen, und der Zustand psychisch angeschlagener Jugendlicher habe sich teils verschlimmert. Dazu komme ein Absentismus, der Sorgen mache. Einige Jugendliche, die sich während des Lockdowns zurückgezogen hätten, fänden danach keinen Anschluss mehr. Die Sekundarschule schreibt: «Besonders für Schülerinnen und Schüler mit sozialen Ängsten war der Lockdown problematisch.»

Die Schulsozialarbeit begleitet viele Jugendliche, die sich einen stationären Klinikaufenthalt wünschten, diesen aber aufgrund der fehlenden Kapazitäten nicht anreten könnten.

Laut Sekundarschulpflege zeigen Schülerinnen und Schüler vermehrt Therapiebedarf, müssen aber teils ein halbes Jahr auf einen Therapieplatz warten, weil das System überlastet ist. Für die Schulsozialarbeit sei diese Überlastung der externen Hilfsreinrichtungen ein Problem. Denn die Schule müsse die Schü-

lerinnen und Schüler nun länger allein tragen als normalerweise. Nur Notfälle, bei denen ein Selbst- oder Fremdgefährdungspotenzial festgestellt worden sei, bekämen einen sofortigen Einrichtungsplatz.

«Knapp, aber genügend»

Trotz diesem beunruhigenden Bild will weder die Stadt noch die Sekundarschulpflege politisch etwas ändern. Die Stadt schreibt auf die Frage nach dem Handlungsbedarf, dass die niederschwellige und allgemeine Unterstützung für Jugendliche mit psychischen Problemen in Uster im Vergleich zu anderen Städten weniger stark ausgebaut sei, aber vorerst genüge. Stadtpräsidentin Barbara Thalmann (SP) sagt: «Entscheidend ist, dass sie auch genutzt wird und die Familien mit Risikofaktoren erreicht werden.»

In seiner Antwort schreibt der Stadtrat: «Die bestehenden Angebote sollten grundsätzlich ausreichen, auch wenn das Hilfesystem teilweise stark belastet ist.» Der Stadtrat verweist auf das im Februar 2020 verabschiedete Konzept «Kindheit, Jugend und Familie», in dem bereits eine Berichterstattung in diesen Bereichen integriert ist, welche nötige Massnahmen aufzeigen wird. Barbara Thalmann sagt dazu:

«Die bestehenden Angebote sollten ausreichen, auch wenn das Hilfesystem teilweise stark belastet ist.»

Stadtrat Uster

«Wie der Bedarf mittel- bis langfristig aussieht, kann noch nicht abgeschätzt werden. Deshalb muss die Situation genau beobachtet werden.»

Massnahmen des Kantons

Ähnliches kommuniziert die Sekundarschulpflege. «Alle Beteiligten kamen an ihre Belastungsgrenzen», heisst es in ihrer Antwort. «Die Ressourcen dürfen daher keinesfalls gekürzt werden. Eher müssten niederschwellige Anlaufstellen wie die Schulsozialarbeit über einen gewissen Zeitraum aufgestockt werden, um dem drohenden Anstieg von Problemfällen entgegenwirken zu können.» Trotzdem sieht die

Sekundarschulpflege auf ihrer Ebene «wenig Handlungsbedarf». Benno Scherrer (GLP), Präsident der Sekundarschulpflege, findet, man müsse zurzeit nicht mehr für die Sekundarschule budgetieren, aber eben auch nicht weniger.

Immerhin: Auf Kantonsebene ist am 10. Juni 2021 ein Massnahmenpaket zur Verbesserung der Versorgungssituation in der Kinder- und Jugendpsychiatrie geschnürt worden. Dieses soll die stationäre und ambulante Grundversorgung sicherstellen und zu einer angemessenen psychiatrischen Versorgung der Kinder und Jugendlichen beitragen. Von diesen zusätzlichen Kapazitäten erhofft sich die Sekundarstufe Uster eine Entlastung.

Früh ansetzen

Gemeinderat Balthasar Thalmann ist mit den Antworten so weit zufrieden. «Ich werde mir aber trotzdem überlegen, ob ich ein Impulsprogramm lancieren soll. Die Defizite, die entstanden sind, müssen möglichst schnell behoben werden.» Wie das Impulsprogramm genau aussehen könnte, weiss Thalmann noch nicht. «Es muss aber früh ansetzen und darf nicht nur auf Therapien ausgerichtet sein. Denn wenn es eine solche braucht, ist es eigentlich schon zu spät.»

«In stürmischen Zeiten sollen Eltern ein Leuchtturm für ihre Kinder sein»

Die Kinder- und Jugendärztin Mercedes Ogal nimmt eine Zunahme an psychischen Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen wahr.

Mit Mercedes Ogal sprach
Nicole Auf der Maur

Die Corona-Zeit war für Sie als Kinderärztin anspruchsvoll. Welche Fälle hatten Sie im Jahr 2020 in Ihrer Praxis?

Da ich eine spezialärztliche Tätigkeit ausübe – Schwerpunkt schwer kranke Kinder und Jugendliche –, zeigt meine Praxis nicht das klassische Bild einer Kinderarztpraxis. Ich hatte keine «Abnahme» während der Zeiten des Lockdowns, wohl aber weniger Patienten mit Infektionskrankheiten. Zugenommen haben die psychischen Erkrankungen, vor allem bei Jugendlichen im zweiten Lockdown. Und zwar in erschreckend hohem Ausmass.

Wie äussern sich diese psychischen Probleme?

Es gab ein buntes Bild des gesamten Spektrums: Depressionen mit und ohne Suizidalität, Ängste, Zwänge, Essstörungen, Konzentrationsprobleme und vieles mehr.

Welche Jugendlichen traf es besonders?

Es ist eine Mutmassung: Wenn Jugendliche zuvor schon eher instabil oder grüblerisch unterwegs waren, wenig Rückhalt im Freundes- oder Familienkreis hatten und dann die sozialen Kontakte und die Sportmöglichkeiten wegfielen, hat es ihnen den Boden weggezogen. Das heisst, es traf ver-



Mercedes Ogal ist selber ein Naturmensch, sie betreibt eine Praxis in Brunnen.

Bild: Nicole Auf der Maur

Vereinzelt gibt es auch niedergelassene Kinder- und Jugendpsychologen, doch wenn diese nicht delegiert arbeiten, ist die Finanzierung durch die Krankenkassen oft ein Problem. Es fehlt im Kanton jedoch weiterhin an vielen dringend benötigten Strukturen, und die Kapazitätsgrenze der KJP Triplus ist bereits seit Monaten überschritten. Es können momentan nur noch Patienten mit sehr gravierenden Fragestellungen neu angenommen werden. Alle anderen kommen auf eine Warteliste.

Wie sähe für Sie die ideale Zukunft aus?

Wir brauchen zusätzlich zu einem Ausbau des ambulanten Angebots ein tagesklinisches Angebot, eine aufsuchende Familientherapie und vor allem eine wohnortnähere stationäre Versorgung mit genügend Kapazität. Die Clenia Littenheid, welche für unseren Kanton die zuständige Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie ist, ist sehr weit weg. Entfernt vom täglichen Leben des Kindes und Jugendlichen. Des Weiteren benötigt es einen rascheren Ausbau der Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten für Familien mit autistischen Kindern und Kindern mit anderen Verhaltensauffälligkeiten. Zu den fehlenden Strukturen in unserem Kanton kommt leider ein landesweiter Mangel an spezialisiertem Fachpersonal.

Da fehlt es laut Ihrer Aussage an einigen Angeboten. Zeichnet sich denn auch eine Lösung ab?

Ein tagesklinisches Angebot ist im Aufbau. Mehr kann momentan nicht gesagt werden.

Wo soll ich mich als Jugendlicher oder Elternteil hinwenden, wenn sich psychische Probleme abzeichnen?

An die KJP Triplus in Goldau oder Lachen, primär jedoch an den Kinder- oder Hausarzt.

Wie soll ich mich als Jugendlicher oder Elternteil hinwenden, wenn sich psychische Probleme abzeichnen?

An die KJP Triplus in Goldau oder Lachen, primär jedoch an den Kinder- oder Hausarzt.

Sie sagten im Interview mit dem Gesundheitsfernsehen Schweiz,

dass die ersten sieben bis elf Jahre das Kind prägen. Welche Auswirkungen hat die Corona-Zeit Ihrer Meinung nach auf die Zukunft der heutigen Kinder?

Gerade für die kleinen Kinder und Primarschüler kommt es sehr darauf an, wie das gesamte Umfeld des Kindes auf die Situation reagiert. Gelingt es dem Umfeld – den Eltern –, dem Kind weiterhin Sicherheit, Geborgenheit und Heiterkeit zu vermitteln und soziale Kontakte zu ermöglichen? Gelingt es ihnen, die möglicherweise durch andere Menschen oder Informationen als in der Schule aufkommenden Ängste und Sorgen gut aufzufangen, zu besprechen und einen guten Umgang damit zu finden? Diesbezüglich brauchen Familien Unterstützung, damit die Eltern ein Leuchtturm sein können, den ihre Kinder in einer stürmischen Zeit mit äusseren Unsicherheiten brauchen.

Viele Eltern haben die Maskenpflicht als schädlich für ihre Kinder angesehen. Wie sehen Sie das?

Für mich sind Dogmen schwierig. Wissen wir wirklich, ob etwas gut oder schlecht ist? Schauen wir nicht nach Krisen oft zurück und sagen uns, dass wir so viel daraus gelernt haben?

Gibt es Kinder, für welche die Maske ein Problem darstellt?

Ja, das gibt es. Ich zähle dazu Kinder und Jugendliche mit psychomotorischer Entwicklungsverzögerung oder gehörlose Menschen, welche von den Lippen lesen, sowie Menschen mit Autismus. Für einzelne Betroffene mit einer schweren Herz- oder Lungenerkrankung oder mit Ängsten kann die Maske ebenfalls ein Problem darstellen. Säuglingen und Kleinkindern fehlt durch die Maske die Möglichkeit des mimischen Lernens. Bei diesen ist es wichtig, dass sie vielen Menschen ohne Maske begegnen dürfen. Für die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen ist es jedoch ausschlaggebend, wie die Eltern mit dem Maskenthema umgehen. Wenn die Eltern damit ein Problem ha-

ben, dann orientieren sich ihre Kinder daran – und so wird es meist auch für die Kinder ein Problem.

Kann das Tragen von Masken Kleinkinder irritieren, ihnen Angst machen?

Natürlich kann es sie irritieren, vor allem am Anfang. So wie es irritierend wäre, wenn plötzlich alle Menschen eine Glatze tragen würden. Doch es kommt wirklich darauf an, wie man dies Kindern vermittelt.

Die Spucktests sind bei Eltern und Schule sehr umstritten. Wie haben Sie es als Kinderärztin erlebt, empfinden Kinder die Spucktests als schlimm?

Das Thema polarisiert sehr stark. Die meisten Kinder stören sich nicht an den Spucktests, bei anderen ist es ähnlich wie beim Tragen von Masken. Es stellt sich die Frage, was an den Spucktests wirklich stört: Ist es der Test an sich? Ist es die «Kontrolle», die von aussen, fremdbestimmt, ausgeübt wird? Ist es die Sorge, «abgestempelt» zu werden, wenn der Test positiv ausfällt – und/oder die ganze Familie dann Massnahmen ergreifen muss? Die Gründe können individuell sehr unterschiedlich sein.

Erachten Sie diese Massnahme in den Schulen als weiterhin nötig?

Ehrlich gesagt: nein. Wenn es aber der Schule die Sicherheit gibt, welche die Schule benötigt, um ohne Masken unterrichten zu können, dann habe ich nichts gegen die Durchführung. Mir ist wichtig, dass sich Institutionen und Menschen sicher fühlen. Wenn Angst im Spiel ist, blockiert uns dies, und die Negativität nimmt zu.

Welchen Tipp geben Sie Eltern, um Kinder und Jugendliche gut durch diese Krise zu bringen?

Ich empfehle Eltern, den Kindern Sicherheit, Gelassenheit, Geborgenheit und Heiterkeit zu vermitteln. Leuchtturm zu sein in stürmischen Zeiten.

Und: Eltern sollen gut für sich selbst sorgen, dann können sie auch gut für ihre Kinder sorgen.

Die vergangenen Monate hatten aber auch positive Aspekte. Sie sagten im bereits erwähnten Interview, dass sich bei vielen Kindern und Jugendlichen die Schlafqualität verbessert habe.

Ja, das ist korrekt. Im Homeschooling konnten viele, vor allem Jugendliche, mehr nach ihrem Teenager-Biorhythmus leben und später aufstehen.

Welche positiven Auswirkungen sehen Sie durch die Corona-Zeit noch?

Viele Familien sind enger zusammengewachsen, haben das familiäre Miteinander sehr genossen. Zeit zu haben und nicht immer «verplant» zu sein mit «me söt no dies oder das aluege und mache».

Wie kann man sich während dieser Zeit etwas Gutes tun?

Für die Psyche sind Spaziergänge in der Natur und vor allem im Wald heilsam und Balsam für die Seele. Auch Sport im rechten Mass und zur rechten Zeit, genügend Schlaf und gesunde Ernährung, das heisst vor allem naturbelassene, biologische Früchte und Gemüse, unterstützen. Für die körperliche Gesundheit empfehle ich weiterhin Vitamin C, Vitamin D, Zink und Echinacea. Glücklicherweise können wir hier in der Schweiz von April bis Oktober Vitamin D3 über die Haut durch die Sonne tanken – wenn nicht zu intensiver Sonnenschutz betrieben wird. Nur vulnerable Gruppen – Kleinkinder, ältere Menschen, Menschen mit Übergewicht und dunklem Teint sowie Erkrankte – benötigen auch zusätzlich Vitamin D3 im

«Ich empfehle abwartendes Verhalten.»

Sommer. Zink sollte man auch im Sommer immer wieder mal einnehmen. Vitamin C kann man über den Genuss der herrlichen Sommerfrüchte decken, wenn man diese reichlich konsumiert.

Die Einnahme von Vitamin D und Echinacea zur Stärkung gegen das Virus war ja immer wieder umstritten. Was sagen Sie dazu?

Ich persönlich stehe weiterhin voll dahinter. Es gibt zahlreiche Beobachtungen und Studien, welche die Wirksamkeit belegen.

Und zuletzt: Wie stehen Sie zur Covid-Impfung bei Kindern und Jugendlichen?

Ich empfehle ein abwartendes Verhalten. Die Studienlage ist noch zu wenig fundiert, um die Impfung risikolos zu empfehlen. Nur wenn Kinder oder Jugendliche selbst ein hohes Erkrankungsrisiko haben oder mit solchen Personen sehr engen Kontakt pflegen, würde ich für sie die Impfung empfehlen.

«Es fehlt an benötigten Strukturen.»

mutlich eher diejenigen mit einer verminderten «Resilienz», einer verminderten psychoemotionalen Widerstandsfähigkeit. Es ging durch alle Gesellschaftsschichten.

Wie sieht es bei den Kindern aus?

Bei diesen erleben wir eine Zunahme der Ängste, Unsicherheiten, kombiniert mit Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Gibt es im Kanton Schwyz Einrichtungen, die unseren Jugendlichen helfen können?

Ja, und ich schätze diese sehr. Es ist dies die KJP Triplus, die Kinder- und Jugendpsychiatrie, in Goldau und Lachen.

Zur Person

Name: Mercedes Ogal
Geburtsdatum: 4. Februar 1971
Zivilstand: glücklich verheiratet
Wohnort: Morschach
Beruf: Kinder- und Jugendärztin
Hobbys: Wandern, Lesen, Cello, Biken
Lieblingessen: Früchte, am liebsten Beeren
Lieblingsferienort: aktuell zu Hause
Lieblingstier: unser Kater Jeronimo

Wie Corona die Jungen leiden lässt

Mentale Gesundheit Neue Zahlen zeigen: Psychiatrische Notfallkonsultationen von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz haben vor allem in der zweiten Corona-Welle stark zugenommen. Liegt es an den hiesigen Lockdown-Massnahmen?

Dominik Balmer (Text) und **Benjamin Güdel** (Illustration)

Die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen ist zum Politikum geworden. Massnahmegegner wie die SVP-nahe Organisation Lockdown stop! monieren, wegen der «Lockdown-Hysterie des Bundesrats» steige die Suizidrate in der Schweiz. Und die Jugendbewegung «Mass-Voll», die alle «Zwangsmassnahmen» aufheben möchte, schreibt unter dem Stichwort «psychische Gesundheit» auf ihrer Website: «Wir sind am Ende.»

Die Covid-Taskforce des Bundes konstatiert ihrerseits, dass junge Menschen stark unter der Pandemie leiden würden, die Kinder- und Jugendpsychiatrien seien «voll ausgelastet und zum Teil überlastet». Doch «wissenschaftlich nicht belegte Aussagen (zum Beispiel Zunahme von Suiziden) würden vor allem verunsichern. Die Datenlage bezüglich Häufigkeit und Verteilung von psychischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen sei generell, aber auch in Bezug zur aktuellen Pandemie «weiterhin dürrig».

Anstieg schon vor Corona

Die Frage ist also: Wie steht es wirklich um das psychische Wohl von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz? Erstmals veröffentlichten jetzt die universitären Kinder- und Jugendpsychiatrien von Bern und Zürich detaillierte Zahlen zu ambulanten Notfallkonsultationen. Bei diesen Notfällen geht es fast immer um eine Eigengefährdung – also um einen Suizidversuch oder um suizidale Absichten. Sie sind ein guter Gradmesser für den seelischen Zustand besonders gefährdeter junger Menschen.

Die Konsultationen befinden sich zurzeit auf einem sehr hohen Niveau. Das gilt für Bern genauso wie für Zürich. Von 2019 zu 2020 haben sich die Notfälle in Bern mehr als verdoppelt; in Zürich gab es einen Anstieg um fast 20 Prozent. Die absoluten Zahlen aus den zwei Kantonen sind nicht direkt miteinander vergleichbar, weil die Versorgungsstrukturen unterschiedlich sind.

Tatsache ist aber auch: Der Anstieg war bereits vor Corona da. Seit Jahren nehmen die ambulanten Notfallkonsultationen in Bern und Zürich kontinuierlich zu.

Auch die universitäre Kinder- und Jugendpsychiatrie in Basel vermeldet einen vergleichbaren Anstieg. «Wir haben zurzeit mehr Notfälle», sagt der leitende Psychologe Marc Schmid. Etwas anders ist die Situation bei der universitären Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lausanne. Vergleichbare Zahlen liegen dort nicht vor. Doch bei den Krankenhausesweisungen gibt es von 2019 zu 2020 keine Veränderungen. «Wir haben eine Stagnation auf hohem Niveau», sagt Carole Kapp, die Leiterin der stationären und teilstationären Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Um den Einfluss der Corona-Pandemie sichtbar zu machen, haben die Berner und die Zürcher Kliniken die Daten auf Mo-



In der ersten Welle der Pandemie kam es zu einer Entspannung, ein Notfallarzt vergleicht die Situation mit Ferien. In der zweiten Welle aber nahmen psychische Probleme stark zu.

nate aufgeschlüsselt. So zeigen sich deutliche Muster: Als die Schweiz im Frühling 2020 in den Lockdown ging, erwarteten die Psychiatrien einen Ansturm. Doch das Gegenteil geschah: Die Fälle gingen sogar zurück.

Der gemeinsame Feind

Gregor Berger, leitender Notfallarzt an der universitären Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Zürich, sagt: «Für die Betroffenen ist der Leidensdruck gesunken. Es war ein bisschen wie Ferien. Und die Gesellschaft hatte mit Corona einen gemeinsamen Feind, das schweisst zusammen.»

Doch mit den ersten Öffnungen und vor allem in der zweiten Welle im Herbst 2020 stiegen die Zahlen rapide. «Wir befinden uns seit der zweiten Welle in einem Tsunami», sagt Berger. «So et-

was habe ich in zehn Jahren noch nie erlebt.» Laut Berger ist dies typisch: Wenn eine Krise länger anhält, nehmen die psychischen Probleme zu.

Für den Zürcher Psychiater ist klar: Der Anstieg und vor allem das Muster in der ersten und zweiten Welle lässt sich nur mit der Corona-Pandemie erklären. Gleich interpretiert Michael Kaess die Zahlen: «Wir sehen hier Quantensprünge», sagt der Direktor der universitären Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern. «Das muss mit der Pandemie zusammenhängen.»

Doch was heisst das genau? Sind also die Massnahmen schuld? Oder ist es die Angst vor dem Virus? Kaess verweist auf das Muster, das in vielen Ländern nachgewiesen wurde, wonach es in der ersten Welle zu einer Entspannung und in der zweiten zu

einer starken Zunahme psychischer Probleme kam. «Die Massnahmen sind ja nicht in allen Ländern gleich, trotzdem ist die psychische Gesundheit aber überall schlechter geworden. Das spricht gegen die Massnahmen als Grund.»

Insbesondere gilt dies für die Schweiz, wo die Massnahmen während der ersten Welle mit den flächendeckenden Schliessungen vergleichsweise streng waren, also gerade für Kinder und Jugendliche. Viel strenger als während der zweiten Welle, als die Zahl der Notfallkonsultationen in die Höhe schellte. Auch dieser Umstand widerspricht den Argumenten der Massnahmegegner.

Stattdessen glaubt Kaess, dass die Pandemie als «globaler Stressor» wirkt – «für die gesamte Menschheit». Relevant sei vor al-

lem das Hilfesuchverhalten als Grund für den bereits seit Jahren bestehenden Anstieg bei den Notfällen. «Früher waren die Kinder- und Jugendpsychiatrien ein Stigma und wurden gemieden. Das hat sich verändert, und das ist eine gute Entwicklung.»

Kaess glaubt, dass zusätzlich zur starken Zunahme psychischer Erkrankungen auch ebendieses Hilfesuchverhalten mit der Pandemie noch ausgeprägter geworden ist. Es gebe auch in den Medien vermehrt Diskussionen über die psychische Gesundheit junger Menschen. «Man schaut jetzt genauer hin und holt sich schneller Hilfe.»

Steigen die Suizidzahlen?

Nicht alle Kinder und Jugendlichen, die psychische Probleme haben, gehen auf die psychiatrische Notfallstation. Wie viele un-

erkannt leiden, kann man nur schätzen. Bei der Taskforce geht man von 15 bis 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen aus, «die bereits vor der Pandemie mit relevanten psychischen Problemen zu kämpfen hatten».

Ob und allenfalls wie sich der Anstieg bei den Notfallkonsultationen auf die Suizidrate auswirkt, lässt sich auch kaum schlüssig beantworten. Zahlen dazu liefert das Bundesamt für Statistik in der Regel mit einer Verzögerung von ein bis zwei Jahren. Professor Kaess hält es indes für möglich, dass die Anzahl der Suizide bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz zunehmen wird.

Eine japanische Studie in der Zeitschrift «Nature Human Behaviour», belegt, dass die Suizidraten in der ersten Welle gegenüber den Vorjahren gesunken, in der zweiten dann jedoch gestiegen sind. Die Wissenschaftler fanden also für Selbststörungen ein ähnliches Muster, wie es sich bei den Notfallkonsultationen in der Schweiz zeigt.

Die Folgen der Corona-Pandemie

Ambulante Notfalluntersuchungen in der universitären Kinder- und Jugendpsychiatrie, Januar 2019 bis März 2021



Grafik: mbp, niz / Quelle: Universitäre Psychiatrische Dienste Bern, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Hilfe bei Suizidgedanken

Haben Sie selbst Suizidgedanken oder kennen Sie Betroffene? Für Kinder und Jugendliche ist Telefon 147 da, auch per SMS, Chat, E-Mail, www.147.ch. Erwachsene können die Dargebotene Hand kontaktieren, Telefon 143, E-Mail- und Chat-Kontakte finden Sie auf www.143.ch. Die Angebote sind vertraulich und kostenlos. (red)

Corona schlägt der Jugend aufs Gemüt

Seit letztem Herbst hat die Anzahl psychischer Erkrankungen bei 13- bis 17-jährigen stark zugenommen.

Jasmin Reichlin

Im Trubel um die Corona-Krise ging die Stimme der Jugend beinahe unter. Von einem Tag auf den anderen fielen Feiern, Freizeitaktivitäten, Treffen mit Freunden und das Knüpfen von sozialen Kontakten weg. Die Jugend nicht in vollen Zügen auszuleben, kann auf Dauer zur Belastung werden, was auch die Zunahme der psychischen Erkrankungen zeigt.

«Vor allem die 13- bis 15-jährigen leiden darunter. Die Jugendlichen leiden unter Depressionen, Essstörungen und Suizidgedanken», sagt Jörg Leeners, Chefarzt der Triplus AG Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) Uri, Schwyz und Zug, auf Anfrage des «Boten der Urschweiz». «Seit dem letzten Spätsommer/Herbst registrieren wir wie auch andere Psychiatrien – eine starke Zunahme der psychischen Erkrankungen. In der Deutschschweiz überlaufen die psychiatrischen Kliniken», so Jörg Leeners weiter.

Die Anzahl der Beratungen hat zugenommen

Auch die 18- bis 21-jährigen begeben sich seit der Pandemie zunehmend in Behandlung: «Sie suchen vermehrt Beratungen und teilweise auch Behandlungen», sagt Angelika Toman,

«Wir registrieren eine starke Zunahme der psychischen Erkrankungen.»



Jörg Leeners
Chefarzt KJP Schwyz

Chefärztin Triplus Ambulante Psychiatrie und Psychotherapie (APP), Schwyz. Erfreulich sei hierbei, dass die jungen Erwachsenen meist auf eigene Initiative eine Behandlungs-

«Junge Erwachsene suchen vermehrt Beratungen und teilweise auch Behandlungen.»



Angelika Toman
Chefarztin APP Schwyz

stelle aufsuchen und somit die Akzeptanz dafür hoch sei.

Die jungen Leute beschäftigen beziehungsweise belasten unterschiedlichste Themen, wie Chefärztin Ange-

Feste Tagesstruktur soll seelisches Wohl wahren

Kanton Damit es gar nicht erst zu einer psychischen Erkrankung kommt, rät Chefärztin Angelika Toman, weitestgehend eine feste Tagesstruktur zu leben. Kleine Auszeiten im Zusammenleben mit der Familie zu definieren, umgekehrt jedoch auch gemeinsam Zeiten wie beispielsweise Essenszeiten festzulegen.

Des Weiteren sollten negative Nachrichten begrenzt konsumiert und «soziale Kontakte sowohl online als auch im realen Leben bewusst nach Qualität und nicht nach Quantität» geplant werden. Ausserdem soll die Jugend weiterhin aufmerksam gegenüber anderen sein und bei eigener Überforderung, Niedergeschlagenheit oder anderen Problemen mit einer Vertrauensperson sprechen und sich rechtzeitig Hilfe suchen. (jar)

lika Toman weiss: «Die jungen Studierenden leiden oft stark unter fehlendem Austausch untereinander.» Andere würden wiederum mehr an häuslichen Konflikten, Ängsten oder einem Man-

gel an Perspektive leiden, ergänzt Toman.

Klar ist jedoch, dass die Corona-Pandemie einen ersichtlichen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden der Jugendlichen hat: «Corona macht Druck. Das kann verschiedenste Gründe haben. Sei es nun die Angst um die eigenen Grosseltern, die Arbeitsplätze der Eltern und das damit zusammenhängende finanzielle Wohl oder auch die Unklarheit, wann die junge Generation impfen kann», erklärt Jörg Leeners im Gespräch mit dem «Boten».

Stress kann nicht mehr abgebaut werden

Für die Jugendlichen sei es essenziell, dass sie rausgehen, Leute treffen, Sport machen und ihrem Hobby nachgehen können. «Dies wurde ihnen alles genommen. Sie konnten keinen Stress mehr abbauen, und wenn der Druck irgendwann gross genug ist, kann jeder psychisch krank werden», betont Leeners weiter.

Diese Folgen der Pandemie auf die Psyche der Jugend werden noch rund drei bis vier Monate einen Nachklang haben, schätzt Chefarzt Jörg Leeners. Erfahrungsgemäss seien Jugendliche jedoch äusserst anpassungsfähig und zäh und würden deshalb auch wieder schnell genesen.

Jugendliche leiden vermehrt psychisch

Die Zahl der Anmeldungen in den Aargauer Ambulatorien für Kinder- und Jugendpsychologie nimmt zu. Das raten Expertinnen.

Sharleen Wüest

Kinderzeichnungen zieren die Wände, eine lässige Robbe blickt vom Regal hinter, der Raum riecht frisch nach Zitrone. Ein einladender Ort. Die beiden Co-Leiterinnen des Badener Ambulatoriums für Kinder und Jugendliche der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG), Martina Bhend und Simone Stamm, tauschen sich aus. Neben ihnen sitzt Rainer Kment, Leitender Arzt der Regionalen Ambulatorien.

Ängste, Schlafschwierigkeiten, Depressionen, Suizidgedanken – die Kinder- und Jugendpsychiatrie wird vermehrt in Anspruch genommen. «Im Ambulatorium in Baden hatten wir über die letzten fünf Jahre eine Verdopplung der Anmeldezahlen», sagt Oberpsychologin Simone Stamm. Eine steigende Tendenz könne im ganzen Kanton beobachtet werden. Rainer Kment ergänzt: «Bereits vor Corona haben die Anmeldezahlen kontinuierlich zugenommen. Jetzt hat sich die Situation durch die Pandemie verschärft.»

Die Sorge um die Zukunft ist ein ständiger Begleiter

Im Jahr 2020 wurden in den Ambulatorien der Kinder- und Jugendpsychiatrie 2438 Fälle registriert – ein Anstieg von 13 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Genaue Zahlen, wie viele Fälle auf die Krise zurückzuführen sind, seien noch nicht verfügbar. Neben den steigenden Anmeldezahlen habe vor allem der Schweregrad der Störungsbilder in den letzten Jahren zugenommen.

Ein ständiger Begleiter der Pandemie sei neben der Sorge um die Gesundheit vor allem die Sorge um die Zukunft. Dazu kommen Existenzängste, die oftmals bei den Eltern beobachtet werden. Das Erwachsenenwerden ist auch ohne Pandemie



Sie sind sich einig: Am wichtigsten ist Normalität. Von links: Rainer Kment, Martina Bhend und Simone Stamm.

Bild: Sandra Ardizzone

«Energie fliesst dorthin, worauf sich unsere Gedanken richten.»

Simone Stamm
Kinder- und Jugendpsychologin

durch das Bestehen von Entwicklungsaufgaben von Hürden geprägt. «Die fehlenden sozialen Kontakte, der fehlende Ausgleich im Freizeitbereich, der häufige Wechsel der Lebensumstände wie Fern- und Präsenzunterricht oder die erschwerte Lehrstellensuche stellt die Jugendlichen vor neue Herausforderungen», sagt Kinder- und Jugendpsychiater Kment.

«Das ganze familiäre und schulische System ist im letzten Jahr an seine Grenzen gestossen», ergänzt Stamm. Kindern und Jugendlichen fehle vor allem der Ausgleich zur Schule. In den restlichen Gebieten ihres Lebens müssen sie normal weitermachen, der Austausch mit

Freunden und der Sport fallen weg. Die Isolation macht ihnen zu schaffen. «Die Pubertät ist allgemein eine sehr sensible Phase», sagt Kinder- und Jugendpsychologin Bhend. Identitätskrisen sind normaler Bestandteil der adoleszenten Entwicklung. Doch mit der Pandemie hätten sich die Krisen verstärkt.

Im letzten Jahr standen das Retten von Menschenleben und der Schutz der älteren Bevölkerung im Vordergrund der Pandemiebekämpfung. Wurden die Jugendlichen dabei im Stich gelassen? «Sie fühlen sich teilweise zu wenig berücksichtigt bei den bisher getroffenen Massnahmen. Zukünftig wird man auch vermehrt die

psychischen Auswirkungen der Pandemie berücksichtigen müssen», erwidert Kment.

Soziale Medien sind Fluch und Segen zugleich

In den letzten Jahren hat der Gebrauch von sozialen Medien bei Jugendlichen deutlich zugenommen. Dort wird viel offener über psychische Erkrankungen gesprochen – Fluch und Segen zugleich. Einerseits würden sich viele Jugendliche in den sozialen Netzwerken verstanden fühlen und sich informieren können. Das Pathologisieren (für krank erklären) von normalen Gefühlszuständen könne jedoch gefährlich sein. Bhend erklärt: «Jeder ist mal traurig, jeder hat

mal Angst.» Es sei wichtig, dass sich die Jugendlichen nicht nur auf das Negative konzentrieren. «Energie fliesst dorthin, worauf sich unsere Gedanken richten», sagt Kinder- und Jugendpsychologin Stamm mit Blick auf ein Plakat, auf dem dasselbe in schwungvoller Schrift steht. Kment betont, dass die Diagnose von psychischen Erkrankungen von dafür in der Kinder- und Jugendpsychiatrie ausgebildeten Fachpersonen gestellt werde. Diese können abklären, ob es sich bei der Gefühlslage der Jugendlichen tatsächlich um eine Störung handelt oder nicht.

«Es muss sich lohnen, erwachsen zu werden»

Am wichtigsten in dieser aussergewöhnlichen Zeit ist es, den Fokus auf familiäre Rituale und eine offene Kommunikation zu legen, darüber sind sich alle drei Fachpersonen einig. «Beim Abendessen soll man sich über schöne Sachen und Zukunftspläne unterhalten. Das schafft Sicherheit», sagt Bhend. Sicherheit – ein Grundbedürfnis, das im letzten Jahr oft weggefallen ist, meint Stamm. Die Psychologin ergänzt: «Es muss sich lohnen, erwachsen zu werden.»

Die Jugendlichen sollen daran erinnert werden, dass sie trotz der momentan bestehenden Einschränkungen positiv in die Zukunft blicken können. Wichtig ist, dass sie sich mit ihren Interessen auseinandersetzen. «Sie müssen sich an ihre Lieblingsbeschäftigungen und Leidenschaften erinnern, denn diese bieten einen sicheren Hafen», sagt Bhend. Einen sicheren Hafen möchten die beiden Co-Leiterinnen auch bei den PDAG in Baden signalisieren. Stamm sagt: «Wir möchten den Jugendlichen vermitteln, dass unsere Räumlichkeiten wertfrei sind und sie über all ihre Themen und Sorgen mit uns sprechen können.»

Mami, Papi und Alter sind entscheidend

Ob Kinder und Jugendliche die Pandemie glimpflich überstehen, hängt vor allem von der Situation zu Hause ab

NILS PFÄNDLER

Die Meldungen sind erschreckend. Kinderpsychologen berichteten in den letzten Monaten zunehmend von Angstzuständen, Verhaltensauffälligkeiten, depressiven Verstimmungen und Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Auch die Anzahl Selbstmordversuche hat laut Angaben des Kinderspitals Zürich deutlich zugenommen. Das Coronavirus kann den Jüngsten physisch zwar kaum etwas anhaben. Die psychischen Folgen der Pandemie treten bei ihnen aber immer deutlicher zutage.

Eine internationale Studie des Universitäts-Kinderspitals Zürich und der Universität Bern legt nun dar, wie gewisse Umstände und Voraussetzungen die Bewältigung der Krisensituation beeinflussen. Die Online-Befragung von fast 6000 Kindern und Jugendlichen während der ersten Pandemiewelle zeigt: Entscheidend sind vor allem das Alter und die Eltern.

Teenager zweifeln und grübeln

Im Vorschulalter treiben Kinder ganz andere Sorgen um als später als Jugendliche. Das wirkt sich auch auf die jeweilige Reaktion aus. Die 1- bis 6-jährigen Kinder, für welche die Eltern den Fragebogen ausgefüllt haben, reagierten vor allem trotz oder aggressiv. 43 Prozent der Eltern gaben an, dass sie bei ihren Söhnen und Töchtern ein solches oppositionelles Verhalten feststellen konnten.

Die Probleme der Teenager sind mehr nach innen gerichtet und deshalb schwieriger zu erkennen. Sie zweifeln, grübeln oder werden traurig. Mehr als ein Viertel der Befragten im Alter von 11 bis 19 Jahren gab an, an einer Zunahme von Ängsten und depressiven Symptomen zu leiden.

Markus Landolt ist Chefschöpfer am Kinderspital Zürich und Co-Autor der Studie. Er erklärt die Tendenz mit dem unterschiedlichen Entwicklungsstand der Kinder: «Die Jüngeren verstehen nicht, was ein Virus ist. Sie reagieren deshalb viel unmittelbarer auf Veränderungen in ihrem Alltag, wie dass sie nicht in den Kindergarten können oder die Eltern im Home-Office arbeiten. Ältere Kinder können die Tragweite der Pandemie besser verstehen. Sie machen sich Sorgen um ihre Angehörigen oder ihre Schulleistung und leiden darunter, dass sie ihre Freunde nicht mehr treffen können.»

Einen grossen Einfluss auf den Umgang der Kinder mit der Pandemie haben auch die Eltern. Hier zeigt sich ebenfalls ein Altersunterschied: Während Jugendliche sich stärker an Gleichaltrigen orientieren und deshalb umso mehr unter Schulschliessungen und Kontaktbeschränkungen leiden, sind die Jüngeren direkt von der Befindlichkeit ihrer Mütter und Väter abhängig. Die Art, wie die Eltern mit der Pandemie umgehen, wirkt sich laut der Studie «sehr stark» auf das seelische Wohlbefinden der Kinder aus.

Nötiges Selbstvertrauen

«Eltern müssen sich bewusst sein, dass sie für ihre Kinder bis im Alter von zehn Jahren mit Abstand das wichtigste Vorbild sind», sagt Landolt. Die psychische Gesundheit der Eltern sei der wichtigste Faktor für die Reaktionen der Kinder.

Kritik an den Massnahmen und Schimpfen über die Situation würden von den Kindern ungefiltert übernommen. Eine optimistische Grundhaltung, das Schaffen positiver Erlebnisse und ein strukturierter Alltag hülften hingegen. Landolt ist sich bewusst, dass das nicht immer einfach zu bewerkstelligen ist: «Wenn die Eltern selber belastet sind, ist das natürlich unglaublich schwierig.»

Glücklich mit getrennten Eltern

Bei den Jugendlichen sind laut der Studie vor allem jene gut gegen den Corona-Frust gefeit, die keine vorbestehenden psychischen Probleme haben, ihre eigenen Emotionen gut regulieren können und das nötige Selbstvertrauen haben, um mit dem Stress in der Krise gut umgehen zu können.

Mit dem Bildungsstand und dem Beziehungsstatus der Eltern wirkten sich

zwei weitere Faktoren auf das Wohlbefinden der Kinder aus – mit durchaus überraschendem Resultat. So litten Kinder von Eltern mit einer höheren Ausbildung tendenziell stärker unter den Folgen der Pandemie. Die Studienautoren gehen davon aus, dass besser ausgebildete Personen während der ersten Pandemiewelle eher von zu Hause aus arbeiten mussten. Die Situation mit Home-Office und Kinderhüten könne zu Konflikten führen, was sich negativ auf die Kinder auswirke.

Die zweite Beobachtung stützt diese These: Kinder von Eltern, die getrennt voneinander leben, gaben in der Befragung nämlich an, weniger unter den Massnahmen zu leiden. «Es scheint, als sei es in der Krisensituation nicht für alle Kinder vorteilhaft, wenn beide Elternteile zu Hause sind», sagt Landolt. Enge Platzverhältnisse könnten ein Grund dafür sein. Oder die einseitige Rollenverteilung: In 66 Prozent der Fälle übernahm die Mutter die Hauptverantwortung in der Kinderbetreuung, nur in 5 Prozent der Vater. Laut Landolt hat dies das Konfliktpotenzial zu Hause wohl zusätzlich erhöht.

Mehr Zeit mit der Familie

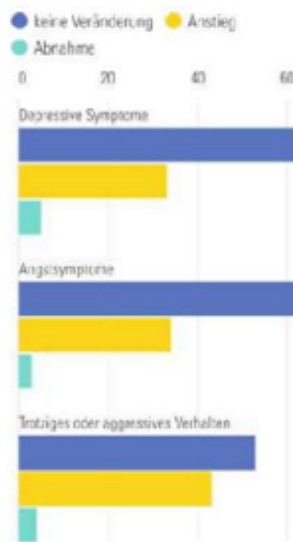
Es gibt aber auch Positives zu berichten. Insbesondere, dass beiläufig nicht alle Kinder unter negativen Folgen leiden. Landolt betont: «Bei einem Grossteil hat die Pandemie zu keiner Verschlechterung der Stimmung geführt.»

Bei einigen Teenagern hatten die Massnahmen sogar eine positive Auswirkung. Rund jeder sechste Teenager gab an, dass sich die Stimmung gar verbessert habe. «Es gibt Jugendliche, die ausserhalb der Familie Stress haben, gemobbt werden oder in der Schule Misserfolge erleben», sagt Landolt. «Für sie war der Lockdown eine kurzfristige Entlastung.» Und noch ein Punkt hoben einige Jugendliche positiv hervor: dass sie aufgrund der Pandemie wieder mehr Zeit mit ihrer Familie verbringen.

Trotzdem möchte Landolt keine Entwarnung geben. Im Kinderspital sieht er Tag für Tag, was für Folgen die Pandemie bei den Kindern und Jugendlichen haben kann. Seit dem Spätsommer sei es zu einem starken Anstieg von psychosomatischen Krankheiten und Suizidversuchen gekommen. Er und sein Team werden die Studie deshalb fortsetzen und weitere Erhebungen durchführen, damit auch die psychischen Langzeitfolgen der Corona-Krise nachvollziehbar werden.

Jüngere Kinder reagieren mit Trotz und Aggression auf die Pandemie

Anteile der Folgen in Prozent bei Kindern im Alter von 1 bis 5 Jahren

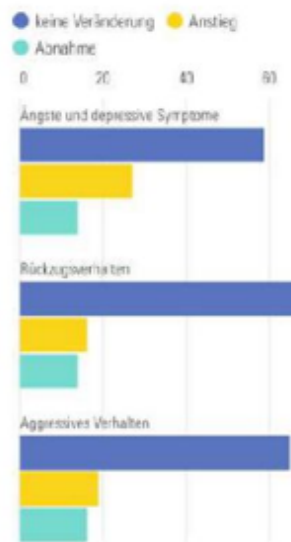


Datenerhebung zwischen April und Mai 2020.

QUELLE: EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY / NZZ / nli

Teenager kämpfen mit Ängsten und depressiven Symptomen

Anteile der Folgen in Prozent bei Kindern im Alter von 11 bis 19 Jahren



Datenerhebung zwischen April und Mai 2020.

QUELLE: EUROPEAN JOURNAL OF PSYCHOTRAUMATOLOGY / NZZ / nli

Psychische Krankheiten belasten die IV

Die Zahl der schwer Depressiven hat sich in der Corona-Krise verfünffacht – die Sozialwerke sind darauf nicht vorbereitet

MICHAEL FERBER

Das Thema Invalidität und ihre staatliche Finanzierung ist in der Schweiz umstritten. Während manche Politiker gegen IV-Rentner als «Schein-Invalide» und «Sozial-Schmarotzer» mobil machen, kritisieren andere die Härte gegen die Schwachen in der Gesellschaft. Nachdem die Kosten für die Invalidenversicherung (IV) nach dem bisherigen Maximum von 13,9 Mrd. Fr. im Jahr 2007 im Folgejahr auf unter 10 Mrd. Fr. gesunken und seitdem relativ stabil geblieben sind, ist die Debatte etwas abgeflaut. Durch die Corona-Krise könnte sie jedoch wieder an Fahrt aufnehmen.

Corona drückt auf Psyche

Auf die IV kommen massive neue Belastungen zu. Eine unlängst im Wissenschaftsmagazin «The Lancet» publizierte Studie deutet darauf hin, dass die Folgen einer Corona-Infektion für die Psyche nicht unterschätzt werden sollten. Von 236 000 vor allem in den USA untersuchten, mit Covid-19 infizierten Patientinnen und Patienten litt nach sechs Monaten rund ein Drittel unter einer Hirnerkrankung oder psychischen Störung.

Auch die «Swiss Corona Stress Study», welche die Universität Basel von März bis November 2020 durchführte, ergab ein düsteres Bild: Die Zahl der Menschen mit Symptomen einer schweren Depression hat sich mehr als verfünffacht – von 3,4% auf 18,4%. Dies lasse sich durch Perspektivlosigkeit, Vereinsamung und soziale Isolation sowie Unsicherheiten über die Arbeitsmarktentwicklung erklären, heisst es in einer neuen Studie von Avenir Suisse zum Thema Invalidität in der Schweiz. «Mit einer gewissen Verzögerung, wohl in den Jahren 2022 und 2023, wird man diesen Anstieg auch in den Invaliditätsstatistiken sehen», sagt Jérôme Cosandey, Directeur romand und Forschungsleiter Sozialpolitik bei dem Think-Tank.

Ein weiteres Alarmsignal der nicht repräsentativen «Swiss Corona Stress Study» ist, dass neben Personen, die finanzielle Einschnitte in der Pandemie hinnehmen mussten, vor allem junge Leute von schweren Depressionen betroffen waren. Aus finanzieller Sicht sind junge IV-Rentner besonders alarmierend, da sie oft über mehrere Jahrzehnte hinweg Renten beziehen. Laut Daten des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV) beziehen 20- bis 29-Jährige 11% der neuen IV-Renten, sind aber für 20% der kumulierten Kosten bis zur Pensionierung verantwortlich.

Dies dürfte die IV – nach beruflicher Vorsorge, AHV und der obligatorischen Krankenversicherung das viertgrösste Schweizer Sozialwerk – finanziell unter Druck setzen. Wegen der Corona-Krise drohen zudem in Branchen mit weniger hohen Anforderungen viele Arbeitsplätze, die für die Reintegration wichtig sind, wegzufallen, wie Stéphane Rossini, Direktor des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), in einem Interview mit dieser Zeitung gesagt hat. «Das ist menschlich für die Betroffenen schwierig, und für die Sozialversicherungen kann es sehr teuer werden.»

Die IV kostet jährlich 9,5 Mrd. Fr., trägt aber nur einen geschätzten Drittel der Kosten von Invalidität in der Schweiz. Die gesamten Kosten dürften laut Avenir Suisse bei 24 Mrd. Fr. pro Jahr liegen. Menschen mit Behinderungen erhalten oft Leistungen aus anderen Versicherungen wie Hilflosenentschädigungen, Ergänzungsleistungen (EL) oder Invalidenrenten aus der beruflichen Vorsorge.

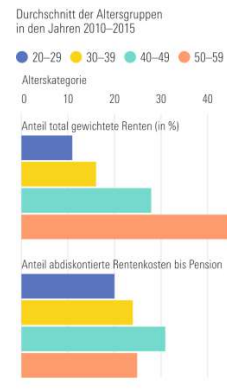
Ziel der IV muss es sein, dauerhafte Invalidität zu vermeiden. «Die IV-Revisionen haben dazu geführt, dass es einen stärkeren Fokus auf die Eingliederung von Betroffenen gibt», sagt Cosandey. Die Vermeidung von Neurenuten gilt laut der Studie, die sich auf BSV-Zahlen stützt, als grösste beeinflussbare Grösse zur Steuerung der Zahl der IV-Renten.

Seit der 4.-IV-Revision 2003 hat sich der Anteil der bei der IV angemelde-



In der Corona-Krise ist der Ausblick für viele Menschen düster und verschwommen – Szene am HB Zürich.

Junge fallen bei der IV überproportional ins Gewicht



«Die Krankheit rasch zu behandeln und zu helfen, dass die betroffene Person die Arbeitsstelle behält, ist ungemein wichtig.»

Jérôme Cosandey
Forschungsleiter Sozialpolitik
bei Avenir Suisse

Die Invalidenversicherung in Zahlen

Im Jahr 2019 bezogen 438 000 Personen IV-Leistungen in Form von Eingliederungsmassnahmen, IV-Renten oder Hilflosenentschädigungen. 90% der Bezüger seien in der Schweiz wohnhaft gewesen, heisst es in der Studie von Avenir Suisse. Die Minimal- und Maximalrenten der IV richten sich nach denen der AHV, sie liegen aktuell also zwischen 1195 Fr. und 2390 Fr. pro Monat. Mit 2,8% des Bruttoinlandsprodukts (BIP) gebe die Schweiz für Leistungen bei Arbeitsunfähigkeit und Invalidität deutlich mehr aus als der Durchschnitt der Mitgliedstaaten der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD), heisst es weiter. In den skandinavischen Ländern sind es indes jeweils mehr als 3% des BIP.

ten Personen, die eine externe Eingliederungsmassnahme bezogen, verdreifacht. Der Anteil der zugesprochenen Renten ging jedoch um 3 Prozentpunkte auf 23% zurück. Seit der 5.-IV-Revision, der das Volk 2007 zustimmte, ist laut BSV der Anteil der Personen, die vier Jahre nach der IV-Anmeldung erwerbstätig sind und keine IV-Rente erhalten, von 50% auf 58% gestiegen. «Der Erfolg hat allerdings auch eine Schattenseite», sagt Cosandey. So ist die Zahl der Sozialhilfebezüger in diesem Zeitraum um rund 2100 Personen gestiegen. Der Prozentsatz der Menschen, die im vierten Jahr nach ihrer Anmeldung bei der IV Sozialhilfe beziehen, wuchs zwischen 2006 und 2013 von 11,6% auf 14,5%.

Verlagerungen in die Sozialhilfe

Es sei unverkennbar, dass der Zugang zu IV-Renten in den vergangenen Jahren stark eingeschränkt wurde, heisst es in der BSV-Publikation «Soziale Sicherheit» zum 60-jährigen Bestehen der IV. Es sei schwierig, zu sagen, wie nachhaltig die «forcierte Eingliederungspolitik» sei. «Umstritten ist etwa, inwieweit die restriktivere Leistungsvergabe der IV zu Verlagerungen in die Sozialhilfe führte.» Immer wieder zeige sich aber, dass die Arbeitsintegration nur gelinge, wenn alle Beteiligten – Sozialwerke, Arbeitgeber und Versicherte – an einem Strick ziehen und die Lasten fair verteilt werden.

Cosandey betont, es sei ungemein wichtig, beim Ausbruch einer Krankheit rasch zu handeln und zu helfen, dass die betroffene Person ihre Arbeitsstelle behalte. «Wenn die Stelle verloren geht und der Kontakt zum bisherigen Arbeitgeber abreisst, wird es erfahrungsgemäss

schwierig», sagt er. Das Risiko eines Sozialhilfebezugs sei relativ gering bei Personen, die zum Zeitpunkt der IV-Anmeldung noch erwerbstätig waren.

Um die Lage der IV und die Eingliederung von Personen mit Behinderungen in den Kantonen zu verbessern, macht Avenir Suisse verschiedene Vorschläge. Der Think-Tank hat dazu BSV-Daten erstmals ausgewertet.

■ **Gründe für hohe «Renten-Quoten» untersuchen.** Die Durchführung der IV obliegt kantonalen IV-Stellen in Zusammenarbeit mit der AHV und unter Aufsicht des BSV. Die kantonalen Unterschiede bei der Zuspache von IV-Renten sind erheblich. In der Westschweiz und im Tessin ist das Verhältnis der zugesprochenen Renten pro Anmeldung um mindestens 27% höher als in der übrigen Schweiz. In Genf seien es sogar 41%.

■ **Kostendach für berufliche Massnahmen.** Die Erfolgsquote bei der (Wieder-)Eingliederung ist in den Kantonen Solothurn und Wallis deutlich niedriger als im Kanton St. Gallen. Avenir Suisse fordert ein Kostendach für alle beruflichen Massnahmen pro IV-Stelle, gestützt auf die Anzahl der Anmeldungen pro Jahr.

■ **Kommunikation verbessern und Fehlanreize korrigieren.** Der Think-Tank sieht erhebliche Defizite in der Kommunikation zwischen Arzt und Arbeitgeber. Eine Antwort darauf könnte die Einführung des ressourcenorientierten Eingliederungsprofils (REP) des Vereins Compasso sein. Damit wird die Arbeitsfähigkeit und nicht die Arbeitsunfähigkeit der Erkrankten dokumentiert. So lässt sich deren Rückkehr an den Arbeitsplatz besser planen. Avenir Suisse schlägt vor, Arbeitgeber sollten das REP-Zeugnis ab 30 Tagen Abwesenheit vom behandelnden Arzt einfordern. Für Fulvia Rota, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP), kann das REP je nach Situation ein sinnvolles Instrument sein. Allerdings sei es wichtig, nicht zu früh Druck auf die Patientinnen und Patienten auszuüben, weil dies den Therapieerfolg und somit die Genesung beeinträchtigen könne. Die Ärzte seien zudem an das Arzthelms gebunden. «Viele Patienten haben Angst vor einer Stigmatisierung und wollen deswegen nicht sagen, dass sie in psychiatrischer Behandlung sind.»

■ **Alle Leistungserbringer an den Kosten für Case-Manager beteiligen.** Der Krankentaggeldversicherer erfährt meist schon lange vor der IV von der Arbeits-

unfähigkeit einer Person und installiert oftmals Case-Manager. «Diese fungieren als Organisatoren, aber auch als eine Art Coach für Betroffene», sagt Cosandey. IV und Pensionskassen profitieren davon als «Trübbrettfahrer», denn sie beteiligen sich nicht an den Kosten. Laut dem Think-Tank führt dies «zu suboptimalen Ergebnissen, weil dadurch zu wenige Case-Manager eingesetzt werden». IV und Versicherungen müssten Mechanismen definieren, mit denen sich alle Leistungsträger an den Kosten beteiligen.

■ **Doppelspurigkeiten beseitigen.** Der Think-Tank fordert, Doppelspurigkeiten zwischen IV, Arbeitslosenversicherung und Sozialhilfe zugunsten der Patientinnen und Patienten zu überwinden. Die kantonalen Parlamente und Regierungen sollten die interinstitutionelle Zusammenarbeit überprüfen. Dem Kanton Aargau gelinge dies schon beispielhaft. Dort bündeln Ämter unter dem Namen «Kooperation Arbeitsmarkt» ihre Dienste unter einem Dach. So würden die Schnittstellen mit den Erkrankten und den Arbeitgebern vereinfacht.

Felix Schneuwly, Versicherungsexperte des Online-Vergleichsdienstes Comparis, setzt sich derzeit für eine grundlegende Überarbeitung des Systems ein. Er sieht «ein grundsätzliches Problem bei der IV». Die Beiträge würden politisch fixiert und seien unabhängig von den Risiken. «Möglicherweise war man früher zu kulant bei der Gewährung von IV-Renten, mittlerweile ist man aber ins andere Extrem gekippt», sagt Schneuwly. Psychische Erkrankungen hätten schon vor dem Ausbruch der Corona-Krise deutlich zugenommen.

Bei der Unterstützung von Arbeitsunfähigen und Invaliden gebe es in der Schweiz veraltete Strukturen. «Bei der Einführung der IV 1960 ging es stärker um Arbeitsunfälle und Alkohol am Arbeitsplatz als um psychische Erkrankungen. Diese waren damals ein Tabu», sagt er. Das habe sich verändert, psychische Erkrankungen wie Burnouts und Depressionen spielten eine viel grössere Rolle. Laut Avenir Suisse waren 90% der neuen IV-Rentenfälle 2019 krankheitsbedingt.

Schneuwly spricht von «einer nicht mehr zeitgemässen Abgrenzung zwischen Unfall und Krankheit». Aus seiner Sicht wäre es sinnvoll, eine Versicherung für die medizinischen Leistungen und eine für die Renten einzuführen. «In der Folge müssten Krankenkversicherer nicht nur medizinische Leistungen, sondern auch Renten bezahlen», sagt er. «Dies würde einen viel grösseren Anreiz schaffen, in Prävention zu investieren.»

Text: SACHA BATTHYANY, KATHARINA BRACHER, PATRIZIA MESSMER

Diktatur der **Alten**

Die Schweiz streitet über Sonnenterrassen, während Jugendliche in Rekordzahl in der Psychiatrie landen. Werden sie vergessen? Ja, finden immer mehr Junge – und wollen sich das nicht länger gefallen lassen.

TAVIA SITZT MIT KOPFHÖRERN vor ihrem Computer im Kinderzimmer, so wie an beinahe jedem Tag seit zwölf Monaten, und sagt: «Wir Jugendliche werden einfach nicht gehört.» Es ist Ende Februar 2021, und dieser Satz ist so etwas wie Tavias Fazit nach einem Jahr Pandemie.

Ein paar Tage zuvor sass sie im selben Zimmer am selben Computer irgendwo in Luzern und sah sich die Medienkonferenz der Schweizer Landesregierung an. Tavia, 19, hörte Bundesrat Alain Berset zu, der zum Durchhalten aufrief, sie hörte den Finanzminister von einem Schuldenberg reden, der so hoch sei, dass man darauf Ski fahren könne. Die anwesenden Journalisten stellten Fragen zur Öffnung der Ski-Terrassen, als sich am Ende noch einmal der Innenminister meldete: «Die junge Generation bezahlt einen hohen Preis in dieser Situation», sagte Berset. «Das ist nicht gerecht.»

Da war Tavia fassungslos.

«Man muss sich das einmal vorstellen», sagt sie. «Einige von uns mussten die Klasse wiederholen, ihre Zukunftspläne verschieben. Andere schafften den Lehrabschluss nicht.» Viele litten unter Depressionen, weil niemand wisse, was auf die Jungen noch zukomme. «Und alles, was wir erhalten, ist ein lahmes Dankeschön eines Bundesrats?»

Tavia hat viel über die Pandemie gelesen, sich täglich über die Schweizer Politik infor-

«Ich bezweifle, dass eine normale 80-Jährige mehr von Ökologie und Digitalisierung versteht als ein Teenager.»



TAVIA CELATO, 19
Nach der Matura wollte sie reisen, doch wegen der Pandemie blieb sie zu Hause und gab Nachhilfe.

miert. Sie hält sich an die Maskenpflicht und das Versammlungsverbot und findet den verordneten Lockdown vernünftig, obwohl er gerade für junge Menschen so einschneidend ist. Für sie geht es um Grundlegenderes, um das Verhältnis der Generationen und diese Selbstverständlichkeit, dass man alles für die Alten tut und eine ganze Welt lahmlegt – aber was ist mit den Bedürfnissen der Jungen?

So wie Tavia geht es vielen Gleichaltrigen. Sie haben unterschiedliche Biografien, unterschiedliche Interessen, Nöte und Sorgen, aber etwas ist bei allen gleich: Die Pandemie hat sie wachgerüttelt. Corona hat diese wohlbehütete Generation skeptisch gemacht: Wieso tun wir alles für die Älteren und erhalten nichts? Wieso entscheiden andere über unsere Zukunft? Und vor allem: Könnte uns bitte endlich jemand ernsthaft zuhören?

Junge Menschen wie Tavia wollen das, was man den Generationenvertrag nennt, nicht schreddern, aber neu verhandeln und fragen sich, wie gerecht dieser Vertrag im Jahr 2021 noch ist.

«Von uns Jugendlichen wurde erwartet, dass wir uns solidarisch zeigen mit der älteren Bevölkerung. Das ist auch richtig, weil schwerwiegende Verläufe bei Älteren sehr viel häufiger vorkommen.» Und doch ärgerte es sie, mit anzusehen, wie sich Politiker plötzlich taub stellen, wenn es um die Interessen und Sorgen der jungen Bevölkerung geht.

«Wir Jungen müssen einmal in einer Welt leben, in der die Meeresspiegel steigen, die Arten sterben. Wegen der Klimakrise leiden 90-Jährige nicht mehr. Ist doch interessant, zu sehen, wie man den globalen Handel zu stoppen bereit ist und so richtig tief in die Taschen greift, wenn es um eine Pandemie geht, die Leib und Leben von älteren Leuten bedroht, während bei Klimafragen alle bremsen und sagen, es sei zu teuer», sagt Tavia.

Für sie sei deutlich geworden, dass sich die meisten Politiker nur für ihre Generation einsetzen, weil sie von ihnen gewählt werden. «Die Klimakrise ist nur ein Beispiel. So wie es momentan aussieht, werde ich ziemlich lange arbeiten müssen, um meine Rente finanziert zu bekommen», sagt Tavia in Anspielung auf das seit Jahren andauernde Hick-hack um die Sicherung der AHV.

Demokratie in der Schweiz heisse eben, dass eine Vielzahl an Menschen nicht über ihr eigenes Schicksal bestimmen kann, sagt Tavia. Das seien neben den Ausländern, die seit Jahren hier lebten und ohne politische Rechte Steuern bezahlen, vor allem die Minderjährigen, deren Interessen von niemandem vertreten würden. «Ich bin deshalb für ein Stimmrechtsalter von 14», sagt sie, weil viele der Fragen, über die wir heute verhandeln, die Zukunft betreffen. «Natürlich ist man mit 14 noch sehr jung; aber ich bezweifle, dass eine durchschnittliche 80-Jährige mehr von Themen wie Digitalisierung oder Ökologie versteht als ein Teenager. Warum sollte sie also mehr Macht an der Urne haben und über uns bestimmen können?»

Jugendliche wie Tavia geben sich mit der Rolle der stillen Teilnehmer nicht mehr zufrieden. Mit der Behauptung, Veränderungen brauchten eben Zeit, lassen sie sich nicht mehr abspesen, denn wenn sie in letzter Zeit etwas gelernt haben, dann dies: Es dauert nur wenige Stunden, um ganze Weltregionen lahmzulegen.

Es ist noch nicht lange her, da wurde die Schweizer Jugend, auch in den Medien, als «Generation Selfie» verspottet, die an nichts anderem interessiert sei als an Likes, Followern und High Waist Jeans, doch die Zeiten haben sich aufgeraut: Trump, Klima, Black Lives Matter, plötzlich poppen Themen auf, die man als 15-Jähriger auf dem Smartphone nicht mehr einfach beiseitewischen kann.

«Früher war für mich Materielles wichtiger. Ich ging öfter shoppen und befasste mich mit oberflächlicheren Dingen wie Schminken», so erzählt es Vivienne, 14, Schülerin. Doch seit Corona auch ihr Dorf Nebikon im Luzerner Hinterland erreicht hat, «bin ich politischer geworden», sagt sie. Den Stillstand der

«Die Pandemie hat nicht nur meinen Alltag komplett verändert, sondern auch meine Weltanschauung.»



VIVIENNE PETER, 14
Die Kantonschülerin hat früher mehr Zeit mit Shopping und Schminktippes verbracht.

Welt habe sie genutzt, um zu lesen und sich Meinungen zu bilden.

Dass sich die Erfahrung der letzten Monate auf das Denken und Fühlen vieler Jugendlicher ausgewirkt hat, zeigt auch eine noch unveröffentlichte Jugendbefragung im Auftrag des Dachverbands Schweizer Jugendparlamente. «Die Pandemie verstärkt die Politisierung in der Pubertät», sagt Lukas Golder vom Marktforschungsinstitut GfS Bern. Diese Phase sei für die langfristige politische Orientierung entscheidend. In den vergangenen Jahren stellten Golder und seine Mitautoren fest, dass sich ein stark wachsender Anteil junger Erwachsener von der Politik abwendet. Die Pandemie scheint diesen Trend gestoppt zu haben. So ist etwa der Anteil der Befragten zwischen 15 und 25 Jahren, die sich weniger als einmal die Woche informieren, von 31 Prozent im Jahr 2019 auf 26 Prozent im Jahr 2020 zurückgegangen.

Neben der Pandemie würden sich viele vor allem für Themen wie Rassismus und Diskriminierung, die Gleichstellung der Geschlechter und das Klima interessieren. Gestiegen sei auch die Motivation für aktive politische Beteiligung. «Die Pandemie könnte das Verständnis für die Bedeutung der institutionalisierten Politik verstärkt haben», vermutet Golder. Dazu passt, dass die Jungparteien von links bis rechts einen regelrechten Boom an neuen Parteieintritten verkünden und bereits vom «Corona-Effekt» sprechen.

Wahrscheinlich hätten nur die wenigsten Jugendlichen vor einem Jahr jemanden wie Alain Berset auf der Strasse erkannt oder gewusst, was sich hinter der Abkürzung «BAG» versteckt. Doch die Pandemie habe eben nicht nur ihren Alltag komplett verändert, sagt Vivienne aus Nebikon, sondern auch ihre Weltanschauung.

Ihr sei bewusst geworden, wie sehr die Erwachsenenwelt der Wirtschaft den Vorzug gebe und den kurzfristigen materiellen Reichtum priorisiere: «Wirtschaftliche Interessen stehen über dem Umweltschutz und sogar über der Gesundheit.» Warum sonst, findet Vivienne, nenne man Kita-Angestellte und das Pflegepersonal «systemrelevant», unternehme dann aber nichts, um für diese Gruppen bessere Arbeitsbedingungen zu schaffen?

Viviennes Überlegungen: Der Schweizer Sozialstaat ist ein Kartenhaus, gebaut auf dem Rücken der Jungen. Sie verhalten sich solidarisch gegenüber den Alten, obwohl diese auf Kosten kommender Generationen leben. Die Vermehrung des bereits eindrücklichen Schweizer Wohlstands, von einem kleinen privilegierten Teil der Menschen ohne grosse Rücksicht auf die Umweltfolgen

erarbeitet, sei das oberste Ziel des heutigen Systems – koste es, was es wolle. Könnten Junge mehr mitbestimmen, findet Vivienne, stünden Weitsicht und soziale Gerechtigkeit mehr im Vordergrund.

Philippe Kramer ist da weniger diplomatisch und sagt es so: «Wir werden regiert.» Kramer ist Mitglied der Interessengemeinschaft «Stimmrechtsalter 16» und setzt sich dafür ein, dass auch Jüngere politisch mitentscheiden dürfen. Die vergangenen zwölf Monate hätten vielen Jungen deutlich gemacht, dass ihre Probleme und ihre Sichtweisen wenig zählen, daran habe die gute Neuigkeit, dass die Ständeratskommission Anfang Februar einem Stimm- und Wahlrecht für 16-Jährige grünes Licht erteilte, wenig geändert: «Für viele Jugendliche fühlt es sich falsch an, dass sie zur Solidarität aufgefordert wurden, ohne angehört zu werden und mitentscheiden zu können.»

Probleme und Ängste der Jugend würden von den Parteien instrumentalisiert. Da werde vor Schuldenbergen gewarnt, die der Jugend zur Last fielen, «aber oft geht es den Parteien um eigene Interessen. Mit Jugendlichen haben die gar nicht gesprochen.»

Kramer kritisiert auch die Medien. Ständig werde über einzelne illegale Partys berichtet, dazu komme der Mythos, Diskotheken seien Superspreader-Höhlen, in denen sich die Jungen zu Hunderten ansteckten, obwohl wahrscheinlicher sei, dass Familienkontakte zur Ausbreitung des Virus beigetragen hätten. «Viel zu wenig wird betont, wie solidarisch sich die meisten Jugendlichen verhalten haben», sagt Kramer, wie tapfer sie durchhielten, obwohl erwiesen sei, dass kaum eine Bevölkerungsgruppe psychisch stärker von der Pandemie durchgeschüttelt wurde. Auch darüber würden nur wenige Worte verloren, sagt Kramer. «Vielen von uns geht's richtig schlecht.»

Um zu verstehen, wie es den Jugendlichen während der Corona-Monate wirklich ging, hat die «NZZ am Sonntag» die Arbeit der Beraterinnen und Berater von Pro Juventute einen Monat lang begleitet. 2000 Beratungen per Telefon, Chat und SMS gingen bei der grössten Kinder- und Jugendorganisation der Schweiz im Februar dieses Jahr ein, 36 Prozent mehr als im Vorjahr. Eine der Beraterinnen, die schon seit Jahren bei Pro Juventute arbeitet, fasst ihre Eindrücke wie folgt zusammen: «Im Vergleich zu den Vorjahren sind die Jugendlichen, die sich bei uns melden, jünger. Und ihre Probleme heftiger.»

LARISSA, 15: *Ich habe Angst um meine beste Freundin. Sie hat mir gesagt, dass sie sich in*

«Wie tapfer die Jugendlichen durchhielten, wird selten thematisiert. Vielen von uns geht es richtig schlecht.»



PHILIPPE KRAMER, 20
Gehört zur Interessengemeinschaft «Stimmrechtsalter 16» und hat die Matura in Basel absolviert.

*zwei Wochen umbringen will, und sie hat auch schon einen Plan, wie sie vorgehen will. Was soll ich tun? Soll ich es meiner Lehrerin sagen, aber was, wenn meine Freundin mich dann hasst, weil ich eine Verräterin bin?**

ROBIN, 13: *Zu Hause ist es nur noch schlimmer. Streite täglich mit meinen Eltern. Mir wird alles zu viel. Ich war schon drei Monate in einer Klinik wegen psychischer Probleme, und ich mag nicht mehr. Ich kann nicht mehr so weitermachen.**

LISA, 14: *Wegen Corona sehe ich meine Freundin immer weniger. Sie hat angefangen sich zu ritzen und hat mega abgenommen. Ich sehe sie nur in der Schule, sonst ist ja alles zu, und dann ist es auch noch so krass kalt draussen.**

Bereits im Frühling 2020, während der ersten Welle, haben die Beratungen bei Pro Juventute im Vergleich zu den Jahren davor «stark zugenommen». Auch die Themen haben sich mit Corona verändert. So führten die Beraterinnen und Berater zwischen März und Mai 2020 etwa 70 Prozent mehr Gespräche zu häuslicher Gewalt als im Vorjahr. Doch im Winter, speziell nach Weihnachten, als die Tage kälter und grauer wurden und der Lockdown nicht mehr aufhören wollte, da spitzte sich die Situation noch einmal zu.

MARCEL FINK: *Hallo, ich bin Lehrer und unterrichte in der Oberstufe und mache mir Sorgen um eine meiner Schülerinnen. Sie ist 14 Jahre alt und erlebt seit vielen Jahren häusliche Gewalt. Die Situation hat sich seit Corona verschärft. Ich möchte sie ermutigen, sich Hilfe zu holen, komme aber nicht durch, weil sie Angst hat, sich gegen ihre Eltern zu stellen.*

MANUELA: *Es geht um meinen Sohn. Er arbeitet als Koch in einem Restaurant – und jetzt wurde ihm wegen Corona gekündigt. Der Betrieb geht pleite. Erst neulich sagte mir mein Sohn, er habe endlich seinen Traumjob gefunden, und nun steht er vor dem Aus.*

Oliver Bilke-Hentsch, Chefarzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, sprach Ende Januar von einer «Zunahme ernsthafter Suizidversuche». In allen Landesteilen seien Kliniken für Jugendliche «voller junger Menschen ohne Vorerkrankungen».

Dreissig Prozent der 14- bis 24-Jährigen weisen «depressive Symptome» auf, so verkündeten es auch die Leiter der Swiss Corona Stress Study Anfang des Jahres. Keine andere Altersgruppe sei psychisch stärker von der Pandemie betroffen, nur ging dieser Befund

im Lärm um die Öffnung einer Handvoll Ski-Terrassen unter. Man kann es auch anders formulieren: Abgesehen von der Nachkriegszeit ging es der Schweizer Jugend historisch gesehen vielleicht nie schlechter als im Februar dieses Jahres, das beweist nicht nur ein Blick in vollbesetzte Psychatrien, sondern auch in die Arbeitsämter: Die Jugendarbeitslosigkeit im Februar 2021 ist im Vergleich zu vor einem Jahr um 43 Prozent gestiegen. Aber die fehlende Sitzgelegenheit in Berghütten schien so manchem Politiker dringender, was exemplarisch offenbart, woher der Frust vieler Jugendlicher stammt: Ihre Probleme sind Probleme zweiter Klasse.

LOU, 18: Meine Freundin wird zu Hause geschlagen. Ich habe ihr gesagt, sie solle es melden, aber sie hat Angst. Es muss doch möglich sein, irgendetwas zu tun? Ihre Eltern lassen sie keinen Tag in Ruhe. Manchmal hat sie blaue Flecken von den Schlägen überall. Ich habe Angst, dass noch etwas Schlimmeres passiert.

FINN, 16: Wir brauchen Hilfe. Überall um mich herum fallen psychisch komplett gesunde Leute in Depressionen! Wieso unternimmt denn niemand etwas? Genügen die Zahlen über Suizidversuche bei Jugendlichen nicht, um die Erwachsenen wachzurütteln?

Was also ist zu tun, um die Situation der Jugendlichen zu verbessern? «Wir sollten alle klatschen auf dem Balkon zu Ehren unserer Jugend», hat ein St. Galler Journalist vor ein paar Wochen in einem Kommentar geschrieben. Über blosses Symbolik hinaus geht der Vorstoss von Nationalrat Andri Silberschmidt, 27, bis Ende 2019 Präsident der Jungfreisinnigen und heute einer der jüngsten gewählten Volksvertreter in Bern. «Die letzten zwölf Monate waren einschneidend für viele Junge. Wir sind es, die Langzeitschäden dieser Pandemie tragen müssen.» In seinem Postulat fordert Silberschmidt den Bundesrat auf, zu beantworten, «wie die Generationensolidarität nach Bewältigung der Corona-Pandemie gestärkt werden kann». Geht es nach Silberschmidt, müsste die Frage der Solidarität zwischen Alt und Jung zu einem Leitmotiv der Politik werden. Doch was heisst das genau, und wie realistisch ist die Umsetzung dieses Anliegens? Die Schweiz ist zwar nicht zu vergleichen mit den gerontokratisch regierten USA, wo Achtzigjährige im Senat keine Ausnahme, sondern die Regel sind. Aber auch hier wird das nationale Parlament von Grauhaarigen dominiert: Das Durchschnittsalter in der grossen Kammer verharrt seit den 1970er Jahren bei knapp über fünfzig. Im Ständerat

«Bei der letzten Abstimmung hat mein Vater zum ersten Mal in seinem Leben allein einen Stimmzettel ausgefüllt.»



LEANDRO DE MARCO, 17
Dem Schüler wurde im letzten Jahr bewusst, wie fragil die Schweizer Demokratie ist.

liegt das Durchschnittsalter mit 56 Jahren noch höher. Warum sollen die vielen mittelalten Politiker, die ihre mittelalten Wähler mit mittelalten Positionen bedienen, sich plötzlich für die Interessen der Jugend interessieren?

Dominik Waser, 23, Klimaaktivist, formuliert es ungeschönt: Die Abneigung gegen das politische System sei innerhalb seiner Bewegung gestiegen. Wut und Ärger machten sich breit. «Die Rettung der Fluggesellschaft Swiss mit Milliarden von Staatsgeldern war ein Schlag ins Gesicht.» Corona habe deutlich gezeigt, wie wenig man auf die Klimajugend höre. «Da haben viele von uns die Hoffnung verloren und sich radikalisiert.»

Im Klartext bedeutet das: mehr ziviler Ungehorsam, mehr Störaktionen und Demos. Der 21. Mai, der «Strike for Future», gilt als Testballon. Je nach dem wie der Tag verläuft, könnte hier der Startschuss für eine neue, radikalere Jugendbewegung fallen.

Führt Corona auch in der Schweiz zu Protesten der Jungen gegen die Politik der Alten? Dagegen spricht, dass die Schweiz noch nie so bunt und liberal war wie heute. Über die sozialen Netzwerke können Jugendliche ihre Botschaften verbreiten und Gleichgesinnte mobilisieren – was früheren Generationen verwehrt blieb. Doch vielleicht ist das die grösste Enttäuschung: dass junge Menschen zwar so behütet sind wie nie, dass sie alle Werkzeuge besitzen, um ihre Anliegen kundzutun – und dennoch nicht gehört werden.

Von Protesten ist der 17-jährige Leandro De Marco weit entfernt. Es ist Freitag in Lufingen, einem kleinen Dorf im Zürcher Unterland. Selbst das Sturmtief Klaus ist hier nur noch ein müder Wind. Das Jahr hat ihn vor allem eins gelehrt: Erwachsene und Politiker wissen auch nicht alles. «Deutlich klar geworden ist mir das mit den Masken», sagt Leandro. Kaum hat er in der Staatskunde gelernt, dass in der Schweiz das Parlament die gesetzgebende Instanz ist und der Bundesrat die ausführende, war plötzlich alles anders. «Mir ist bewusst geworden, wie fragil eine Demokratie funktioniert.» Er begann, seinem Vater, der vierzig Jahre lang alle Wahlzettel im Altpapier entsorgte, die Wahlunterlagen vorzulesen und mit ihm zu diskutieren. «Jetzt hat mein Vater zum ersten Mal in seinem Leben alleine abgestimmt», sagt Leandro.

Weil er seinem Sohn zuhörte und ihn ernst nahm, wurde der Vater zum Wähler. ■

Sämtliche Beispiele wurden anonymisiert.
Das Angebot 147 von Pro Juventute ist vertraulich.
Für Kinder und Jugendliche in Not:
Sorgetelefon 147 o der 147.ch



Die Coronapandemie setzt zu: Eine Psychotherapeutin (rechts) im Gespräch mit einem weiblichen Teenager und deren Vater.

Symbobild Keystone

Jugendliche holen sich vermehrt Hilfe

Die Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste St.Gallen registrieren seit Beginn der Coronapandemie erhebliche Schwankungen bei der Patientenneumeldung. Zuletzt ist diese Zahl deutlich angestiegen.

Durch die pandemische Lage spielen viele neue Faktoren in Bezug auf das Therapiegeschehen eine Rolle. Seit dem ersten Lockdown im März 2020 sind bei den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten (KJPD) St.Gallen übers Jahr deutliche Schwankungen bei den Neuansmeldungen und bei der Nutzung der Therapietermine durch die Patientinnen und Patienten festzustellen. Die KJPD helfen Kindern, Jugendlichen und ihren Familien bei psychischen und psychosozialen Schwierigkeiten.

«Im zweiten Quartal 2020 haben wir einen massiven Rückgang verzeichnet», wird Suzanne Erb in einer Medienmitteilung zitiert. Erb ist die Chefarztin der KJPD St.Gallen. «Die Verunsicherung während des ersten Lockdowns war direkt spürbar. Wir haben sofort neue Angebote, wie eine Telefonhotline und Onlinetherapien, aufgebaut.»

Über den Sommer 2020 kehrte ein Stück Normalität in alle Gesellschaftsbereiche zurück. Dennoch wurden bei den KJPD St.Gallen die infrastrukturellen und konzeptionellen Anforderungen hinsichtlich der Corona-Pandemie weiter ausgebaut.

Differenzierte Betrachtungsweise

Die Wirkung der Pandemie auf die Patientinnen und Patienten der KJPD St.Gallen sei nicht abschliessend zu beurteilen, heisst es in der Mitteilung. «Die Forschung bescheinigt der Winterzeit grundsätzlich eine erhöhte Depressionsrate, sodass das häufigere Vorkommen von solchen psychischen Störungen im Winter 2020/2021 differenziert betrachtet werden muss.»

Untersuchungen im In- und nahem Ausland würden auf eine Erhöhung verschiedener Störungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hinweisen. Die Prozentzahl de-

pressiver Symptome sei in der Schweiz etwa von 9 Prozent während des Lockdown auf aktuell 12 Prozent gestiegen.

Zusammenfassend erklärt Erb: «Wir haben festgestellt, dass wir vermehrt von älteren Patienten, in unserem Fall also mehr Jugendlichen, konsultiert werden. Die individuellen Belastungen und Krisen haben massiv zugenommen, also wenn es schon vor Corona nicht gut ging, dem geht es mit Corona sehr viel schlechter. «Die Corona-Pandemie wirkt wie ein Brennglas für bereits bestehende Probleme», so die Forschungsleiterin der KJPD St.Gallen, Maria Teresa Diez.

Doch was ist die Empfehlung aus psychiatrischer Sicht, um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu erhalten oder zu verbessern? Hier nennen die KJPD St.Gallen folgende Punkte:

- Keine Schliessung der Schulen.
- Präsenz und Wachsamkeit von Lehrpersonen.
- Wenn Online-Unterricht, dann muss dieser interaktiv gestaltet werden.
- Individuelles Engagement für belastete Schüler.

• Belastete Kinder und Jugendliche sollen von Schulen und Helfenden unbedingt an die niederschweligen Angebote überwiesen werden.

Der Zusammenhang zwischen Bindung zur Schule und psychischer Resilienz ist laut Diez für bildungsferne und belastete Hochrisikogruppen besonders wichtig. Sie nennt Kinder und Jugendliche mit psychisch belasteten Elternteilen, oftmals mit Fluchterfahrung oder Migrationshintergrund.

20 Prozent mehr Neuansmeldungen

Diez erläutert: «Die Präventionsforschung spricht von einer Zunahme der häuslichen Gewalt.» Doch aufgrund soziodemografischer Daten sei davon auszugehen, dass ein grosser Teil der Hochrisikogruppen nicht oder nur sehr schlecht mit den bestehenden Angeboten erreicht werden könne.

In der Diskussion um die Auswirkung der Pandemie auf Kinder und Jugendliche treffen viele Faktoren aufeinander. Aus der Praxiserfahrung der KJPD St.Gallen lässt sich derzeit eine rund 20-prozentige Steigerung bei den Neuansmeldungen verzeichnen. Auch für die Fachpersonen keine leichte Si-

tuation, denn ihre Kalender sind über- voll. In Einzelfällen könne es zu längeren Wartezeiten bis zum ersten Termin kommen, teilen die KJPD St.Gallen mit. Notfälle würden natürlich jederzeit und umgehend aufgenommen.

«Es ist unbedingt notwendig, niederschwellige Unterstützungsangebote mit guter Triage zu fördern, auszubauen und neue zu schaffen», sagt Chefarztin Erb. «Damit frühzeitig reagiert werden kann und sich kurzzeitige Belastungen nicht zu psychiatrischen Störungen entwickeln.» Mit Achtsamkeit und Sorgfalt soll also differenziert werden, wo die eigentlichen Ursachen der Belastung liegen. Beim Kind oder Jugendlichen oder auch zum Beispiel bei Eltern, denen es mit der Situation sehr schlecht geht und die dadurch weniger für ihre Kinder unterstützend sein können. Nur so kann in der psychologischen Betreuung erfolgreich gearbeitet werden.

Der Leistungsdruck ist gesunken

Nicht ganz vergessen sollte man gemäss den KJPD, dass Corona punktuell auch Entlastung und Entschleunigung in manche Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen gebracht hat. So sind beispielsweise Hektik und Leistungsdruck gesunken, wovon auch Menschen mit Angststörungen sehr profitieren. Trotzdem fehlen insgesamt zu viele Resilienzfaktoren wie Sport oder Ausgang, die gerade für Jugendliche so wichtig sind.

Natürlich weiss man auch bei den KJPD St.Gallen nicht, wie sich die Lage weiterentwickelt. Im Dienst gibt es strenge Schutzmassnahmen für Mitarbeitende und Patienten, die es aber, neben den Onlinekonsultationen ermöglichen, auch und gerade in Coronazeiten persönlich für die Patientinnen und Patienten da zu sein. (ein)

* Weitere Informationen: www.kjpd-sg.ch



«Die individuellen Belastungen und Krisen haben massiv zugenommen.»

Suzanne Erb
Chefarztin KJPD St. Gallen



«Die Coronapandemie wirkt wie ein Brennglas für bereits bestehende Probleme.»

Maria Teresa Diez
Forschungsleiterin KJPD St. Gallen

Neue Zürcher Zeitung

NZZ – GEGRÜNDET 1780

Dienstag, 23. März 2021 · Nr. 68 · 242. Jg.

AZ 8021 Zürich · Fr. 4.90 · € 4.90



ANN WANG / REUTERS

Taiwans Motor brummt trotz Corona

Das Coronavirus hat dem asiatischen Inselstaat nur wenig anhaben können. Seit Beginn der Pandemie gab es lediglich 10 Tote und rund 1000 Infizierte. Die taiwanische Wirtschaft wuchs im vergangenen Jahr so stark wie seit 2013 nicht mehr und stärker als jene Chinas. Das fördert den Nationalstolz und den Unabhängigkeitsdrang der Taiwaner – im Bild Pendlers in Taipeh.

International, Seite 6

Chinas Botschafter wehrt sich

Wang Shihing reagiert verärgert auf Menschenrechtskritik in der China-Strategie

mka. · Vergangene Woche legte der Bundesrat die lange erwartete China-Strategie vor. Am Montag hat Chinas Botschafter in der Schweiz, Wang Shihing, reagiert – und zwar mit ungewöhnlich scharfen Worten. An einer per Zoom abgehaltenen Medienkonferenz lobte Wang zwar den hohen Stellenwert, den die China-Strategie den bilateralen Wirtschaftsbeziehungen beimesse, sowie die Tatsache, dass die Schweiz China als Schwerpunktland der Aussenpolitik definiert habe. Ausserdem stellte Chinas oberster Vertreter in der Schweiz Verhandlungen über das 2014 zwischen der Schweiz und China abgeschlossene

Freihandelsabkommen in Aussicht und versprach dabei Kompromisse. Gleichzeitig verwahrte sich Wang gegen jedwede Kritik an der Menschenrechtssituation in China, vor allem an den Zuständen in der Provinz Xinjiang, wo Chinas Regierung bis zu eine Million muslimischer Uiguren in Umerziehungslagern festhält. In der China-Strategie heisst es, in den vergangenen Jahren habe die Verfolgung von Minderheiten zugenommen. Vorwürfe zu Menschenrechtsverletzungen in der Uiguren-Provinz, von denen Politiker im Westen oft sprächen, hält Chinas Botschafter für «rein beschwafte politische Spekulationen».

Am Montag verhängte die Europäische Union Sanktionen gegen vier Personen in China, die für die Missstände in Xinjiang mitverantwortlich sein sollen. Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) teilte daraufhin mit, der Bund diskutiere über eine allfällige Übernahme der sogenannten «thematischen» EU-Menschenrechtsanktionen. China wiederum kündigte als Antwort auf das Vorgehen der EU seinerseits Sanktionen gegen acht europäische Politiker und zwei Wissenschaftler an.

International, Seite 3
Schweiz, Seite 7
Meinung & Debatte, Seite 19

Jugendkriminalität nimmt stark zu

So viele Straftaten 2020 wie seit zehn Jahren nicht mehr

ald./ryn./scf. · Im Corona-Jahr sind deutlich mehr Jugendliche kriminell geworden als in den Vorjahren. In der Kriminalstatistik 2020, die am Montag veröffentlicht worden ist, sind 10 551 Straftaten von Minderjährigen aufgeführt. Das sind knapp 800 Fälle mehr als im Vorjahr, in den letzten zehn Jahren war die Zahl nie so hoch. Insbesondere Diebstahl und Raub haben zugenommen. Daneben stieg auch die Zahl der Tötungsdelikte und schweren Gewaltstraftaten deutlich an. Seit Beginn der Erfassung im Jahr 2009 gab es ausserdem noch nie so viele Tötungsdelikte, die von Jugendlichen begangen wurden.

Laut der Kantonspolizei Zürich kombinieren Jugendliche auch immer häufiger Gewalt- und Vermögensdelikte. So würden minderjährige Täter nach einer Schlägerei häufig Handy und Portemonnaie des Opfers stehlen. Neben dem Anstieg bei einzelnen Delikten nimmt auch die Zahl der jungen Intensivtäter zu. Deshalb hat die Kantonspolizei Zürich die Bekämpfung der Jugendkriminalität zum Schwerpunkt erklärt.

Einen Schritt weiter ist der Kanton Basel-Stadt, der eine Jugend- und Präventionspolizei gegründet hat. Sie kann reagieren, wenn «Trend-Delikte» wie Pornografie im Internet plötzlich

stark zunehmen, und etwa in Schulen über mögliche Konsequenzen informieren. Werden Jugendliche trotz den Präventionsbemühungen kriminell, kommen sie ins Büro von Sarah-Joy Rae. Letztes Jahr haben Rae und ihr Team über tausend Fälle behandelt. Die Chef-in der Basler Jugendanwaltschaft sagt, es gebe immer wieder Fälle, die sie länger beschäftigen. Zum Beispiel der von zwei Basler Brüdern: Beide wurden straffällig, bei beiden haben Rae und ihr Team alles gegeben, um sie auf den richtigen Weg zu bringen. Aber nur bei einem hatten sie Erfolg.

Schweiz, Seite 8, 9

AstraZeneca-Vakzin bietet guten Schutz

Neue Studiendaten aus den USA veröffentlicht

Der Impfstoff von AstraZeneca hat laut einer klinischen Studie eine Wirksamkeit von 79 Prozent. Gegen schwere Verläufe von Covid-19 soll er gar zu 100 Prozent schützen. Derweil ist in der Schweiz ein anderes Vakzin zugelassen worden.

ALAN NIEDERER

Die Zulassungsbehörde Swissmedic hat am Montag den von Johnson & Johnson entwickelten Impfstoff gegen Covid-19 für Personen ab 18 Jahren befristet zugelassen. Die Wirksamkeit wird mit durchschnittlich 66,9 Prozent beziffert. Allerdings hat die Schweiz das Vakzin gar nicht bestellt, weil es erst gegen Ende des Jahres verfügbar wäre.

Dem Impfstoff von AstraZeneca hat Swissmedic dagegen bisher die Zulassung verweigert, weil noch wichtige Daten aus einer laufenden klinischen Phase-3-Studie aus den USA fehlten. Am Montag hat das Unternehmen nun in einer Pressemitteilung erste Resultate zu dieser Untersuchung vorgelegt. Demnach entfaltete der Impfstoff bei den mehr als 32 000 Probanden eine Wirksamkeit von 79 Prozent, was den Schutz vor einer symptomatischen Erkrankung an Covid-19 anbelangt. Noch höher, nämlich 100 Prozent, fiel die Schutzwirkung gegenüber schweren Covid-19-Fällen und Hospitalisationen aus. Diesen in einer Zwischenanalyse ermittelten Ergebnissen liegen 141 bestätigte Covid-19-Fälle zugrunde, wobei 4 Fälle als schwere Erkrankungen beurteilt wurden. Ausser in den USA läuft die Untersuchung zu einem kleineren Teil auch in Chile und Peru.

Kein erhöhtes Risiko festgestellt

Auch punkto Verträglichkeit scheidet die Impfung laut AstraZeneca gut ab. Das für die Auswertung zuständige Komitee habe keine Sicherheitsprobleme festgestellt. Weil aber vergangene Woche etliche Länder in Europa das Vakzin wegen Sicherheitsbedenken vorübergehend ausgesetzt haben, sind die Daten nochmals von einem unabhängigen Neurologen auf Blutgerinnsel und Hirnvenenthrombosen untersucht worden. Dabei habe man bei den über 21 000 Personen, die mindestens eine von zwei Impfungen erhalten hatten, kein erhöhtes Risiko feststellen können, schreibt das Unternehmen. Das deckt sich mit der Einschätzung der europäischen Zulassungsbehörde EMA. Sie hat stets betont, dass der Nutzen der Impfung die potenziellen Risiken überwiege.

AstraZeneca hält weiter fest, dass die nachgewiesene Schutzwirkung in der Studie unabhängig vom Alter der Probanden und von ihrer ethnischen Herkunft sei. Bei den über 65-Jährigen liegt die berechnete Wirksamkeit mit 80 Prozent sogar minim höher als bei den jüngeren. Das Unternehmen war für seine ersten Studien in Grossbritannien, Südafrika und Brasilien kritisiert worden,

weil es damals nicht genügend ältere Probanden eingeschlossen hatte. Das machte die Beurteilung der Wirksamkeit bei dieser Altersgruppe schwierig. In der neuen Studie machen die über 65-Jährigen rund 20 Prozent aus. Zudem hatten 60 Prozent der Probanden Vorerkrankungen wie Diabetes, schweres Übergewicht oder Herzprobleme, die mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf einhergehen.

Es sei aufgrund, beim AstraZeneca-Impfstoff erstmals vergleichbare Wirksamkeitsdaten für Personen unter und über 65 Jahren zu sehen, wird die Ärztin und Co-Leiterin der Studie Ann Falcsey von der University of Rochester in der Pressemitteilung zitiert. Das Fehlen von verlässlichen Wirksamkeitsdaten bei Senioren ist auch für Swissmedic ein wichtiger Grund, bei der Zulassung des Impfstoffs auf die Bremsen zu treten.

Noch liegen die neuen Studienergebnisse zur AstraZeneca-Impfung erst als Firmenmitteilung vor. Eine Publikation in einer wissenschaftlichen Fachzeitschrift solle aber bald folgen, schreibt das Unternehmen. Zudem sollen die Daten in den kommenden Wochen an die amerikanische Zulassungsbehörde FDA geschickt werden. Die Firma erhofft sich davon eine Notfallzulassung für die USA.

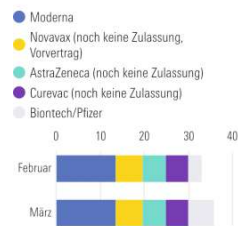
Swissmedic wartet auf Daten

Was die am Montag kommunizierten Studiendaten für den Zulassungsentscheid in der Schweiz bedeuten, ist noch unklar. Auf eine Anfrage der NZZ schreibt Swissmedic, dass die Behörde die Medienmitteilung von AstraZeneca zur Kenntnis genommen habe. Relevant sei jedoch, dass die Anfang Februar eingeforderten Daten zur Sicherheit, Wirksamkeit und Qualität des Impfstoffs von der Firma bei Swissmedic ordnungsgemäss eingereicht würden. Sobald das geschehen sei, werde Swissmedic entscheiden.

Schweiz, Seite 7

Die Schweiz hat sich fast 36 Millionen Impfungen gesichert

Impfstoffdosen bestellt, nach Lieferung (in Millionen)



Bis zum 17. 3. 2021 wurden laut Angaben des BAG 1 336 275 Impfungen ausgeliefert.

QUELLEN: DUKE GLOBAL HEALTH INNOVATION CENTER, LAUNCH AND SCALE SPEEDOMETER, BAG

NZZ / 14

«Manchmal tut man ihnen mit einer Strafe den grössten Gefallen»

Im Pandemiejahr sind in der Schweiz so viele Jugendliche kriminell geworden wie seit zehn Jahren nicht mehr. Die Jugendanwältin Sarah-Joy Rae setzt alles daran, dass aus ihnen keine lebenslangen Straftäter werden – oder ein zweiter «Fall Carlos».



Sarah-Joy Rae ist leitende Jugendanwältin in Basel-Stadt und mehrfache Schweizer Meisterin im Boxen.

CHRISTOPH RUCKSTUHL / NZZ

KATHRIN ALDER, LARISSA RHYN, BASEL

— Dario und Pascal sind Brüder. Beide sind gewalttätig, begehen schwere Straftaten. Und beide landen bei der Basler Jugendanwältin Sarah-Joy Rae. Dann trennen sich ihre Wege. Dario lebt heute ein normales Leben. Pascal steht vor dem Nichts.

Der Fall von Dario und Pascal, die beide eigentlich anders heissen, liess die Juristin und Anwältin Rae über Jahre nicht mehr los. Gemeinsam mit ihrem Team tat sie, was sie konnte. Sie hörte die Brüder und die Eltern an, liess das Umfeld der Buben durchleuchten. Sie begleitete die beiden über mehrere Jahre, schlug immer wieder neue Therapien vor. Dario ergriff die Chance. Pascal nicht.

Wie kann es sein, dass einer der Brüder den Rank gefunden hat, der andere aber nicht? Wie geht Rae als Jugendanwältin mit solchen Fällen um? Und wie arbeitet jemand, der dafür sorgen soll, dass aus kriminellen Jugendlichen keine lebenslangen Straftäter werden? Die Zahl der Kinder- und Jugenddelikte in der Schweiz war im Corona-Jahr so hoch wie seit zehn Jahren nicht mehr. 10 551 Straftaten von Minderjährigen sind in der Kriminalstatistik 2020 aufgeführt, die am Montag veröffentlicht wurde. Das sind fast 800 Fälle mehr

als 2019. Deutlich mehr Jugendliche wurden bei Diebstählen und Raub erwischt, zugenommen haben zudem Tötlichkeiten und schwere Gewaltstraftaten. In einem Punkt gibt es gar einen erschreckenden Rekord zu verzeichnen: Noch nie gab es so viele Tötungsdelikte. Das gilt sowohl für die Gruppe der 10- bis 14-Jährigen als auch für die 15- bis 17-Jährigen.

Auch in Basel-Stadt, wo Sarah-Joy Rae seit knapp neun Jahren auf der Jugendanwaltschaft arbeitet, wurden letztes Jahr deutlich mehr Minderjährige straffällig. Die 39-Jährige ist Cheffin und leitet ein Team von Jugendanwältinnen, spezialisierten Kriminalpolizisten sowie Mitarbeitenden aus dem Sozialbereich und dem Sekretariat. Sie fällt und verfasst Entscheide, überprüft Vollzugsverfahren, hält Aussprachen mit Eltern und Jugendlichen. Wie «kleine Gerichtsverhandlungen» seien diese, sagt Rae.

Anwältin und Richterin in einem

Kinder und Jugendliche, die delinquiren, bekommen nicht nur geringere Strafen als Erwachsene. Das Vorgehen ist auch komplett anders. Rae redet mit den jungen Männern und Frauen, muss sie einschätzen, gewinnt im Idealfall ihr Vertrauen. Gleichzeitig muss sie mit

Sanktionen auf ihre Straftaten reagieren. Sie kann eine Massnahme veranlassen, etwa eine Therapie, oder – im äussersten Fall – eine Fremdplatzierung. Vor Gericht werden nur die sehr schweren Fälle behandelt. Letztes Jahr waren es neun aus über tausend. Meistens ist Rae also Staatsanwältin und Richterin in einem. Und auch ein wenig Verteidigerin: «Manchmal tut man ihnen mit einer Strafe den grössten Gefallen.»

Die Gespräche mit den Jugendlichen sind oft schwierig. Manche müssen in Haft oder eine Massnahme absolvieren, nicht alle akzeptieren das. Dann kann es brenzlich werden. Jedes Büro hat einen Alarmknopf, gedrückt hat ihn Rae noch nie. Und doch: «Erst kürzlich erlebte sie eine heikle Situation. Ein Jugendlicher wurde in ihrem Büro laut, stiess zuerst seinen Stuhl um und versuchte dann dasselbe mit dem Schreibtisch.

Frau Rae, haben Sie manchmal Angst in Ihrem Job?

Nein, ich musste noch nie Angst haben. Ich kenne die Jugendlichen und kann gut einschätzen, mit welchen es schwierig werden könnte. In solchen Fällen hole ich die Kollegen von der Kriminalpolizei dazu.

Sie sind mehrfache Schweizer Meisterin im Boxen und treten als Doppelbür-

gerin an internationalen Wettkämpfen für Jamaica an. Gibt Ihnen das Boxen Sicherheit?

Boxen ist für mich wie für andere Velofahrer. Also ein Hobby, ein Ausgleich zum Tag am Schreibtisch. Natürlich ist es gut zu wissen, dass ich mich wehren kann. Wenn ich mich aber im Arbeitstag verteidigen müsste, würde ich mein Gegenüber höchstens wegstossen und sicher nicht boxen.

Werden Erwachsene zu Tätern, ist das Prozedere klar: Die Tat bestimmt die Strafe. Von besonderen Umständen abgesehen, erhalten zwei Personen, die zusammen eine Bank überfallen haben, die gleiche Strafe. Rae hat nur kurz auf der «normalen» Staatsanwaltschaft gearbeitet: «Die Erwachsenen haben vor Gericht noch nicht einmal einen Namen, als Staatsanwältin spricht man einfach von den Beschuldigten.» Viel besser gefällt ihr der Ansatz im Jugendstrafrecht: Nicht die Strafe steht im Vordergrund, sondern die Jugendlichen. Das Ziel ist es, dass sie ihren Fehler einsehen und ihn nicht wiederholen.

Im Fall der Basler Brüder hat dies bei Dario geklappt. Er kooperierte, bekam seine Aggressionen in den Griff. Rae nennt ihn «einen meiner Vorzeigeschüler». Bei Pascal lief es anders. «Er wehrte sich mit Händen und Füssen gegen alles,

«Der «Fall Carlos» war im Grunde kein krasser Einzelfall. Krass ist nur, was daraus geworden ist.»

Schwere Depressionen haben sich versechsfacht

Wenn der Bundesrat über Öffnungen spricht, denkt er primär an R-Werte und wirtschaftliche Folgen. Harte Zahlen, epidemiologische Prognosen. **Ein Fakt ist aber auch: Die psychische Belastung hat während Coronastark zugenommen.** Besonders seit dem zweiten Lockdown im Herbst, wie verschiedene Umfragen zeigen. Fast 90 Prozent von 1700 Psychologinnen und Psychologen berichten den Berufsverbänden, dass sich die «Problemstellungen und Symptome während der Pandemie verschlimmert haben beziehungsweise aufgrund der Belastungssituation neue Probleme und Symptome entstanden sind». Als hauptsächliche Erkrankungen werden Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Probleme in der Familie/ Paarbeziehung sowie Probleme am Arbeitsplatz und in der Schule genannt. **22 Prozent berichten von einer gestiegenen Suizidalität – dem Wunsch, Selbstmord zu begehen.**

Besorgniserregend: Zwei Drittel der Psychologinnen und



Der Anteil Depressiver in der Schweiz ist mit Corona von 3 auf 18 Prozent gestiegen.

Psychologen sagen, regelmässig Hilfesuchende aus Mangel an Kapazitäten abweisen zu müssen. Unklar ist, wie hoch die Zahl vor Corona war, allerdings sagen 60 Prozent, **dass die Auslastung seit September 2020 noch einmal zugenommen hat.**

Laut der «Swiss Corona Stress Study» von der Universität Basel betrug der Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen vor Corona 3 Prozent und stieg im vergangenen November auf 18 Prozent. Besonders betroffen waren die 14- bis 24-Jährigen, von denen **fast jeder Dritte angab, an schweren depressiven Symptomen zu leiden.**

Ähnlich sieht es bei der Beratungsstelle 147 von Pro Juventute aus, die Jugendliche in Krisenzeiten helfen will. Während der zweiten Welle von Oktober bis Dezember 2020 wandten sich demnach 40 Prozent mehr Jugendliche mit Fragen zur psychischen Gesundheit ans Beratungsteam als im Vorjahreszeitraum. Zwischen März und Mai 2020 wurden zudem **fast 70 Prozent mehr Beratungen zu häuslicher Gewalt durchgeführt.**

Bei der Beratungsstelle Dargebotene Hand hat die Zahl der Gespräche 2020 um 7,7 Prozent auf fast 200 000 zugenommen.

FABIAN VOGT

«Mama, ich möchte einschlafen und nicht mehr aufwachen»

Die Zahl der Depressionen und Suizide bei Heranwachsenden nimmt drastisch zu – nicht nur wegen Corona. Der Kinder- und Jugendpsychiater Gregor Berger erklärt, warum.

GESPRÄCH **LOTHAR J. LECHNER BAZZANELLA**



Manch dunkle Gedankenwolke zieht in der Pubertät von allein vorüber. Wenn Jugendliche sich aber über Wochen beschwert zeigen, sollte man schnell handeln.

Das Magazin: Herr Dr. Berger, Sie arbeiten seit 2014 an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, der PUK. Haben Sie über die Jahre einen Anstieg der psychischen Erkrankungen Jugendlicher festgestellt?

Gregor Berger: Auf jeden Fall. Als ich in der PUK anfang, hatten wir 300 bis 400 Notfälle im Jahr. Diese Zahl hat sich mittlerweile beinahe verdreifacht. Bei der Anzahl der Telefonanrufe ist der Anstieg sogar noch krasser. Besorgniserregend ist auch, dass die Suizidrate vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ansteigt, während sie bei älteren Menschen rückläufig ist.

Wann melden sich Kinder oder Eltern bei Ihnen?

Die Hälfte der Anrufe sind auf eine depressive Grunderkrankung – also einen depressiven Zustand, der sich

über mehrere Wochen hinzieht – oder auf eine Anpassungsstörung zurückzuführen. Letztere sind häufig Reaktionen auf Veränderungen der Lebenssituation oder traumatische Erlebnisse, etwa wenn jemand in der Familie stirbt, die Eltern sich trennen oder der Partner einen verlässt.

Und die andere Hälfte der Anrufe?

Die anderen 50 Prozent fallen in die Kategorie von Angststörungen, von Panikattacken oder, seltener, von Störungen wie psychotischen Erkrankungen.

Was geschieht, wenn Jugendliche sich mit solchen Symptomen bei der psychiatrischen Notfallstelle der PUK melden?

Zuerst machen wir eine telefonische Risikoabklärung und schätzen dabei die Gefährdung und Dringlichkeit ein, insbesondere ob Suizidgefahr besteht. Ist das der Fall, müssen wir die Patient*innen in der Regel am selben Tag sehen. Ansonsten vermitteln wir sie an die zuständigen Ambulatorien.

Wie häufig kommen Suizidgedanken vor?

Jüngste Umfragen unter Schüler*innen haben ergeben, dass etwa 20 Prozent der weiblichen Jugendlichen schon einmal Suizidgedanken hatten. Bei den jungen Männern liegt der Anteil bei etwa 10 Prozent, was immer noch sehr hoch ist. Von den Studienteilnehmerinnen hatten rund 10 Prozent im letzten Jahr einen Suizidversuch unternommen, von den teilnehmenden Buben etwa 2 Prozent.

Es gibt also einen deutlichen Unterschied zwischen den Geschlechtern?

Ja, aber das ist schon seit Jahren so. Frauen machen in der Regel viel häufiger Suizidversuche als Männer. Dafür wählen Männer meist Methoden, die – wenn sie angewandt werden – häufiger erfolgreich sind. Bedenklich ist, dass in den letzten Jahren der Anteil der vollendeten Suizide bei Mädchen und jungen Frauen deutlich angestiegen ist und diese sich mehr und mehr den Männern annähern, was die Suizidrate betrifft.

Hat die soziale Schicht bei Depressionen Einfluss?

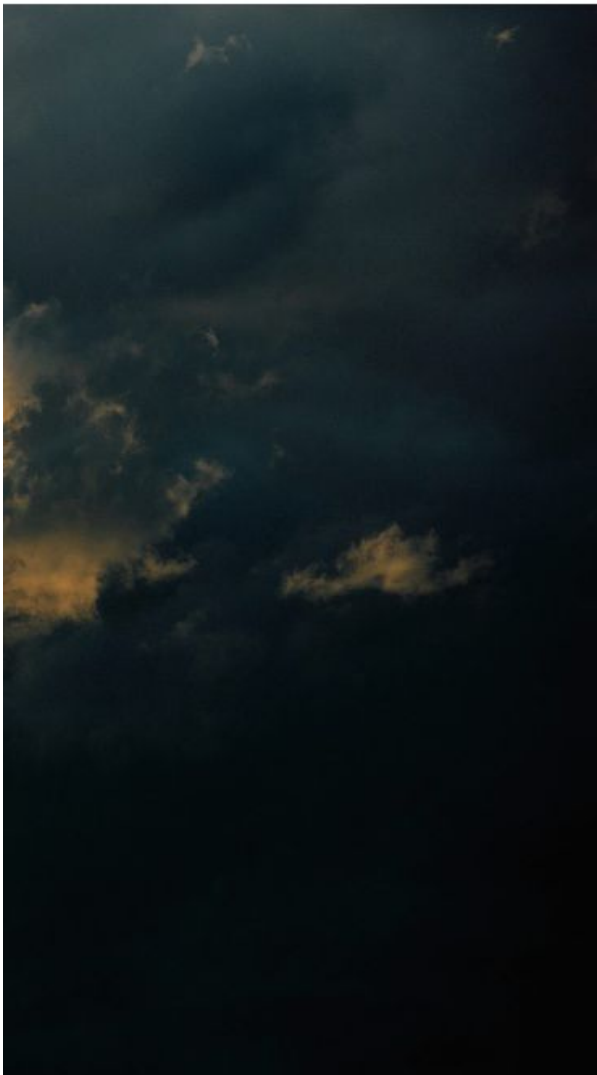
Nein, zumindest nicht direkt. Wir haben Patient*innen aus allen Schichten, von IV-Bezügler*innen oder obdachlosen Jugendlichen bis zu Kindern aus Akademikerfamilien. Was man hingegen deutlich sehen kann, ist, dass es einen Unterschied zwischen den einzelnen Bildungswegen gibt.

Inwiefern?

Untersuchungen zeigen, dass Suizidgedanken und Suizidversuche zum Beispiel in der Sekundarklasse C häufiger vorkommen als in der Gymnasialstufe. Die 20 Prozent der Schweizer Jugendlichen, die ins Gymnasium gehen, sind hier viel weniger anfällig. In der Sek C, also der niedrigsten Stufe, sprechen bis zu 60 Prozent der Jugendlichen von einer schlechten Perspektive und depressiven Gedanken. In der Sek A liegt der Anteil «nur» bei etwa 40 Prozent.

Wie interpretieren Sie solche Daten?

Sie zeigen meiner Meinung nach, dass eine höhere Fachausbildung, eine gute Lehre, eine Fachmittel-



schul- oder eine Gymnasialausbildung ein extrem guter protektiver Faktor sind, eine schlechte Ausbildung hingegen weniger Schutz bietet. Forschungen besagen, dass das Risiko für depressive Erkrankungen steigt, wenn man gewisse kognitive Entwicklungsschritte nicht erreicht. Man könnte es aber auch so interpretieren, dass ein psychisch kranker Jugendlicher grössere Schwierigkeiten hat, eine gute Ausbildung zu schaffen. Das ist ein wenig wie die Frage, was zuerst da war – das Ei oder das Huhn. Wir gehen von einer komplexen Wechselwirkung aus, was es umso schwieriger macht, mit dem Problem umzugehen.

Auch unabhängig von den Ursachen sind die Zahlen erschreckend hoch.

Ja, sie sind besorgniserregend. Vor allem, wenn man die Dunkelziffer bedenkt. Pro vollendetem Suizid gehen wir von 20 bis 200 Suizidversuchen aus. Dabei ist der Versuch selbst schon ein dramatisches Erlebnis und hat für den Jugendlichen und sein Umfeld sehr häufig tief einschneidende Konsequenzen.

Wie viele vollendete Suizide bei Jugendlichen werden jährlich in der Schweiz verzeichnet?

Jährlich etwa 30 bis 40 Suizide bei den Jugendlichen unter 18 Jahren und etwa 200 Suizide bei unter 25-jährigen, Tendenz steigend. In diesem Alter ist der Suizid nach dem Unfalltod die zweithäufigste Todesursache, noch vor Krebs- oder Herzerkrankungen. Das muss endlich thematisiert werden.

Sie denken, dass das Thema nicht genügend Aufmerksamkeit erhält?

Ganz klar. Und dies, obwohl das Leid, das durch nicht erkannte oder nicht behandelte psychische Störungen produziert wird, enorm ist. Wenn ein Kind eine Krankheit wie Krebs oder Diabetes entwickelt und an die Öffentlichkeit geht, bekommt es tausend Briefe, die ganze Klasse rasiert sich die Haare, und alle bekunden ihre Solidarität. Das ist schön und gut. Aber wenn ein Kind eine depressive Episode durchmacht, dann wird gemunkelt und totgeschwiegen. Dabei ist der Einschnitt für das Leben des Jugendlichen nicht weniger schlimm als bei Krebs. Wenn man bedenkt, wie viele Lebensjahre verloren gehen, wie lange die Kinder nicht in die Schule gehen können, nicht mit ihrer Peer-Gruppe zusammen sein oder ihren Freizeitaktivitäten nachgehen können, dann ist der Einschnitt enorm gross. Da liegt die Depression an erster Stelle – noch vor jeder körperlichen Erkrankung.

Reicht Thematisieren als Präventionsmassnahme?

Es wäre der erste wichtige Schritt für eine sinnvolle Prävention, die dann sicherlich auf mehreren Levels stattfinden müsste. Aber für Jugendliche und deren Familien ist es wichtig zu wissen, dass solche Episoden häufig vorkommen, dass sie behandelt werden können, dass es Hilfe gibt. Denn nicht nur Suizide haben zugenommen, auch Selbstverletzungen durch Ritzen, Schneiden, Brennen. Das sind Alarmzeichen für schwere psychische Störungen. Diese müssen früh erkannt und behandelt werden.

18

Wen sehen Sie hier in der Pflicht?

Ich denke, dass man in der Öffentlichkeit – vor allem aber in den Schulen – anfangen muss, über Suizide und Depressionen zu sprechen. Wenn man das Thema totschweigt, ist es für Betroffene unglaublich schwierig, sich zu öffnen und sich an die Eltern, Lehrerinnen oder Sozialarbeiter zu wenden. Man muss den Menschen klarmachen, wie verbreitet dieses Phänomen ist, und ihnen die Zahlen zeigen: Jede fünfte weibliche und jeder zehnte männliche Jugendliche hatten solche Gedanken im vergangenen Jahr.

Wie sollte man in den Schulen vorgehen?

Entscheidend ist die Sensibilisierung auf ganzer Linie: von den Lehrpersonen und den Trainern bis hin zu der Musikschule oder anderen Verbänden. Denn vor allem in diesem Umfeld werden die Jugendlichen auffällig, wenn sie eine psychische Krankheit entwickeln. Deshalb muss man all diese Fachkräfte in ihrer Ausbildung sensibilisieren und ihnen klarmachen, dass die Jugend eine kritische Lebensphase ist, in der Suizidalität ein häufiges Phänomen ist. Ausserdem bin ich der Meinung, dass das Thema «Psychische Gesundheit» längst auch in den Unterricht gehört.

Als eine Art Schulfach?

In etwa. Ich vergleiche das Thema gerne mit der Sexualkunde. Vor hundert Jahren waren sexuelle Themen rein private Angelegenheiten, heute hingegen sind sie integraler Bestandteil des Schulunterrichts. Und auf verschiedenen Ebenen werden sie wiederholt und altersentsprechend angepasst. Ich glaube, etwas Ähnliches bräuchte es zum Thema «Psychische Gesundheit». Und Teil der Thematik sind eben Depression, Angst und Probleme in der Identitätsfindung. Das Erkennen von Alarmzeichen gehört für mich in die Ausbildung der Kinder.

Stichwort «Alarmzeichen»: Wie erkenne ich den Unterschied zwischen einer depressiven Erkrankung und einer rein pubertär bedingten Phase?

Die Unterscheidung zwischen Pubertätsproblem und Beginn einer psychischen Erkrankung ist auch für mich – nach 24 Jahren Berufserfahrung – in der Momentaufnahme fast nicht möglich. Trennt sich zum Beispiel ein Jugendlicher von der ersten Freundin, entspricht das im ersten Moment oft einer schweren depressiven Episode. Viele haben dann den Wunsch zu sterben, können nicht mehr schlafen, wollen nicht essen, weinen stundenlang. Dieses Gefühl, dass man aus dem Loch nicht mehr rauskommt, ist aber noch lange keine Depression, sondern eine erste typische Trauerreaktion.

Kann sich daraus eine Depression entwickeln?

Ja, das ist möglich. Wenn dieser Zustand andauert und täglich auftritt, muss die Sache richtig eingeschätzt werden. Wenn ein Kind Mühe hat, einzuschlafen oder morgens aus dem Bett zu kommen, die Lust am Leben verschwunden ist oder es sich sozial zurückzieht, dann lautet mein Rat: Wenn das nach einem schmerzhaften Erlebnis ein, zwei Tage so ist, gehört das zur normalen Adoleszenz. Bis zu einer Woche ist das durchaus zu erklären, was nicht heisst,

dass man nicht schon in dieser Zeit den Dialog mit dem Kind suchen sollte. Aber spätestens in der zweiten Woche sollten die Eltern oder Lehrpersonen reagieren und das Gespräch suchen. Für mich ist ein überdauernder Verlust der Fähigkeit, Freude zu empfinden – in der Fachsprache heisst das Anhedonie –, ein Alarmzeichen, das häufig übersehen wird.

Wie definiert die Medizin Depression?

Die Depression ist durch drei Kernsymptome gekennzeichnet: Verlust der Freude an Aktivitäten, die einen früher gefreut haben – die bereits erwähnte Anhedonie –, Energielosigkeit und Traurigkeit. Begleitsymptome sind oft auch Schlafstörungen, die bei 70 bis 90 Prozent der Fälle auftreten. In Bezug zur Suizidalität sind besonders Aussagen wie «Besser, wenn ich nicht mehr da wäre», «Mama, ich möchte einfach einschlafen und nicht mehr aufwachen» oder «Ich falle euch nur zur Last» besorgniserregend. In solchen Situationen müssen Eltern oder Lehrer*innen hellhörig werden. Wenn sie merken, dieses Kind weint schon zum vierten Mal in derselben Woche, ist das ein Hilfeschrei, auf den man reagieren muss.

Weshalb werden solche Episoden gerne heruntergespielt oder totgeschwiegen?

Das hat vermutlich sehr viele Ursachen. Die Realität ist, dass Suizidgedanken zwar häufig, aber zu oft aus persönlichen, kulturellen oder religiösen Gründen schambehaftet sind. Eltern fühlen sich oft schuldig oder inkompetent, wenn ihre eigenen Kinder solche Gedanken äussern. Und so sprechen die Kinder nicht darüber und behalten diese Gedanken oft über Jahre für sich, ohne sich jemandem zu öffnen.

Und das fördert die Erkrankung umso mehr?

Absolut. Das ist mittlerweile wissenschaftlich untersucht und belegt. Wenn Jugendliche endlich darüber sprechen können, dann ist das nicht suizidogen – es fördert also nicht den Suizid, sondern bewirkt das Gegenteil.

Was sollte man tun, wenn man der Meinung ist, dass ein jugendlicher depressiv oder sogar suizidal ist?

Ich glaube, das Wichtigste ist, dass man sich professionelle Hilfe holt, wenn der Zustand der Anhedonie nicht spontan innerhalb von ein bis zwei Wochen wieder verschwindet. Dann müssen die Eltern oder die Lehrpersonen reagieren – vor allem müssen sie dem Kind zuhören. Ganz häufig klagen betroffene Kinder darüber, dass sie daheim nur auf Unverständnis und floskelhafte Ratschläge treffen. Wichtig ist es also, aktiv zuzuhören. Sollte das nicht ausreichen, muss man entweder eine Kinderärztin oder direkt einen Fachpsychologen aufsuchen. Und wenn das Kind Suizidhandlungen vorbereitet – etwa Tabletten sammelt oder einen Abschiedsbrief schreibt – oder den drängenden Wunsch äussert zu sterben, dann muss die Notfallstation kontaktiert werden. Hilfe zu holen ist ganz wichtig.

Kann sich eine Depression auch ohne einen äusseren Einfluss entwickeln?

Ja, wir beobachten häufig Depressionen, die wie angeworfen kommen, wie wenn man von heute auf

GSELLA MACHT SICH EINEN REIM AUF ...

FRÜHLING

Wenn die Lüfte lauer werden,
Süsser, linder, luftig-lau
Und die Himmel blauer werden,
Immer himmelblauer, schau;

Wenn die bunten Wiesen sirren
Und durch Wiesen sirr und bunt
Frühlingsfrohe Wesen schwirren,
Bienen, Kinder, du, dein Hund

Und es gut und schön und wahr ist,
Blütenschön und sonnenklar,
Dass der Winter nicht mehr da ist,
Ist der Frühling wieder da:

Weite Fluren, dichte Grenzen
Und im blauen Band ein Riss
Vom Orkan der Inzidenzen.
Aller Frühling: ungewiss.

THOMAS GSELLA

morgen an einer Grippe erkrankt. Daneben gibt es jene Erkrankungen, die von aussen getriggert werden, etwa durch die Scheidung der Eltern oder den Tod eines Freundes, durch Entwurzelung aus seinem Umfeld oder durch Missbrauch. In der Regel ist die Entstehung jedoch sehr komplex und eine Interaktion verschiedener Faktoren. Das kann so gut wie alles sein – von der Ausbildung, die zu schwierig ist, bis hin zum Leistungssport, bei dem man merkt, dass man seinen eigenen oder den Ansprüchen des Umfeldes nicht gerecht wird. Meistens spielen solche äusseren Faktoren mit inneren Faktoren – wie etwa der Lebensgeschichte oder prädisponierenden Genen – zusammen.

Prädisponierende Gene – was versteht man darunter?

Auch das konnte man mittlerweile feststellen. Interessant ist hier das Zusammenspiel zwischen Genen und Umweltfaktoren wie Drogenmissbrauch, speziell Cannabis: Gewisse Genvarianten führen dazu, dass man Dopamin nicht richtig verstoffwechselt. Das steigert die Wahrscheinlichkeit einer depressiven Erkrankung nur minimal. Jedoch: Hat man diese Genvariante und konsumiert ausserdem vor dem sechzehnten Lebensjahr regelmässig Cannabis, dann ist die Wahrscheinlichkeit von Depressionen, Angst oder sogar psychotischen Erkrankungen gleich vier- bis achtmal so hoch. —>

Sind Sie für strengere Gesetze, was Drogen betrifft?

Ich glaube nicht, dass Prohibition zielführend ist. Jugendliche haben den Drang auszubrechen, das ist normal. Deshalb bin ich viel mehr für einen ständigen Dialog zu Hause, in Schulen und in der Gesellschaft per se. Es braucht dringend eine Sensibilisierung und eine Kompetenzentwicklung der Jugendlichen. Bei Alkohol wird das bereits einigermaßen gut gemacht. Bei Cannabis leider noch zu wenig – im Gegenteil, im Moment gibt es Tendenzen, Cannabis zu verharmlosen, obwohl die Studien mehr als eindeutig sind: Je früher und je mehr Cannabis man raucht, desto wahrscheinlicher ist es, dass sich eine psychische Störung entwickelt. Cannabis wirkt sich auf die Hirnaktivität, auf die Hirnentwicklung und, ja, sogar auf den Intelligenzquotienten aus. Solche Faktoren werden immer noch komplett verharmlost. Hier muss Prävention ansetzen. Auch weil das Cannabis von heute längst nicht mehr jenes der 1970er- oder 1980er-Jahre ist.

Was meinen Sie damit?

Das Cannabis, das heute auf dem Markt ist, hat einen THC-Gehalt von etwa 20 Prozent. Das ist viermal höher als noch vor zwanzig Jahren. Im Moment sehen wir auch immer häufiger die psychischen Folgen von synthetischem Cannabis, das nochmals viel potenter ist. Das ist Wahnsinn. Und auch beim Trinken sehen wir immer mehr jüngere Kinder, die schon harten Alkohol konsumieren. Es muss zu denken geben, dass etwa 80 bis 90 Prozent der Suizidversuche oder Suizide unter Einfluss solcher enthemmender Substanzen passieren. Hier ist Prävention gefordert.

Wir haben über Thematisierung und Sensibilisierung, Genvarianten und Drogenkonsum gesprochen. Sind damit die wichtigsten Faktoren abgedeckt?

Leider noch nicht. Einer der wichtigsten steht noch aus: die neuen Medien. Diese haben die Psychiatrie in einem unglaublichen Ausmass verändert. Smartphones bringen viele Vorteile mit sich. Der Nachteil ist aber, dass sie auch unglaublich viel Stress produzieren, mit dem nicht alle Kinder – ja nicht einmal alle Erwachsenen – umgehen können.

Sie plädieren also dafür, die Zeit an Smartphones für Kinder zu begrenzen?

Unbedingt. Ich bin nicht dafür, Smartphones komplett zu verbieten. Der Lernprozess im Umgang mit solchen Medien und Geräten ist wichtig, um die digitale Kompetenz zu fördern. Aber eine Laissez-faire-Haltung ist bei Kindern, besonders am Anfang der Pubertät, nicht ratsam. Studien haben gezeigt, dass ein Kind mit bis zu drei Stunden Handyzeit pro Tag – in der virtuellen Welt also – zurechtkommt, wenn es in der realen Welt Freunde hat, Sport treibt, musiziert, eben ein Kinderleben führt.

Ab drei Stunden aber wird es problematisch?

Ja. Beziehungsweise wird es dann problematisch, wenn die Aktivitäten in der realen Welt zurückgeschraubt werden, damit man länger in der virtuellen

Welt bleiben kann. Sei das in den sozialen Medien, beim Gamen oder auf Netflix.

Und diesen schädlichen Umgang beobachten Sie immer häufiger?

Ja, wir sehen zum Beispiel, dass Jugendliche oder sogar schon kleine Kinder ihr Handy über Nacht in ihrem Zimmer haben. Mit oft dramatischen Folgen: In der Notfallstation landen dann die Kinder, die bis in die Morgenstunden am Handy hängen – egal ob auf Instagram oder Youtube –, um sechs oder sieben Uhr aus dem Bett müssen und dann in der Schule volle Leistung bringen sollen. Für die Gehirnentwicklung hat das drastische Folgen.

Welche genau?

Untersuchungen zeigen, dass der exzessive Handygebrauch unter anderem zu einer Reduktion des Tiefschlafs führt. Dieser Tiefschlaf ist zentraler Baustein für die psychische Entwicklung und Gesundheit. Ohne Tiefschlaf steigen Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme und Trägheit. Dies wiederum hat negative Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung und erhöht das Risiko für Suizidgedanken.

Hier sollten vor allem die Eltern reagieren?

Ja, dazu habe ich eine ganz klare Meinung: Bis zum Abschluss der Ausbildung sollten Kinder und Jugendliche das Handy über Nacht aus dem Zimmer legen.

Die sozialen Medien wurden immer wieder dafür kritisiert, sie würden eine heile Welt vorgaukeln und dadurch Minderwertigkeitsgefühle wecken. Stimmen Sie dem zu?

Auf jeden Fall. Schon in den Anfangszeiten von Facebook war klar: Zehn Minuten Facebook verschlechtern die Stimmung. Heute sind Jugendliche oft Stunden auf solchen Plattformen, die einem eine schöne, heile Welt aufzeigen und damit im Unterbewusstsein gewisse Insuffizienzgefühle auslösen. Kinder schauen sich Hunderte Tutorials an, wie man sich schminkt oder kleidet, und solche Beiträge fördern in ihnen das Gefühl, sie hätten dies nicht oder seien jenes nicht. Am besten untersucht ist dieses Phänomen bei Essstörungen. Dort ist der Zusammenhang mittlerweile klar bewiesen.

Braucht es also für den Social-Media-Konsum strengere Regeln?

Wiederum glaube ich, dass Dialog der richtige Weg ist. Wir müssen einsehen, dass Medien einen unglaublichen Einfluss auf das Unterbewusste haben. Es entstehen regelrechte Verhaltenssuchte – die Mediensucht eben –, die Jugendliche, ähnlich wie die Substanzsucht, aus dem Gleichgewicht bringen. Darüber muss man auf gesamtgesellschaftlicher Ebene aufklären und Medienkompetenz fördern. Das heisst aber auch, dass Eltern diesen Konflikt – der sehr wahrscheinlich auftreten wird – nicht scheuen dürfen und zum Beispiel klar sagen müssen: Nachts gehört das Smartphone nicht ins Zimmer.

Hat der Lockdown die Zahlen psychischer Erkrankungen im vergangenen Jahr in die Höhe getrieben?

Leider ja. Interessanterweise hatten wir seit dem Lockdown einen Anstieg nicht nur bei den Depressio-

nen, sondern auch bei anderen Störungen, etwa Angst oder Zwang. Es waren vor allem Jugendliche, die mit diesen drastischen Veränderungen nicht fertig werden konnten. Vermehrt gab es auch Drogen- und Substanzkonsum. Ich denke, der Lockdown hat die vorhin angesprochenen Probleme noch einmal um ein Vielfaches verstärkt. Hier wurden die Jugendlichen meiner Meinung nach leider viel zu oft alleine gelassen.

Könnten Sie das erläutern?

Man muss sich in die Lage der Jugendlichen versetzen, von denen die Gesellschaft gerade verlangt, eine Lehrstelle oder ein tolles Praktikum zu finden. Gleichzeitig gibt es wegen der Sicherheitskonzepte kaum Praktikumsplätze für Schnupperlehren. Die Jugendlichen sind auf einen Schlag im luftleeren Raum und komplett ohne Struktur im Alltag.

Sie haben auch die Schulschliessungen vor Augen?

Auch. Für Jugendliche, die sich kompetent selbst strukturieren und ihren Tag planen können, ist es in der Regel egal, ob sie in der Klasse sitzen oder von daheim aus Homeschooling machen. Vor allem für Kinder aus bildungsfernen Strukturen ist dies aber oft eine wahnsinnige Überforderung. Dessen muss sich auch die Politik bewusst werden.

Wie läuft die Behandlung einer Depression ab?

Am Anfang ist eine Abklärung wichtig. In der Regel hören wir da zu und versuchen zu verstehen, wie die Lebenssituation des Jugendlichen aussieht. Dann

versuchen wir ihn spezifisch von seinem Stress zu entlasten, etwa durch eine teilweise Freistellung von Schulpflichten.

Das hilft?

Bedingt. Häufig ist es auch so, dass die Jugendlichen ihren Lebensstil gar nicht ändern wollen. Sie wollen bis um zwei Uhr morgens am Handy sein, trinken oder kiffen. Dann kommt der in der Jugendpsychiatrie so wichtige pädagogische Aspekt zum Tragen. Man muss versuchen, Strukturen wiederaufzubauen, die eine gesunde Entwicklung überhaupt erst möglich machen. Auf diese neuen Strukturen reagieren Jugendliche oft mit Widerstand.

Strukturen sind demnach ein sehr wichtiger Faktor?

Ja, unbedingt. Wir erleben sehr häufig, dass Jugendliche oft innerhalb kurzer Zeit mit dem Sport aufhören, mit Drogen zu experimentieren beginnen und in der Schule nicht mehr so richtig mitmachen. Das kann – innerhalb weniger Wochen – zu einem enormen Leistungseinbruch und einem Wegfallen von alltäglichen Strukturen führen. Diese Strukturen versuchen wir wieder zu etablieren.

Vermutlich ist das bei Pubertierenden schwierig.

In der Tat. Je älter die Jugendlichen sind, desto schwieriger ist der Prozess. Bei Acht- oder Neunjährigen ist das häufig möglich, wenn im Umfeld alle zusammenarbeiten. Bei Dreizehn- oder Vierzehnjährigen ist dies schon komplizierter und fast unmöglich mit Zwang zu erreichen. Das muss man kollaborativ

«Der allgemeine Leistungsdruck ist ein enormes Problem. Überall geht es um Anforderungen. Nirgendwo kann man mehr einfach Kind sein und Gemeinschaft erleben.»

angehen, also zusammen mit den Jugendlichen, man muss ihnen zuhören und sie in die Lösungsfindung miteinbeziehen.

Werden die Patient*innen stationär behandelt, damit das geschehen kann?

Nur in den seltensten Fällen, also vor allem wenn das Kind hochsuizidal ist. Die meisten Patient*innen werden ambulant behandelt. Oft gibt es diesen naiven Wunsch der Eltern, dass ihr Kind in die Klinik soll, und nach ein paar Wochen ist es dann geheilt. Die Regel ist eher so, dass die eigentliche Therapie ambulant passieren muss. Sonst verlässt das Kind die Glaskugel und den Schutz der Klinik, und im gewohnten Umfeld daheim beginnt der Kreislauf wieder von neuem.

Wie lange dauert eine solche Behandlung?

Auch das ist sehr unterschiedlich. Relativ häufig reichen schon zehn bis zwanzig Sitzungen, um zum Beispiel Anpassungsstörungen zu behandeln. Bei Depressionen ist das anders. Vor allem, weil nach der ersten depressiven Episode die Wahrscheinlichkeit einer zweiten Depression bei etwa 50 Prozent liegt. Das heisst: Nach der ersten Therapie ist die Hälfte der Patient*innen geheilt, die andere Hälfte entwickelt eine chronische Erkrankung.

Wieso sind Rückfälle so häufig?

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass das depressive Zustandsbild das Gehirn verändert. Man spricht vom «Kindlingphänomen». Daher sind die Früherkennung und die frühe Behandlung psychischer Störungen so wichtig. Ich denke, dass der Ernst psychischer Störungen gerne unterschätzt wird. Nach der Behandlung muss man den Lebensstil, der zur Genesung führte, so aufrechterhalten, dass man gesund bleiben kann, und darf nicht wieder in die alten Muster zurückfallen, die gerade die erste Depression ausgelöst haben.

Sind Medikamente ein wichtiger Teil der Behandlung?

Im Jugendalter ist die Evidenz, dass Medikamente wirken, nur für schwere depressive Zustandsbilder wirklich solide. Deshalb werden nur 30 bis 40 Prozent der besonders schweren Fälle medikamentös behandelt.

Wie funktionieren solche Mittel?

Man muss sich das so vorstellen: Während einer depressiven Phase fährt das Gehirn in einen Notzustand und drosselt seine Aktivität. Wahrscheinlich hängt dies mit einer veränderten Stressresponse zusammen: Der Körper hat über längere Zeit enorm viele Stresshormone wie etwa Cortisol gebildet. Diese Hormone führen unter anderem dazu, dass der Hippocampus – ein sehr alter Teil unseres Gehirns – regelrecht schrumpft. Und das bis zu 20 Prozent. Dadurch funktionieren er und das Gehirn nicht mehr richtig. Menschen mit einer Depression haben oft unglaubliche Mühe, sich Sachen zu merken, neue Sachen zu lernen oder sich zu entscheiden. Logischerweise

nimmt damit auch die Motivation rapide ab, etwas zu unternehmen. Die Lebensfreude geht wortwörtlich verloren.

Und die Medikamente wirken diesem Prozess entgegen?

Ja, sie kicken das System wieder an und fördern die Neurogenese, also das Wiedererstarren des Gehirns. Das Gehirn muss man sich wie eine Art Muskel vorstellen: Teile, die man gebraucht, werden stetig stärker, und Teile, die man nicht benutzt, werden abgebaut. Durch die Medikamente wird das Gehirn gestärkt, und der Mensch ist mehr und mehr wieder in der Lage, den Alltag zu bewältigen.

Die Medikamente wirken also erst über einen längeren Zeitraum?

Ja. Antidepressiva funktionieren nicht wie Schmerzmittel, die man nimmt, und nach zwanzig Minuten ist man wieder fit. Um die Teile des Gehirns wieder aufzubauen, die seit Wochen, Monaten oder sogar Jahren nicht richtig gepflegt wurden, ist ein langer Prozess nötig. Die Therapie inklusive der Medikamente muss die gesamte Hirnaktivität wieder ins Gleichgewicht bringen. Es braucht Zeit, bis sich die Nervenverbindungen neu aufbauen.

Und wann kann man die Medikamente wieder absetzen?

Erst wenn man über einen längeren Zeitraum stabil ist, also ohne Symptome. Hier liegt auch einer der häufigsten Fehler in der Behandlung – dass man zu schnell und zu abrupt aufhört, die Mittel zu nehmen. Dabei sind die neuen Nervenverbindungen oft noch so instabil und locker, dass die Gefahr eines Rückfalls extrem hoch ist. Man muss ausserdem bedenken, dass die sozialen Umstände, die zur Depression geführt haben, in der Regel auch länger brauchen, bis sie sich verbessern.

Das heisst, man sollte beim Absetzen der Medikamente behutsam vorgehen?

Ja. Hier heisst es dann oft von beunruhigten Eltern: «So schnell wie möglich weg von diesem Gift». Aber das ist katastrophal falsch. Die Medikamente müssen auch nach der überstandenen Depression weiterhin genommen werden. Man kann die Dosis langsam verringern, aber auf keinen Fall abrupt aufhören, das Medikament zu nehmen. Und nach zwei oder drei depressiven Episoden empfehlen wir sogar eine Rückfallprophylaxe: die Medikamente also auch zu nehmen, wenn man bereits frei von Symptomen ist. Und das über Jahrzehnte.

Reichen die Mittel der PUK aus, um allen Patient*innen eine angemessene Behandlung zu garantieren?

Ich habe gezeigt, wie wichtig es ist, nicht zu lange zu warten, bis man Hilfe sucht. Da darf es aber auch nicht passieren, dass es zu lange braucht, bis man einen Termin bekommt. Bei uns in den Ambulatorien gibt es oft Wartezeiten von zwei bis drei Monaten, weil schlichtweg nicht genügend Mittel da sind.

Woran fehlt es vor allem?

Sowohl bei den niedergelassenen Therapeut*innen wie auch bei institutionellen Anbietern ist gegenwärtig

tig die Nachfrage deutlich grösser als das Angebot. Anders ausgedrückt: Es fehlen Fachpersonen. In der Notfallabteilung konnten wir glücklicherweise reagieren und eine neue Stelle schaffen. Aber bei unserem Hometreatment-Team haben wir bis zu vierzig Familien, die alle darauf warten, dass endlich jemand kommt und ihnen im häuslichen Umfeld mit ihren psychisch auffälligen Kindern hilft. Auch hier sind wir dabei, mehr Leute einzustellen. Manchmal wünsche ich mir, ich könnte einfach ins Auto steigen, zu den Familien fahren und helfen.

Ist die Behandlung vor Ort ein wichtiges Mittel?

Absolut. Ich würde sogar noch weiter gehen und sagen, dass hier die Zukunft der Psychiatrie liegt. Sie müssen sich vorstellen, dass das überforderte Familien sind, die dann noch zu uns fahren oder den Notfalldienst aufsuchen müssen. Ausserdem ist das nie wirklich realitätsgetreu, denn in dieser Dreiviertelstunde bei uns kann man sich auch zusammenreissen und etwas vorspielen. Wenn ich hingegen als Experte vor Ort bin, kann ich die Situation besser einschätzen. Aber das kostet schlichtweg mehr. Allein schon die Wegkosten sind enorm hoch, während die Versicherungsgesellschaften schon jetzt stöhnen.

Was wäre Ihr Vorschlag, um das Problem zu lösen?

Wichtig ist ein einheitliches Mittel, um einzuordnen, welche Familie Hilfe vor Ort braucht und welche es hingegen schafft, das in der ambulanten Behandlung Gelernte daheim zu etablieren.

Was muss sich ausserdem ändern?

Ich denke, dass der allgemeine Leistungsdruck ein enormes Problem ist. Zum einen in der Schule, wo zum Beispiel viele an der Gymnasialaufnahmeprüfung regelrecht zerbrechen. Und selbst für eine Lehre sind die Anforderungen in der Schweiz sehr hoch. Zum anderen breitet sich dieser Druck auch auf andere Bereiche aus: Es ist kaum mehr möglich, gewisse Sportarten im Halbjugendalter weiterzumachen, wenn man nicht fast auf einem halbprofessionellen Level trainiert. Überall geht es um Leistung und Anforderungen. Nirgendwo kann man mehr einfach Kind sein und Gemeinschaft erleben. Obwohl gerade solche Aktivitäten ein massiver protektiver Faktor sind. Ich persönlich glaube, man muss hier nochmals über die Bücher gehen und sich überlegen, ob man den richtigen Weg eingeschlagen hat: Möchte man eine kleine Gruppe, die perfekt funktioniert, während andere zerbrechen, oder eine breite Masse, in der alle gut funktionieren? DM

LOTHAR J. LECHNER BAZZANELLA
ist freier Journalist. redaktion@dasmagazin.ch

Viele junge Patienten bei psychiatrischen Diensten

Hat die Coronapandemie Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Region «Derzeit erreichen uns sehr viele Anfragen für Interviews zum Thema «Kinder und Jugendliche in der Coronazeit», heisst es von Seiten der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste (KJPD) St.Gallen. Aufgrund der derzeit sehr hohen Patientenzahlen hätten die Fachpersonen allerdings bis auf weiteres nur wenig bis keine Kapazitäten, Anfragen individuell zu beantworten. Deshalb haben die Verantwortlichen die fachliche Einschätzung zum Thema in einer Medienmitteilung zusammengefasst.

Verunsicherung während ersten Lockdowns verspürt

In dieser heisst es, dass durch die pandemische Lage viele neue Faktoren in Bezug auf das Therapiegesehen eine Rolle spielen. Seit dem ersten Lockdown im März 2020 seien übers Jahr deutliche Schwankungen bei den Neuanmeldungen und bei der Nutzung der Therapietermine durch die Patientinnen und Patienten festzustellen.

«Im 2. Quartal 2020 haben wir einen massiven Rückgang verzeichnet», sagt Suzanne Erb, Chefärztin der



Die Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste St.Gallen haben während des ersten Lockdowns neue Angebote aufgebaut.

Bild: Fotolia/Shootingankauf

KJPD St.Gallen. «Die Verunsicherung während des ersten Lockdowns war direkt spürbar. Wir haben sofort neue Angebote, wie eine Telefonhotline und Onlinetherapien, aufgebaut, um die Menschen abzuholen.» Über den Sommer 2020 kehrte ein Stück Normalität in alle Gesellschaftsbereiche zurück, dennoch hat man bei den KJPD St.Gallen die infrastrukturellen und konzeptionellen Anforderungen hinsichtlich der Coronapandemie weiter ausgebaut.

Erhöhung verschiedener Störungen

Die Wirkung der Pandemie auf die Patientinnen und Patienten sei laut Medienmitteilung nicht abschliessend zu beurteilen. Die Forschung bescheinige der Winterzeit grundsätzlich eine erhöhte Depressionsrate, sodass das häufigere Vorkommen von solchen psychischen Störungen im Winter 2020/2021 differenziert betrachtet werden müsse. Verschiedene Untersuchungen im In- und nahem Ausland wiesen auf eine Erhöhung verschiedener Störungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hin. (wo) 6

«Das hinterlässt bei Kindern Spuren»

Corona im Oberaargau Die Pandemie belastet auch Kinder und Jugendliche seelisch. Das hat Ärztin Bettina Isenschmid in ihren Gesprächen an der Schule Aare-Oenz festgestellt.

Sebastian Weber

Weiche Folgen die Corona-Pandemie auf die menschliche Psyche haben kann, hat Bettina Isenschmid voriges Jahr aus nächster Nähe miterlebt. Die Chefarztin des Zentrums für Essverhalten, Adipositas und Psyche hat am Spital Zofingen eine Supervisionsgruppe für das Pflegepersonal geführt. Dieses sei in Zeiten, in denen alle Betten mit Corona-Patienten belegt gewesen seien, ans Limit geraten, erzählt sie. «Ihre Erlebnisse gingen mir unter die Haut.»

Gleichzeitig stellte Isenschmid, die seit anderthalb Jahren in Graben wohnt, aber schon damals fest, dass die Sicht der Kinder und Jugendlichen auf die Pandemie bisher offenbar zu kurz kam. Aber gerade diese interessieren sie ganz besonders, sagt die 58-Jährige, die in Aarwangen eine eigene Praxis führt. Hat sie doch auch beruflich oft mit Kindern zu tun. Ihr Spezialgebiet sind Essstörungen. Auf diesem Gebiet hat sie unter anderem in der Psychiatrischen Poliklinik des Inselspitals gearbeitet.

Und so kam ihr die Idee, im Schulverband Aare-Oenz, dem die Gemeinden Berken, Graben, Heimenhausen und Inkwil angehören, das Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern zu suchen. Bei Schulleiterin Marianne Schaad stiess sie damit auf offene Ohren. «Es ist schön, dass sie den Kindern und Jugendlichen eine Gesprächsmöglichkeit geboten hat», sagt Schaad. Auch die Lehrpersonen hätten das Projekt begrüsst, freut sich Isenschmid. Sie stellten ihr pro Klasse sogar bis zu zwei Lektionen zur Verfügung.

Die Ärztin konnte mit einer 1./2. und einer 3./4. Klasse in Heimenhausen, einer 5./6. Klasse in Inkwil sowie einer Oberstufenklasse in Graben sprechen, insgesamt mit über 70 Schülerinnen und Schülern. Im Mai wird sie ausserdem eine Kindergartenklasse des Schulverbands besuchen können.

Virus ins Weltall schiessen

Sie habe sich gefreut, wie engagiert die Kinder und Jugendlichen an den Gesprächen teilgenommen hätten, sagt Isenschmid. Niemand habe den Eindruck gemacht, als ob er oder sie beim Thema Corona gehemmt wäre. «Der Gesprächsbedarf war gross.» Ausserdem sei sie sehr überrascht gewesen, wie gut die Schülerinnen und Schüler informiert sind. «Die Jüngeren noch fast besser als die Grossen», sagt sie.

So hätten die 1.- und 2.- sowie die 3.- und 4.-Klässler die momentane Lage zwar teils noch «märchenhaft» gedeutet. Unter anderem schlugen sie vor, Fallen zu bauen, mit diesen das Virus einzufangen und es ins Weltall zu schiessen. Dennoch hätten sie schon sehr gut darüber Bescheid gewusst, wie das Virus funktioniert und welche Probleme daraus entstünden, sagt sie. Während sie bei einigen älteren Schülerinnen und Schülern teils bereits fast einen Hang zu Verschwörungstheorien, wie sie in den sozialen Medien kursieren,



Bettina Isenschmid hat mit über 70 Schülerinnen und Schülern des Verbands Aare-Oenz über Corona gesprochen. Fotos: Raphael Moor



Die Perspektive der Kinder kam laut Bettina Isenschmid zu kurz. Hier ein Bild von den Corona-Tests an der Schule in Wangen an der Aare.

festgestellt habe. Es bestätigte sich aber auch, was sie schon im Vorfeld vermutet hatte: Je jünger die Schüler, desto geringer sind die Folgen der Pandemie. Die Erklärung dafür liegt auf der Hand: Die jüngeren Kinder haben einen kleineren Bewegungsradius und vermissen demnach auch weniger. Für die älteren Schülerinnen und Schüler hingegen, die sich für Lehrstellen bewerben, auf Partnersuche sind und in den Ausgang gehen möchten, sei die Umstellung grösser, sagt sie. In diesem Zusammenhang werde mittlerweile von einer verlorenen Generation gesprochen, hat Bettina Isenschmid festgestellt. Diesen Begriffe vermeide sie selbst aber ganz bewusst. Dennoch: Auch sie rechnet damit, dass die Pandemie bei den älteren Jugendlichen einen Einfluss auf die Entwicklung haben könnte.

Der Stress der Eltern

Kalt gelassen hat die Situation rund um die Pandemie fast niemanden. Studien aus Deutschland hätten gezeigt, dass sich rund 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen durch die Corona-Krise seelisch belastet fühlen, erzählt Isenschmid. «Das ist er-

schreckend viel.» Diese Zahl könne sie nun aber auch für ihre Untersuchungen bestätigen. Besonders für die Oberstufe: «Bei den 7.- bis 9.-Klässlern gab es keinen Jugendlichen, der meinte, dass er sich gar nicht belastet fühlt», sagt Isenschmid. Die Pandemie sei dort also an niemandem spurlos vorbeigezogen.

Auf jeder Altersstufe habe es zudem Kinder und Jugendliche gegeben, bei denen sie den Eindruck hatte, dass die Belastung sogar besonders stark sei. «Es könnte sich dabei um solche Schülerinnen und Schüler handeln, die zuvor schon stärker belastet waren», sagt sie. Das hätten auch die Lehrpersonen so vermutet. Bei diesen Schülern hat die Pandemie die Situation noch zusätzlich verschärft. Deshalb müsse man bei ihnen die Entwicklung genauer beobachten.

Bettina Isenschmid hat zudem festgestellt, dass der Stress und der Druck, die die Eltern während der Pandemie plagten, auch von den Kindern wahrgenommen werden. Sie vermutet, dass die Angst der Eltern vor einem Stellenverlust oder die Spannungen zwischen Mutter und Vater, die durch Corona zugenommen

haben, einen Einfluss auf den Nachwuchs haben. «Jugendliche in der Oberstufe haben erzählt, dass es ihren Eltern teilweise auch schlechter geht», sagt sie.

Dort, wo es schon vorher Schwierigkeiten in der Familie gab, seien diese durch Corona noch verstärkt worden. Hinzu sei die Scham gekommen, wenn jemand in der Familie direkt betroffen war, sagt Isenschmid. Und die Angst, dass die Grosseltern oder andere betagte Verwandte plötzlich sterben könnten.

Positive Nebeneffekte

Immerhin: Bettina Isenschmid hat in ihren Gesprächen festgestellt, dass die Situation aus der Perspektive der Schüler nicht nur Nachteile hat. «Gerade die jüngeren Kinder schätzen es, dass ihre Eltern jetzt mehr Zeit zu Hause verbringen», sagt die Ärztin. Auch am Familientisch gebe es plötzlich mehr Zeit für Gespräche mit den Kindern. «Das haben diese natürlich registriert», sagt sie.

Ein weiteres positives Merkmal, das ihr aufgefallen ist: Die soziale Ungleichheit ist in der Wahrnehmung der Kinder kleiner geworden. «Plötzlich konnte niemand mehr auf den Malediven Ferien machen. Alle sind mit ihren Familien in der Schweiz geblieben», sagt sie. Das habe vielen Kindern gutgetan.

Isenschmid ist bewusst, dass diese neue Situation den Eltern einiges abverlangt. Eine jüngere Schülerin habe ihr zum Beispiel erzählt, dass sie ihren Vater sucht und ihn vor einem Bildschirm sitzend gefunden habe, auf dem ganz viele kleine Köpfe zu erkennen gewesen seien, erzählt Bettina Isenschmid und lacht. Vermutlich eine Videokonferenz. «Endlich konnte sie ihren Vater bei der Arbeit erleben.» Mit Homeoffice ist für die Kinder jeder Tag zu einem nationalen Zukunftstag geworden.

«Es ist schön, dass sie den Kindern und Jugendlichen eine Gesprächsmöglichkeit geboten hat.»

Marianne Schaad
Schulleiterin

Die Jugendpsychiatrie ist am Anschlag

Psychische Folgen von Corona Die Pandemie stellt für viele Kinder und Jugendliche eine psychische Belastung dar. Die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPD in Bern ist überbelegt.

Sebastian Sele

Die Universitären psychiatrischen Dienste Bern (UPD) sind in Pandemiezeiten im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie stark gefordert. Üblicherweise stehen dieser Klinik 61 Betten für junge Menschen, die mit Angststörungen, Schulphobien oder suizidalen Krisen kämpfen, zur Verfügung.

Jetzt, mit der Pandemie, hat sich das verändert, sagt Michael Kaess, Leiter Kinder- und Jugendpsychiatrie. «Aktuell sind häufig mehr als 70 Betten belegt», fügt der 40-jährige an. Auch die Monate November und Dezember waren intensiv: «Wir hatten einen Andrang, wie wir ihn noch nie erlebt haben.»

Notfallzentrum überbelegt

Immerhin: Bisläng war es der UPD möglich, alle Patientinnen und Patienten mit Suizidgefährdung zu versorgen: «Es ist noch nie passiert, dass jemand, der akut suizidgefährdet ist, nicht aufgenommen worden ist», betont Michael Kaess. Aber die Auslastung ist hoch: «Im Notfallzentrum war die Belegung teils bei 200 Prozent.»

Zwei Patienten seien dort üblicherweise pro Tag untergebracht, im November waren es sieben bis acht. «Das klingt erst mal nach wenig, aber nahezu jeder dieser Jugendlichen ist zum Beispiel schwer wahnhaft und aggressiv oder hat gerade einen Suizidversuch unternommen.» Und auch jetzt, im Januar, gelte noch immer: «Wir sind in allen Settings überbelegt.»

Kaess spricht vom Vulnerabilitäts-Stress-Modell, das entscheidend sei, wenn man verstehen möchte, wer psychisch erkrankte. Da ist die biologische Disposition: «Es gibt Menschen, die sind widerstandsfähiger als andere.» Und da ist der Stress, der von jedem anders empfunden werde. «Jede psychische Krise und jede Erkrankung entsteht durch eine Disposition und eine Kaskade von Stressoren.»

Mehrere Stressfaktoren

Der Auslöser von Stress kann für jeden Menschen etwas anderes sein: Druck in der Schule, mit der



Michael Kaess, Leiter Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPD, spricht von einem Andrang, «wie wir ihn noch nie erlebt haben». Foto: Christian Pfander

Familie eingeschlossen sein, die Angst um die Grossmutter oder das Wegfallen von Freizeitaktivitäten. «In der Pandemie ist dummerweise für jede und jeden etwas dabei.»

Über sich selbst sagt Kaess, er habe eine «gewisse Stressresilienz», sein Beruf erfordere Widerstandsfähigkeit. «Im November und Dezember machte ich mir aber Sorgen, wie lange mei-

ne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das alles noch aushalten.» Nicht nur die höhere Arbeitsbelastung bereitete Kopfzerbrechen, sondern auch die Angst davor, es könnte zu

schwerwiegenden klinischen Fehlern kommen. «Man spricht jeweils über die Anzahl Betten, aber dass zu jedem Bett auch Personal gehört, das die Zeit findet, um richtig zu entscheiden – das vergisst man gerne.»

Gibt es mehr akute Notfälle, bedeutet das zudem: Andere müssen warten – «manche auch länger, als es gut für sie ist». Gelange etwa eine Patientin mit Depressionen auf die Warteliste, könne es derzeit mehrere Monate dauern, bis sie ein Bett bekomme. «Niemand geht aus Spass stationär in die Psychiatrie», betont Kaess.

Suizidgefährdung nimmt zu

Wie eine Studie der Universität Basel zeigt, hat der erlebte Stress seit dem Beginn der Pandemie zugenommen. Die Universität hat dafür über 11'000 Personen aus der ganzen Schweiz befragt. Vor der Pandemie hatten 3 Prozent der Befragten Symptome einer schweren Depression, während des Lockdown 9 Prozent und im November 18 Prozent. Auch die Suizidalität nimmt zu.

Das Bundesamt für Gesundheit schreibt in seinem ersten Teilbericht zu Corona und psychischer Gesundheit, die Pandemie könne als «Katalysator» bezeichnet werden. Bestehende Ungleichheiten und Vorbelastungen würden durch die Krise verstärkt. Am stärksten davon betroffen sei die jüngere Generation.

Auch wenn es schwierig bis unmöglich bleibt, die Zukunft vorauszusagen. Michael Kaess bereitet sich auf «zwei, drei harte Monate» vor. Weil, erstens, das Virus und die Mutationen schneller seien als die Impfstrategie. Und zweitens, weil die dunklen Wintermonate für die Kinder- und Jugendpsychiatrie auch ohne Pandemie Hochsaison bedeuten. «Das dürfte heftig werden.» Hinzu kommt seit Montag die Homeoffice-Pflicht.

Aktuell schwöre er seine Mitarbeitenden auf Durchhalten ein. «Als Kinder- und Jugendpsychiatrie können wir akut nicht mehr tun, als übermässig viele Patientinnen und Patienten zu behandeln.» In der Hoffnung, dass alles bald vorbei sei. Denn: «Ewig kann man das nicht machen.»

Die Erfahrungen aus der ersten Welle

Heute erscheint der erste Lockdown bereits weit weg. Michael Kaess blickt mit einem gewissen Stolz zurück. «Es war ein Stress-test für die Institutionen», erinnert sich der Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie der UPD Bern. «Und wir haben ihn gut bestanden.» Die Situation um das Virus war neu, die Moral noch hoch.

«Die Herausforderungen waren eher logistischer als klinischer Natur», sagt er. Und, fügt er an, er habe dabei viel gelernt: «Beispielsweise mit welcher Geschwindigkeit

man eingefahrene Prozesse verändern kann.»

Statistisch betrachtet, sei die Zahl der psychischen Erkrankungen während der ersten Welle zumindest laut eigenen Studiendaten vergleichsweise nur leicht angestiegen. Ihren Teil dazu beigetragen habe wohl auch die Politik, indem sie klar gehandelt und Sicherheit vermittelt habe. Und doch: Bereits im Frühjahr kam es stationär zu Überbelegungen, weil die Tageskliniken geschlossen werden mussten. Nach zwei

Monaten, die die Kinder und Jugendlichen fast ohne Besuch auf den Stationen verbracht hatten, «hatten wir das Gefühl, sie flippen uns bald aus.»

Es habe aber auch Kinder und Jugendliche gegeben, die sich dank der Schulschliessungen erholt hätten – gerade solche mit schulbezogenen Angsterkrankungen oder Mobbing-Erfahrungen. «Manche Patientinnen und Patienten hatten schon lange keine so guten Monate mehr wie im Lockdown», sagt Kaess. (ses)

Jugendliche in der digitalen Isolation

Wegen der Pandemie konsumieren Junge viel mehr Online-Medien, was ihrer Psyche schaden kann – Schulen tragen Mitverantwortung

ANDRI ROSTETTER

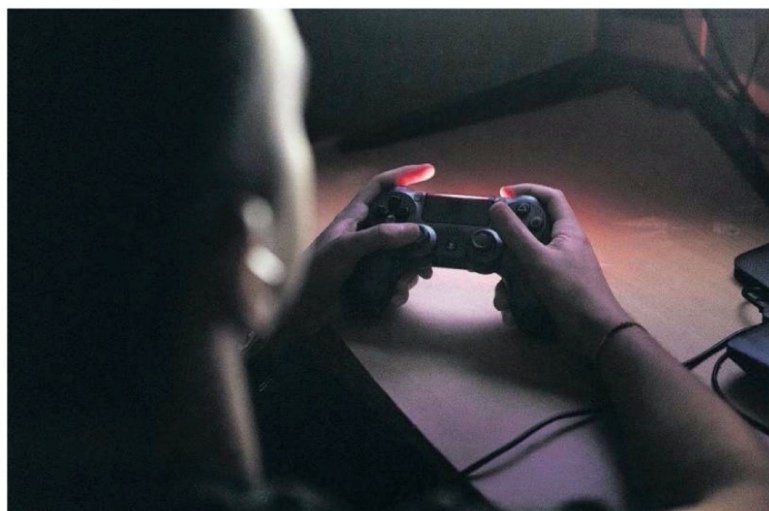
Wenn es in dieser Pandemie einen Konsens gab, dann diesen: Schulschliessungen müssen um jeden Preis vermieden werden. Am Mittwoch bekräftigte der Bundesrat diese Haltung, nachdem die kantonalen Erziehungsdirektoren und die Corona-Task-Force dringend von einer zweiten Schulschliessung abgeraten hatten. Vom Tisch ist die Massnahme aber nicht. Der Kanton Aargau schiebt per 25. Januar alle Mittel- und Berufsschüler in den Fernunterricht. Breiten sich die neuen Virusvarianten weiter aus, könnte in Sekundar-, Gymnasial- und Berufsschulen landesweit Fernunterricht verordnet werden. Die Primarschüler und Kindergärtler soll es nur im äussersten Notfall treffen. Denn seit der nationalen Schliessung der Schulen im Frühling gilt das Credo, dass die negativen Folgen für Kinder auf dieser Stufe am stärksten sind. Bis jetzt bleibt indes nur beschränkt nachvollziehbar, warum die älteren Schüler von den Schliessungen weniger betroffen sein sollen.

Gleichaltrige sind wichtig

«Wir unterschätzen, dass Jugendliche ohnehin in einer schwierigen Phase ihres Lebens sind – auch ohne Pandemie», sagt Stefanie Schmidt, Assistenzprofessorin für klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Bern. Für Schmidt ist klar: «Das ganze Ausmass werden wir erst überblicken, wenn die Pandemie vorüber ist.»

Dass Schulschliessungen nicht spurlos an den Jugendlichen vorübergehen, zeigt sich allerdings schon jetzt. Schmidt beobachtet deutlich mehr Fälle von Angstlichkeit, depressiven Zuständen und anderen psychischen Problemen. «Jugendliche weinen mittlerweile gleich viel wie Kinder im Vorschulalter», sagt sie. Ein erheblicher Stressfaktor sei der Verlust des Kontakts zu Gleichaltrigen. «Jugendliche sind angewiesen auf diesen Austausch, die Gespräche, die gegenseitige Bestätigung und Unterstützung.»

Gleichzeitig habe die Zeit, die Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen, merklich zugenommen. Die James-Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), die im April 2020 durchgeführt wurde, zeichnet ein klares Bild: Ein Drittel aller 12- bis 19-Jährigen in der Schweiz besitzt ein eigenes Abo, um Filme und Serien oder Musik zu streamen. 90 Prozent der Jugendlichen haben ein Konto bei Instagram oder Snapchat, über vier Fünftel nutzen diese Plattformen mehrmals pro Woche. 99 Prozent verfügen über ein eigenes Smartphone, das sie im Schnitt 3 Stunden und 47 Minuten pro Wochen-



Computer «helfen» vielen Jugendlichen über Lockdown-Zeiten hinweg. Doch werden sie wieder davon loskommen? A. HUBER / NZZ

tag nutzen – am Wochenende sind es über 5 Stunden.

«Viele digitale Medienangebote sind «addictive by design»: Sie sind durch Nudging so aufgebaut, dass die Nutzerinnen und Nutzer fast nicht mehr abschalten können und Ängste entwickeln, etwas zu verpassen, wenn sie offline sind», sagt Daniel Süß, Professor für Medienpsychologie an der ZHAW und Mediensozialisation und -kompetenz an der Universität Zürich als Co-Leiter der James-Studie. Es liegt also nicht in erster Linie an den Jugendlichen, wenn sie nicht mehr von TikTok, Fortnite, Netflix und Co. wegkommen – sie haben schlicht nur eine beschränkte Macht über ihr eigenes Nutzungsverhalten, wenn sie nicht über hohe Medienkompetenz, Selbstreflexion und -disziplin verfügen.

Wie sich Schulschliessungen auf die Mediennutzung auswirken, zeigt ein Blick ins Ausland. In der «New York Times» berichten Suchtexperten von einem alarmierenden Anstieg der Mediennutzung von Jugendlichen weltweit, der nach der Pandemie in einen «epischen Entzug» münden werde. 14-Jährige, die vor dem Lockdown ein normales Leben geführt hätten, sassen heute bis zu 40 Stunden pro Woche vor ihrer Xbox. In Deutschland verbrachten die Jugendlichen im Corona-Früh-

ling 2020 werktags im Durchschnitt knapp 140 Minuten mit Computerspielen, wie die Längsschnittstudie der deutschen Krankenkasse DAK zeigt. Im Vergleich zum Herbst 2019 entspricht das einem Anstieg von 75 Prozent. Die Nutzung von Social Media stieg im gleichen Zeitraum um 66 Prozent. Für die Schweiz existieren abgesehen von der James-Studie noch keine vergleichbaren Daten, die Zahlen dürften sich aber etwa im gleichen Rahmen bewegen.

In geschönter Welt unterwegs

«Für die Jugendlichen wird es ein langer Weg zurück in die Normalität sein», sagt die Psychologinprofessorin Schmidt. Es sei zwar wichtig, dass sich die Jugendlichen während der Pandemie online austauschten. «Der Verlust der Kontakte lässt sich durch Social Media aber nur teilweise kompensieren. Im echten Leben funktioniert es eben doch ganz anders.» Von Social Media seien die Jugendlichen schnelle Likes und kurze, oft positive Nachrichten gewohnt. «Es ist eine geschönte Welt mit wenig Raum für negative Erlebnisse und psychische Probleme.»

Die Zeit, die Jugendliche mit Medien verbringen, sei allerdings noch kein abschliessender Indikator für problematisches Verhalten, sagt Cécile Storz,

Projektleiter beim Fachverband Sucht. «Die Frage ist, ob die Kontrolle über das eigene Verhalten noch da ist.» Wenn ein Jugendlicher nach wie vor seine Freunde treffe, Sport treibe und andere Hobbys habe, könne auch ein hoher Medienkonsum unproblematisch sein. Dafür sei bei Jugendlichen, die einen hohen Medienkonsum zeigten, sich aber von der Aussenwelt abkapselten, erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Das Stereotyp des männlichen Jugendlichen, der seine Zeit mit Computergames verbringt, verstelle allerdings den Blick auf andere Risikogruppen. «Bei Mädchen geht es viel länger, bis man von einem problematischen Instagram-Konsum spricht.» Das zeige sich auch in der Politik der Weltgesundheitsorganisation (WHO). «Seit 2019 führt sie die Computerspielsucht (gaming disorder) als international anerkannte Krankheit. Von einer Social-Media-Sucht ist bis heute dagegen nirgends die Rede.» Eine grosse Schwierigkeit zeige sich auch bei der Vorbildfunktion der Eltern, sagt Storz. «Sie arbeiten den ganzen Tag am Bildschirm, schauen abends Netflix und sagen gleichzeitig den Kindern, dass sie nicht so viel gamen sollen.»

Der deutsche Kinderpsychiater Karl Heinz Brisch hat den Satz «Bindung kommt vor Bildung» geprägt. Gemeint ist damit, dass Kinder und Jugendliche erst dann lernen können, wenn sie sich

emotional sicher fühlen. Das bedeutet, dass sie eine sichere Bindung zur Lehrperson aufbauen müssen, bevor sie Lernstoff aufnehmen können. Der Fernunterricht erschwert nicht nur diese Bindung, er wirkt sich auch auf die Motivation aus – gemeinsames Lernen wirkt ansteckend. «Jugendliche gehen vor allem wegen des sozialen Austauschs gern in die Schule», sagt der Medienpsychologe Süß. Die Vorstellung, dass man in Zukunft grosse Teile der Schule als Fernunterricht gestalten kann, sei ein Trugschluss. «Es braucht die anregende räumliche und soziale Umgebung zum Lernen. Gute Schule ist mit allen Sinnen verbunden, der Fernunterricht am Laptop reduziert sie auf das Audiovisuelle.»

Neu ist das Problem nicht. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017 zeigen 11,2 Prozent der 15- bis 24-Jährigen eine problematische Internetnutzung – keine andere Altersgruppe ist stärker betroffen. Die HBSC-Studie 2018 der Stiftung Sucht Schweiz kam zu dem Resultat, dass ein Viertel der 15-Jährigen Social Media zur Flucht vor Ängsten und Stress nutzt. Die Corona-Krise und die sozialen und wirtschaftlichen Folgen begünstigten diesen Trend, schreibt Sucht Schweiz.

Fernunterricht problematisch

Olivier Steiner, Dozent an der Fachhochschule Nordwestschweiz, sieht im Fernunterricht insbesondere für sozioökonomisch benachteiligte Jugendliche ein Problem. «Sie sind am stärksten gefährdet, im Fernunterricht den Anschluss zu verlieren, weil sie zum Teil schlechtere technische Voraussetzungen oder bereits ein problematisches Nutzungsverhalten haben. Statt dem Unterricht zu folgen, spielen sie jetzt erst recht Fortnite.»

Er wundere sich, dass die Schulen nach der ersten Schliessung im Frühling 2020 so wenig unternommen hätten, um dafür zu sorgen, dass gerade schwächere Schüler im Fernunterricht nicht abgehängt würden, sagt Steiner. «Es fehlte eine konsistente Digitalstrategie, die mit Medienpädagogik und Schulsozialarbeit abgestimmt ist.» Die Pandemie habe zwar längst überfällige Entwicklungen beschleunigt, etwa in Bezug auf neue Lernformen wie Blended Learning (die Kombination von Präsenzveranstaltungen und E-Learning). Aber jetzt verharren die Schulen wieder in der Warteposition. Steiner zeigt sich überzeugt: Eine zweite längere Schulschliessung wird das Gefährdungspotenzial weiter steigern. «Die Kosten dafür wird die gesamte Gesellschaft tragen – in Form von mehr Schülern, die den Berufseinstieg verpassen und in der Arbeitslosigkeit und der Sozialhilfe landen.»

Warum Jugendliche am stärksten unter Corona leiden

Psychische Notlage Junge Menschen wie Anja und Lisa treffen die Massnahmen gegen die Pandemie hart. Die Jugendpsychiatrie der Universität Zürich verzeichnet eine Zunahme der Notfälle um vierzig Prozent.

Sara Belgeri

Die 15-jährige Anja (alle Namen geändert) hatte Angst, nach Hause zu gehen. Angst davor, eingesperrt, angeschrien und geschlagen zu werden. Seit knapp drei Wochen lebt sie nun im Schlupfhuus in der Stadt Zürich. Der Verein Schlupfhuus setzt sich für Jugendliche in Notsituationen ein: Neben einer Beratungsstelle betreibt er ein Wohnhaus für stationäre Betreuung. «Ich bin schon seit längerem in Therapie», sagt Anja, «aber vor drei Wochen ging es mir richtig schlecht.»

Anjas Mutter ist Köchin, wegen Corona verlor sie ihren Job. «Ich glaube, dass das der Auslöser war, dass ich von zu Hause weg wollte», sagt die Jugendliche. Dass sie beide nun rund um die Uhr zu Hause gewesen seien, habe die Lage verschlimmert. Ihr setzte zu, dass die Schulen während des Lockdown zeitweise geschlossen waren: «Ich bin richtig in ein Loch gefallen – eine Tagesstruktur ist wichtig für mich, sonst werde ich depressiv», sagt die Schülerin. «Ich war oft schlecht gelaunt, weil ich nichts zu tun hatte.» Sie kenne einige Jugendliche, die während des Lockdown angefangen hätten, Drogen zu nehmen. «Einfach, weil sie nichts Besseres zu tun hatten.»

Anja steht beispielhaft für Jugendliche und Kinder, die zu Hause physische und psychische Gewalt erfahren und nun besonders stark unter den Corona-Massnahmen leiden dürften. «In vielerlei Hinsicht hat Corona als Katalysator gewirkt», sagt Lucas Maissen, Leiter des Schlupfhuus. Dass viele Eltern pandemiebedingt öfter zu Hause gewesen seien und einige auch mit finanziellen Ängsten zu kämpfen gehabt hätten, habe zu mehr Konflikten geführt. Denn: «Je höher der Stresslevel, desto höher das Risiko, physische oder psychische Gewalt anzuwenden.»

Anderes Zeitgefühl

Allgemein haben Jugendliche laut einer Studie über den Einfluss von Covid-19 auf die psychische Gesundheit aktuell besonders zu kämpfen. Auch solche, die es zu Hause weniger schwierig haben als Anja. Zwar reagieren sie laut Studie ganz unterschiedlich: «Während die einen erhöhte Werte von Stress, Angst, emotionalen Problemen oder Konzentrationsstörungen aufweisen, haben Lockdown und Schulschliessungen bei anderen zu einer Verbesserung des Wohlbefindens geführt.» Trotzdem treffe es viele, stellen die Autoren der im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit durchgeführten Studie fest. Unter 30-Jährige würden durch die Pandemie psychisch mehr belastet als Seniorinnen und Senioren.

Dafür gibt es verschiedene Gründe. «Für Kinder und Jugendliche fühlt sich die Zeitspanne, in der sie jetzt mit Corona leben, viel länger an als für Erwachsene», sagt Susanne Walitza, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie



Im Schlupfhuus Zürich können Jugendliche für drei Monate Zuflucht finden. Foto: PD



Der Ausgleich fehlt: Schlupfhuus-Leiter Lucas Maissen. Foto: PD

und Psychotherapie der Universität Zürich. Auch die Ungewissheit der Situation sei ungemein belastend. «Kinder und Jugendliche brauchen Struktur und Klarheit. Wenn sie das Gefühl haben, sie sind einer Situation hilflos ausgeliefert, löst dies Ängste aus.» Ein weiterer Faktor sei, dass Kinder noch nicht so viele Strategien hätten, mit Ängsten und tatsächlichen Gefahren

Schlupfhuus: Unterstützung für Jugendliche in Not

Jugendliche, die von psychischer, physischer oder sexueller Gewalt betroffen sind, bekommen rund um die Uhr niederschwellig Unterstützung. Sie werden ambulant beraten oder können zum Schutz oder zur Deeskalation der Situation vorübergehend (bis maximal drei Monate) im Schlupfhuus wohnen. Gemeinsam mit ihnen, den Familien und weiteren Fachstellen wird eine Veränderung der Situation angestrebt. Das Angebot ist auf Spenden angewiesen und wird vom Verein Schlupfhuus getragen. (bes)

umzugehen. «Sie sind hier sehr auf ihre Eltern und Vorbilder angewiesen.»

Verschlimmert haben sich laut Walitza vor allem Angststörungen, Depressionen, Verzweiflung und Essstörungen. Auch Schlafstörungen, Stimmungsveränderungen und Wut kämen vermehrt vor. «Bei einigen Jugendlichen ist die jetzige Krise der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt», sagt sie. Beunruhigend sei zudem, dass neben einer höheren Anzahl von Patienten ein höherer Schweregrad von Störungen vorliege.

Die stationäre Behandlung der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität Zürich ist derzeit voll ausgelastet. Auch die Notfallabteilung verzeichnet eine Zunahme von 40 Prozent. Während des Lockdown im Frühling kam es zwar zu einem leichten Rückgang von klassischen Erkrankungsbildern, aber die Klinik verzeichnete Notfälle, weil es zu Eskalationen in Familien kam. Und: «Seit Schuljahresbeginn sehen wir einen deutlichen Zuwachs von Patienten und Notfallkonsultationen», so Walitza. Vor allem beobachte die Klinik einen Anstieg der Suizidalität.

Zu wenig Kontakt

Schlupfhuus-Leiter Maissen, der auch Heil- und Sozialpädagoge und Psychologe ist, stellt fest, dass derzeit vielen Jugendlichen Entlastung und Ausgleich fehlten. Freizeitbeschäftigungen fehl-

«Bei einigen Jugendlichen ist die Krise der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.»

Susanne Walitza
Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Uni Zürich

und der Kontakt mit Freunden und die Freiräume wurden eingeschränkt. «Dadurch verloren viele Jugendliche ihre Inseln zum Auftanken.» Diese seien extrem wichtig, um psychischer Belastung entgegenzuwirken.

Auch in der sozialen Isolation sieht Maissen Belastungspotenzial: «Für junge Erwachsene spielen Kontakte ausserhalb des Familiensystems, zum Beispiel mit Gleichaltrigen oder Personen aus der Schulsozialarbeit, eine entscheidende Rolle.» Zum einen für die Sozialisation und Identitätsentwicklung, aber auch, um sich bei psychischer Belastung Hilfe zu holen, was Jugendliche oft in ihrem Umfeld tun.

Dies bestätigt Lisa. Wie Anja hat sie im Schlupfhuus Zuflucht gefunden: «Mir ging es dieses Jahr psychisch schlecht, denn es war schwierig für mich, meine Kolleginnen nicht mehr so oft zu sehen. Wenn ich Zeit allein bringe, denke ich zu viel nach.»

Der 15-Jährigen geht es bereits seit mehreren Jahren psychisch schlecht. «Ich habe mich selbst verletzt. Meine Mutter hat mich immer beleidigt, das hat es noch schlimmer gemacht.»

Sie glaubt nicht, dass die Pandemie der Auslöser dafür war, ins Schlupfhuus gekommen zu sein. Sie habe sich schon lange überlegt, von zu Hause wegzugehen, die Idee dann aber wieder verworfen. Trotzdem habe es ihr zugesetzt, dieses Jahr so viel Zeit zu Hause mit ihrer Mutter, einer Corona-Hochrisikopatientin, verbringen zu müssen: «Wir können einfach nicht so oft zusammen sein.»

Zukunftsängste

Auch Zukunftsängste sind laut Maissen zurzeit eine besonders grosse psychische Belastung. «Fragen wie: «Finde ich eine Lehrstelle?» oder «Wie geht es mit der Schule weiter?» beschäftigen stark.» Diese Sorgen plagen Anja. Sie würde gern eine Lehre als Hotel-Kommunikationsfachfrau machen. Sie spricht und versteht viele Sprachen, glaubt, dass sie dafür gut geeignet wäre. «Ich habe einige Bewerbungen abgeschickt, auch bei den Betrieben angefragt. Aber ich habe von allen Absagen bekommen, mit der Begründung, dass sie wegen Corona keine Lehrlinge nehmen.»

Auch Lisa macht sich Sorgen um ihre Zukunft. Sie absolviert zwar eine Hauswirtschaftslehre, hat aber Angst, wegen Corona ihre Lehrstelle zu verlieren oder

nach dem Abschluss keine Stelle zu finden. Falls sie nichts findet, überlegt sie sich, eine Zweitlehre zu machen, «vielleicht etwas mit Kindern.»

Kein Grund für Alarmismus

Maissen will nicht in Alarmismus verfallen. «Es gibt Jugendliche, die die Krise gut verkraftet haben.» Vor allem die Schulschliessungen hätten zum Teil für Entlastung gesorgt, denn das Thema Schule bringe ein grosses Konfliktpotenzial. Auch die Tatsache, dass die Eltern mehr zu Hause waren, war nicht überall schlecht: «Manche berichteten, dass sie dadurch eine gute Beziehung zu ihren Eltern aufbauen konnten.» Welche langfristigen Folgen die Pandemie haben wird, bleibt abzuwarten. Maissen ist zuversichtlich: «Viele Jugendliche sind erstaunlich resilient. Bei vielen merkt man immer wieder, dass sie es irgendetwas packen. Für die anderen ist es wichtig, schnell und niederschwellig die passende Unterstützung zu bekommen.»

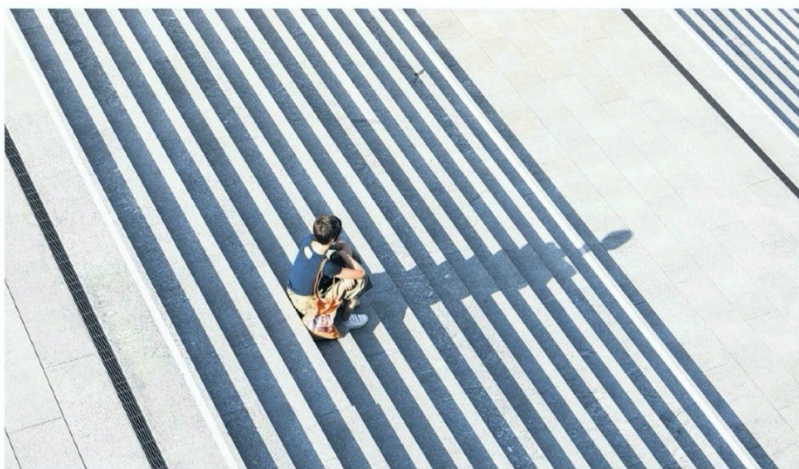
Anja und Lisa fühlen sich wohl im Schlupfhuus. Am meisten schätzen beide, dass sie sich in ihr Zimmer zurückziehen können, wann sie wollen. Trotz der Pandemie war für sie 2020 nicht alles nur schlecht. «Ich habe viel gelernt», sagt Anja, «und ich habe verstanden, dass es nicht normal ist, zu Hause so behandelt zu werden. Ich rate allen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, es jemandem zu erzählen, egal wem.» Nur dann werde es besser.

KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

«Die Stationen sind zum Teil überbelegt»

JedeR Zweite in der Schweiz fühlt sich schlecht, Suizidgedanken häufen sich. Auch Kinder- und Jugendpsychiatrien sind voll. Dabei sind Kinder vor allem Träger der Symptome ihres Umfelds.

VON SEBASTIAN SELE



Die Eltern sind ständig gereizt, und die FreundInnen darf man nicht mehr sehen: Es gibt viele Gründe, warum das Coronavirus Kindern und Jugendlichen das Leben schwermacht. FOTO: ELENI KOUGIÖNS, UPK BASEL

Die Pandemie schlägt auf die Psyche. Seit dem Frühjahr fragt die SRG regelmässig nach dem Wohlbefinden der Schweiz. In der jüngsten Umfrage vom November antworteten mehr als die Hälfte der rund 4000 Befragten mit «schlecht» oder «sehr schlecht». Im März, dem bislang härtesten Monat, war es noch lediglich jedeR Vierte gewesen. Gemäss einer Befragung der Universität Basel zeigten vor der Pandemie 3 Prozent Symptome einer schweren Depression, im Lockdown 9 Prozent und im November bereits 18 Prozent. «Einschätzungen von ExpertInnen zufolge kann die Corona-Krise als «Katalysator» bezeichnet werden», schreibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in seinem ersten Teilbericht zu Corona und psychischer Gesundheit im November. Bestehende Ungleichheiten und Vorbelastungen würden durch die Krise verstärkt. Am meisten betroffen: «die jüngere Generation».

Das Sorgentelefon und der Chat von Pro Juventute sind entsprechend gefragt. In rund 600 Gesprächen pro Tag sind SeelsorgerInnen da, wenn Kinder und Jugendliche von ihren Ängsten berichten. Zu den häufigsten Problemen gehören: Freunde verlieren, Einsamkeit, häusliche Gewalt. Allein bis zum Sommer stieg die Anzahl der Anfragen im Chat fast auf das Dreifache des Vorjahres an. «Noch immer arbeiten wir in Zusatzschichten», sagt Lulzana Musliu von Pro Juventute. Auch Susanne Walitza, Direktorin des Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienstes des Kantons Zürich, spricht von einer Zunahme im Notfall ihrer Klinik von 40 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. «Jeder Platz ist besetzt, und die Stationen sind voll ausgelastet, teils überbelegt.» In der ganzen Schweiz sei das zu sehen, auch in Lausanne, in Genf und Bern.

Triage in der Psychiatrie

Gelangt eine Betroffene an die kinder- und jugendpsychiatrische Klinik in Basel, kommt ein Prozess ins Rollen. Die zentrale Frage der Triage: Wie und wo ist wem am besten geholfen? «Wir versuchen, all unsere Angebote bestmöglich zu nutzen», sagt der dortige Chefarzt Alain di Gallo. Hospitalisation, direkte Hilfe im Kinderheim, aufsuchende Arbeit zu Hause. Die Notfallfälle würden noch am gleichen Tag konsultiert. «Dabei geht es meist um Suizidalität, aber auch um massive Überforderung der Eltern» – wenn diese etwa Angst hätten, ihrer Kinder aus Not zu schlagen. Kinder: sei immer auch Familienpsychiatrie. Das Problem, das

Kinder gegen aussen tragen, sei vielfach systemisch. «Kinder sind oft nur Symptomträger.»

Nicht dringende Fälle gelangen in Basel ans Ambulatorium. Dort liege die Wartezeit aktuell bei mehr als drei Monaten. Üblich seien vier bis sechs Wochen. Es komme vor, sagt di Gallo, dass jemand notfallmässig Hilfe brauche und man sich erst fragen müsse: Wo gibt es überhaupt noch Platz? Mit «Platz» meine er dabei nicht in erster Linie den Raum. Davon gibt es im Neubau von 4000 Quadratmetern genug. Er spricht von Personal, das den Kindern und Jugendlichen die Beziehungssicherheit gibt, die sie in ihrer Situation brauchen. «Zurzeit könnten wir unsere Plätze doppelt belegen, so gross ist die Nachfrage.»

Alain di Gallo vergleicht den Beginn der Pandemie mit einem Schockzustand. Alles war neu, und es entwickelte sich ein Wir-Gefühl. Inzwischen gleiche die Situation dem Rückfall bei einer schweren Krankheit. «Jetzt werden wir eingeholt.» Fragen tauchen auf: Was passiert hier eigentlich? Und was bedeutet das alles für uns? Der Psychiater spricht von einem Gefühl der tiefen Verunsicherung.

Achtzehn Basler Familien bekommen regelmässig Besuch von Marc Schmidts Team für multisystemische Familientherapie. «Aufsuchende Behandlung» nennen das Alain di Gallo und Marc Schmid. An drei bis vier Tagen pro Woche behandelt das Team aus TherapeutInnen die Familien daheim, arbeitet auch mit den LehrerInnen in der Schule oder an der Lehrstelle zusammen. Die Nachfrage sei gerade sehr hoch. Besonders belastet seien jene Familien, die bereits zuvor in prekären Bedingungen lebten, sozioökonomisch wie psychisch. «Diese Kinder haben sowieso schon eine höhere Wahrscheinlichkeit, psychisch zu erkranken», sagt Schmid. Mit dem zusätzlichen Stress durch Corona, häufig finanzielle Not, werde ihre Situation noch schwieriger.

Der Zürcher Kinder- und Jugendpsychologin Susanne Walitza ist es auch daher wichtig, dass die Schulen offen bleiben. Den Eltern bieten sie Entlastung, den Kindern neben Wissenserwerb und Tagesstruktur auch ein Mittel gegen soziale Isolation. Dieselbe Forderung stellt auch Pro Juventute. Bereits über 10000 Menschen haben eine entsprechende Petition unterschrieben. «Nur eine sehr kleine Zahl von SchülerInnen profitiert vom Fernunterricht», heisst es in dieser. «Gewisse kamen schulisch gut voran», ergänzt Alain di Gallo, «andere wurden abgehängt.» Den Preis, so der Direktor, spürten die Schulen bereits deutlich.

Regelmässig tauschen sich di Gallo und Walitza aus, auch mit der Taskforce des Bundes. Es sei wichtig, sagt Walitza, dass sie nun alles daransetzten, die Betroffenen optimal zu behandeln und auch präventiv tätig zu sein. Etwas bereite ihr dabei besondere Sorgen: «Es gibt vermehrt suizidale Krisen.» Auch das BAG hält fest: «Aufgrund der Erfahrung mit vergangenen Pandemien wird ein Anstieg von Suizidversuchen und Suiziden befürchtet.»

Nicht die Hoffnung verlieren

Alain di Gallo sagt: «Krisen können sich bei Jugendlichen in selbstschädigendem Verhalten oder Suizidalität äussern.» Suizidalität könne dabei Ausdruck einer psychischen Erkrankung, oft einer Depression, sein. Sie kön-

Wo es Hilfe gibt

Sorgen, Stress oder Einsamkeit: Es gibt Stellen, die Hilfe leisten. Die Dargebotene Hand erreichen Sie unter Telefon 143 oder auf www.143.ch. Auf www.dureschnufe.ch gibt es Tipps für psychische Gesundheit. Pro Mente Sana ist über das Beratungstelefon 0848 800 858 zu erreichen (Normtarif). Und Jugendliche können sich telefonisch an die Telefonnummer 147 oder den Chat auf www.147.ch wenden. Eine Übersicht über alle Hilfsangebote gibt es beim Bundesamt für Gesundheit: www.bag-coronavirus.ch/hilfe.

ne aber auch aus akuter Überforderung, dem Gefühl tiefer Verzweiflung und Perspektivlosigkeit resultieren. «Suizidäusserungen müssen immer ernst genommen werden.»

«Die Situation ist zehrend und belastend», sagt Alain di Gallo, auch für sein Team. Gerade jetzt sei es wichtig und schaffe Vertrauen, dass alle aufeinander zählen könnten. Susanne Walitza bereitet zusammen mit der Fachgesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie Vorschläge für die Taskforce des Bundes vor, wie die Versorgung gesichert werden kann, auch bei Personalmengpass und der erwarteten weiteren Zunahme persönlicher Krisen. «Wenn wir ehrlich sind», sagt di Gallo im Blick auf die nächsten Monate jedoch, «wissen wir nicht, was uns erwartet.» Die Hoffnung dürfe man jedoch nicht verlieren: «Zuversicht von uns Erwachsenen ist wichtig für Kinder.»

«Die Pandemie ist ein Stressfaktor»

Jugend und Corona Besonders bei Jugendlichen nehmen psychische Krisen zu. Die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich verzeichnet massiv mehr Notfälle.

Matthias Scharrer

Hört man sich unter Experten um, etwa bei der Dargebotenen Hand Zürich, bei der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) oder beim Forum Suizidprävention und Suizidforschung Zürich, fällt ein Satz immer wieder: Die Corona-Krise verschärft psychische Probleme.

Katrin Egloff arbeitet seit 16 Jahren für die Dargebotene Hand Zürich, an die sich Menschen unter der Telefonnummer 143 wenden, um anonym und vertraulich über Probleme zu reden. Die Zeit um Weihnachten sei immer konfliktreich, sagt Egloff. «Aber jetzt sind die Leute noch mehr auf sich zurückgeworfen, weil wegen Corona weniger Ablenkung und Kontakte möglich sind. Das macht den Leuten zu schaffen.» Folgen seien häufig vermehrter Alkohol- und Medikamentenkonsum, aber auch vermehrt suizidale Gedanken.

Überlastetes Personal

Auffällig oft hätten sich über die Festtage zudem Angestellte aus dem Gesundheitswesen bei der Dargebotenen Hand Zürich gemeldet, die sich überlastet fühlten. Aber auch Patienten aus Kliniken und Altersheimen riefen laut Egloff öfter an. Sie fühlten sich einsam.

Zudem habe Corona neue familiäre Konfliktfelder geschaffen: Als Beispiele nennt Egloff die Grossmutter, die aus Angst vor Corona an Weihnachten nicht zum Sohn wollte, weil auch der Enkel dabei gewesen wäre – worauf sich der Sohn betupft fühlte. Oder das Thema Masketragen während der Weihnachtsfeier im Familienkreis. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit habe die Dargebotene Hand ihr Personal wie schon im Frühjahrs-Lockdown nun auch über die Festtage aufgestockt, um mehr Zeit für die Menschen in Krisensituationen zu haben.

40 Prozent mehr Kontakte

Dabei kommt es über Weihnachten und Neujahr entgegen der landläufigen Meinung eher seltener zu Krisen-Eskalationen. Suizidversuche gibt es in dieser Zeit gemäss Studien weniger als sonst. Und die Kantonspolizei Zürich hat keine Anzeichen, dass



Reden kann in psychischen Krisen helfen. Ein offenes Ohr bietet auch die Dargebotene Hand unter der Telefonnummer 143. Foto: Keystone

sich daran diesmal etwas geändert hätte, wie ein Polizeisprecher auf Anfrage sagt.

Doch längerfristig mache sich die Pandemie durchaus psychisch bemerkbar, hält Marc Stutz, Sprecher der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, fest. So habe es in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der PUK seit letztem Sommer gut 40 Prozent mehr Notfall-Kontakte gegeben als im Vorjahr.

Verlagerung in virtuelle Welt

«Die Pandemie ist ein Stressfaktor, der bestehende Probleme verstärkt», so Stutz. Sie habe auch den seit Jahren bestehenden Trend einer Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen verstärkt. Zum Stress unter anderem in der Schule sei nun noch der Stressfaktor Pandemie hinzugekommen. Und es fehle oft an Strukturen und an dem, was sonst für viele Jugendliche psychischen Aus-

gleich schaffe: Partys, Ausgang, Kontakte mit Gleichaltrigen, etwa auch in Sportvereinen. Das soziale Leben der Jugendlichen habe sich in die virtuelle Welt verschoben.

Während des Lockdown im Frühling, als das gesellschaftliche Leben weitgehend zum Stillstand gekommen sei, seien allerdings die Patientenzahlen der PUK stark gesunken. Die Entschleunigung des Alltags habe damals offenbar den Stress verringert. Doch seit den Lockerungen im Frühsommer sei die Klinik wieder stark belegt. Wobei die Fallzahlen in der

Erwachsenenpsychiatrie nicht höher als sonst seien.

Bei psychisch vorbelasteten Menschen könne die Pandemie unterschiedliche Reaktionen auslösen: von Angst- und depressiven Erkrankungen über psychotische Realitätsverkenne bis hin zu Suchtverhalten. Wie sie sich langfristig auswirke, hänge stark von ihrer Dauer und den wirtschaftlichen Folgen ab. «Wir wissen aus der Forschung, dass Arbeitslosigkeit eine dramatische psychische Belastung darstellt, die unter ande-

rem zu erhöhter Suizidalität führt», sagt PUK-Sprecher Stutz.

Bisher gibt es laut Sebastian Haas, Präsident des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich, allerdings keine Hinweise, dass die Suizidrate im Kanton Zürich seit Beginn der Corona-Pandemie gestiegen ist. Auf eine Prognose will er sich nicht festlegen. Es sei jedoch offenkundig, dass die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie die Menschen vielfach auch psychisch belasten würden.

«Aber man sollte nicht zu pessimistisch sein», sagt Haas, der als stellvertretender ärztlicher Direktor der psychiatrischen Privatklinik Hohenegg in Meilen arbeitet. Corona führe auch dazu, dass Familien näher zusammenrückten – und sei es via Zoom-Meeting. «Die Pandemie ist nicht nur bedrohlich, sie entschleunigt auch. Viele sagen, im Homeoffice gehe es ihnen besser als sonst.»

Angebote für Menschen in psychischen Krisen

Für Menschen in psychischen Krisen gibt es Hilfe. Gratisgespräche unter Zusage der Anonymität bieten die Dargebotene Hand (Telefon 143) sowie Pro Juventute (Telefon 147). Eine weitere Anlaufstelle ist das Kriseninterventions-

zentrum Zürich (Telefon 044 296 73 10), das zur Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich gehört. Die Stellen sind rund um die Uhr besetzt. Weitere Informationen und Hilfsangebote finden Sie unter www.suizidpraevention-zh.ch. (mts)

Die zweite Welle setzt Kindern und Jugendlichen stark zu

BESCHÄFTIGT DICH DIE CORONA-ZEIT?

Hier findest du Hilfe für dich und andere:
BAG-Infoline Coronavirus,
Tel. 058 463 00 00
Dureschnufe.ch, Plattform für
psychische Gesundheit rund um Corona
Pro Juventute, Tel. 147

BERN. Kinder und Jugendliche leiden seit der zweiten Corona-Welle unter Zukunftsängsten und Depressionen.

Rosilia* ist 17 und besucht die Kanti. Ein Elternteil ist schwer krank, der andere arbeitet viel. Ihren Lieblingssport kann Rosilia wegen eines Unfalls und der Corona-Einschränkungen nicht mehr ausüben. «All diese Faktoren haben dazu beigetragen, dass aus einer etwas unzufriedenen, leicht verstimmt jungen Frau in der zweiten Corona-Welle eine depressive Jugendliche wurde», sagt Rosilias Therapeutin, die aus Datenschutzgründen nicht genannt werden möchte. «Die Eltern haben gemerkt, dass mit ihrer Tochter etwas nicht stimmt. Rosilia zeigt Anzeichen einer Depression.»

Rosilia ist kein Einzelfall. «Die Nachfrage nach Psychotherapeuten hat bei Sanasearch.ch seit September um 20 Prozent zugenommen. Spezifisch aufgrund von Depressionen, Panik



Kinder und Jugendliche sind besonders betroffen. ZOM/CELIA NOGLER

und Ängsten hat sich die Nachfrage gar verdreifacht», sagt Geschäftsleiterin Kathrin Lehner. Auf der Plattform kann eine Datenbank von über 20 000 Fachpersonen durchsucht werden.

Dass Kinder und Jugendliche

in der Krise zunehmend leiden, zeigt auch eine Befragung von 63 Psychotherapeuten, die Sanasearch.ch durchgeführt hat: 80 Prozent haben in der Corona-Pandemie einen Nachfrageanstieg um mindestens 20 Prozent festgestellt. 52 Prozent geben an,

«Jugendliche sollten sich nicht zu sehr isolieren»

BERN. Je länger der Shutdown anhält, desto ernster werden die psychischen Belastungen. Das ist eine der Erkenntnisse aus der Befragung. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sowie innerhalb der Familie ist der Leidensdruck gross. «Während zu Beginn des Shutdowns Besorgnis oder Niedergeschlagenheit auf das Gemüt schlugen, nehmen derzeit ernst zu nehmende Beschwerden wie Ängste, Burnout oder Depressionen zu», heisst es in der Medienmitteilung. Um einer Corona-Depression entgegenzuwirken, ist laut

Konrad Stettbacher mehr Struktur im Alltag wichtig: «Ich versuche zu erreichen, dass Betroffene regelmässig schlafen und essen, sich vorher vielleicht mit einem Bad und Musik entspannen und sich mehr an der frischen Luft bewegen. Wichtig ist auch, dass sie den Kontakt mit guten Freunden pflegen können und sich nicht zu sehr isolieren.» Jugendlichen, die sich isoliert, einsam oder depressiv fühlen, rät Stettbacher, Hilfe zu holen: «Anlaufstellen wie das Sorgentelefon sind jederzeit für die Jugendlichen da.» DER

dass der Anstieg mit dem Beginn der zweiten Welle im September zusammenfalle oder seit Anfang Jahr bemerkt werde. Eine Zunahme von Essstörungen und eine erhöhte Suizidalität sind Folgen davon.

«Seit der zweiten Welle habe

ich rund 60 Prozent mehr Anrufe und Besuche von Kindern und Jugendlichen, die unter der Corona-Krise leiden», sagt der Kinder- und Jugendpsychologe und -psychotherapeut Konrad Stettbacher. DANIEL GRAF

*Name geändert

«Wohin mit der freien Zeit?»

Folgen der Pandemie Warum die Covid-Krise die psychische Gesundheit vieler Kinder und Teenager verschlechtert hat, erklärt der Entwicklungspädiater Oskar Jenni. Generell seien sie aber erstaunlich widerstandsfähig.

Barbara Reyce

Herr Jenni, wie haben Kinder und Jugendliche die Pandemie bisher gemeistert?

Diese Frage kann man nicht allgemein beantworten, denn die Auswirkungen der Krise hängen vom Alter, von der Persönlichkeit, den Stärken und Schwächen sowie vom familiären und sozialen Umfeld eines Kindes ab. Grundsätzlich lässt sich aber sagen: Je jünger die Kinder sind, desto geringer sind die Folgen der Pandemie.

Warum?

Die Entwicklung in der frühen Kindheit, in der die Bindung an die Eltern noch sehr eng ist, hat eine grosse Triebkraft. Sie wird durch eine solche Krise nicht beeinträchtigt, wenn gewisse Voraussetzungen gegeben sind.



Oskar Jenni
Der Mediziner ist Co-1. Leiter der Abteilung Entwicklungspädiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich.

Dazu gehört unter anderem ein feinfühligere, liebevoller Umgang der Eltern mit dem Kind, das wiederum Mutter und Vater als präsent und verlässlich wahrnehmen kann. Anders ist es bei Schulkindern und Jugendlichen. Bei ihnen wirkt sich die Covid-Krise gravierender aus. Ich will die Auswirkungen der Krise nicht dramatisieren. Denn Kinder und Jugendliche sind in der Regel erstaunlich widerstandsfähig. Aber man sollte auch nicht aus den Augen verlieren, dass viele unter den Schutzmassnahmen leiden, vor allem, wenn die Schulen geschlossen werden. Diesen starken negativen Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zeigt eine jüngst publizierte Übersichtsarbeit aus England.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Nehmen wir die Entwicklung des Selbstkonzepts: In der mittleren Kindheit, also im Alter zwischen fünf und zehn Jahren, werden die Vorstellungen der Kinder über sich selbst immer differenzierter. Sie begreifen, ihre Eigenschaften und Verhaltensweisen mit anderen Kindern zu vergleichen. Dabei bewertet ein Kind seine Fähigkeiten innerhalb der sozialen Gruppe. Es erkennt zum Beispiel, dass sein Freund besser in Mathematik ist oder schwächer im Fussball. Auch die Rückmeldungen der Lehrpersonen führen dazu, dass die allzu optimistischen Einschätzungen des jungen Kindes mit der Zeit realitätsnäher werden. Diese Entwicklung des Verständnisses für die eigenen Stärken und Schwächen findet in der sozialen Interaktion mit Gleichaltrigen und in der Schule statt. Wenn die Kinder nun wegen des Lockdown den ganzen Tag zu Hause sind, fehlt dieser wichtige Input.

Hatte das Homeschooling nicht auch Vorteile?



Sich durch eine verordnete Quarantäne oder andere Schutzmassnahmen in der Wohnung eingesperrt fühlen. Foto: Platipicture

«Die Pandemie wirkt wie ein Brennglas. Das gilt für Erwachsene und Kinder.»

Es zeigen sich tatsächlich auch gewisse positive Effekte, zum Beispiel auf das Schlafverhalten. Wir haben während des ersten Lockdown im April 2020 eine Umfrage bei rund 4000 Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren im Kanton Zürich gemacht und deren Aussagen mit den Daten von 2017 verglichen. Die grösste Veränderung war – neben einer Abnahme der sozialen Kontakte und der sportlichen Aktivitäten – eine deutliche Zunahme des Medienkonsums. Interessant war, dass sich die Lebensqualität dennoch etwas verbessert hat, was wir auf die spätere Aufstehzeit am Morgen und die längere Schlafdauer zurückführen können. Denn im Onlineunterricht setzten sich viele kurz nach dem Aufstehen

direkt an den Schreibtisch vor ihre Laptops, um sich den Vortrag oder die Anweisungen der Lehrperson anzuhören.

War der Onlineunterricht also gar nicht so schlimm?

Doch, denn dieser Vorteil macht die vielen Nachteile des Homeschooling nicht wett. In normalen Zeiten spielt es keine Rolle, ob die Kinder ein oder zwei Stunden vor den digitalen Medien sitzen. Hauptsache, der Rest des Tages ist mit anderen Aktivitäten wie Sport, Treffen von Freunden und Lernen ausgefüllt. Wenn sie aber beim Onlineunterricht den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzen und dann in der Freizeit auch noch gamen, dann kommen die Aktivitäten in der realen Welt zu kurz. Ausserdem ist Homeschooling auch für die Eltern eine Zumutung, wenn sie die Kinder dauernd überwachen und motivieren müssen.

Und bei den Jugendlichen?

Auch sie leiden unter dem Homeschooling und den Schutzmassnahmen, denn zentrale Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz werden beeinträchtigt. Der Pro-

zess der Ablösung von den Eltern wird verlangsamt, die Pflege von Freundschaften und die ersten Liebesbeziehungen behindert sowie die Entwicklung von Zukunftsperspektiven gehemmt. Die Jugendlichen zahlen also einen hohen Preis, und ich hoffe darum sehr, dass die Krise bald vorbei ist.

Kam es durch die Schutzmassnahmen zu mehr Entwicklungs- und Verhaltensstörungen?

Eine Auswertung des Registers der Fachstellen Sonderpädagogik am Universitäts-Kinderspital Zürich und am Kantonshospital Winterthur zeigt, dass 2020 im Kanton Zürich zum Beispiel Sprachstörungen, geistige Entwicklungsstörungen oder Autismus im Vergleich zum Vorjahr nicht zugenommen haben. Im Gegensatz dazu sind aber die Fälle von Verhaltensstörungen gestiegen. Das geht auch aus einer repräsentativen Befragung aus Deutschland hervor. So hat die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf mit rund 1500 Kindern im Alter von 7 bis 17 Jahren ergeben, dass

fast jedes fünfte Kind während der Pandemie unter psychischen Störungen leidet. Zum Vergleich: Vor der Krise war rund jedes zehnte davon betroffen. Auch bei Jugendlichen in der Schweiz haben Ängste, Traurigkeit, Grübeln in negativen Gedanken, Lustlosigkeit und psychosomatische Beschwerden stark zugenommen. Derzeit laufen hierzu viele Studien.

Wettkämpfe in allen Sportarten sind auch für Jugendliche seit kurzem wieder erlaubt.

Zum Glück, denn regelmässige Bewegung ist für das psychische und physische Wohlbefinden essenziell. Als Vater von vier Söh-

Die kindliche Entwicklung

Im Juni 2021 erscheint Oskar Jennis Buch «Die kindliche Entwicklung verstehen», das auch viele Illustrationen und Fallbeispiele enthält. Ziel des Buches ist die ganzheitliche Betrachtungsweise der Kindheit, um Fachpersonen sowie interessierte Laien für die grosse Variabilität der kindlichen Entwicklung zu sensibilisieren. (bry)

nen im Alter zwischen 13 und 21 Jahren weiss ich genau, was es heisst, wenn alles plötzlich geschlossen ist. Wohin mit der Energie und der freien Zeit? Oft waren meine Jungs einfach in ihrem Zimmer und nur noch im digitalen Raum unterwegs. Mein Vorschlag, mal ein Buch zu lesen oder etwas Kreatives zu machen, hat sie nicht überzeugt. Erzieherische Massnahmen helfen dann nicht. Im Gegenteil: Die Jugendlichen grenzen sich zunehmend ab und wollen selbst über ihr Leben entscheiden.

Wie äussert sich das?

Sie signalisieren deutlich, dass sie uns nicht mehr brauchen. Sie sind auch immer weniger bereit, ihr Verhalten nach uns auszurichten. Damit müssen wir leben. Denn nur wenn sich die Kinder von uns ablösen, werden sie in der Lage sein, in Zukunft ein eigenständiges Leben zu führen. Wir können dabei nur Gelegenheiten für Gespräche und einen Rückhalt bei Problemen bieten, sollten aber nicht versuchen, sie in ihrem Denken, ihren Gefühlen und Zielsetzungen zu beeinflussen. Das ist mir in der Zeit der Pandemie wieder klarer geworden.

Hat Corona die bisherigen Probleme von Kindern und Jugendlichen noch verstärkt?

Die Pandemie wirkt wie ein Brennglas. Das gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Bei denjenigen, die es schon vor der Krise schwer hatten, wird es noch schwieriger. Zum Beispiel war der alkoholabhängige Vater mehr zu Hause, oder Arbeitslosigkeit hat die Familie in eine existenzielle Not gebracht. Eltern, die vor der Krise schon psychisch vulnerabel waren, wurden nun krank, was auf das familiäre Klima schwerwiegende Auswirkungen haben kann. Die Kinder brauchen in der Familie Sicherheit und Geborgenheit, damit sie gesund aufwachsen können. Sie benötigen ausserdem soziale Interaktionen mit Gleichaltrigen in der realen Welt, möchten sich im Freien bewegen und sind beim Lernen auf Erklärungen und Denkanstösse von Erwachsenen angewiesen.

Der bekannte Kinderarzt und Buchautor Remo Largo, der im vergangenen Herbst gestorben ist, hat sich stets für die Sichtweise des Kindes eingesetzt. Er pflegte zu sagen, dass das Gras nicht schneller wächst, wenn man daran zieht. Sehen Sie das auch so?

Ich teile Remo Largos Überzeugung, dass wir die Entwicklung eines Kindes nicht beschleunigen können, sondern vielmehr dafür sorgen müssen, dass sich ein Kind wohl- und mit all seinen Eigenschaften und Eigenheiten um Umfeld akzeptiert fühlt. Erst dann kann es sein Entwicklungspotenzial voll ausschöpfen und seinen eigenen Weg ins Erwachsenenleben finden, ohne dabei über- oder unterfordert zu sein. Durch einen Wissensfundus über die kindliche Entwicklung ist es möglich, ein Kind vor dem Hintergrund seines kognitiven, emotionalen und körperlichen Entwicklungsstandes zu «lesen».

«Es braut sich etwas zusammen»

Jugendarbeiter warnen Halbwüchsige leiden unter dem Lockdown. So wie jetzt könne es nicht mehr lange weitergehen, sagen zwei, die ihre Sorgen und Nöte kennen.

Sandro Benini

Wie schlimm ist der zweite Lockdown für Jugendliche, auf einer Stufe von eins bis zehn?

Patty Sorg zögert einen Moment und sagt: «Zehn. Gut, sagen wir neun.»

Die 16-Jährige sitzt gemeinsam mit ihrem ein Jahr älteren Kollegen Chris Betschart und der Jugendarbeiterin Jasmin Schweizer auf einer Dachterrasse in Bubikon im Zürcher Oberland.

Es ist ein verhangener, kalter Samstagnachmittag. Unter normalen Umständen fände das Gespräch in einem der Büroräume der Stiftung Mojuga statt, die in zwölf Zürcher und vier St. Galler Gemeinden Jugendhäuser betreibt und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen eine Freizeitgestaltung bietet.

Aber ein Interview mit Maske? Lieber ertragen wir die Februar-kälte.

Weil die beiden Jugendlichen anonym bleiben wollen, sind ihre Namen geändert. Und es werden auch keine Äusserlichkeiten beschrieben.

Warum ist der Wert auf der Corona-Frustrationsskala so hoch? Chris sagt: «Weil man nicht mehr nach draussen kann, ohne Angst zu haben.» Angst wovor? Patty: «Dass einem die Polizei eine Busse gibt, weil man mehr als zu fünft ist oder in der Bahnhofsunterführung keine Maske trägt.»

«Es sind alle gereizt»

Chris: «Früher war ich abends oft mit Kollegen in der Dart-Bar. Die ist jetzt geschlossen.» Patty: «Die Leute, die sonst nach Zürich oder Rappi sind, hängen jetzt hier herum und machen Stress. Wenn die dummen Wichser da bleiben, statt in den Ausgang zu gehen, sind nachher einfach alle gereizt.» Und wie wirkt sich das aus? Patty: «Indem sie wahl- und grundlos irgendwelche Leute anfragen.»

Die Mojuga-Mitarbeiterin Jasmin Schweizer trägt Turnschuhe, eine schwarze Wollmütze und ein Nasenpiercing. Sie ist 27 Jahre alt, und es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, dass sie zu Jugendlichen den Zugang findet und trotzdem eine rote Linie zu ziehen wagt, wenn es nötig ist. Schweizer sagt, es seien auch Jugendliche angespannt, bei denen sie das früher nie bemerkt habe.

Die Leitung des Jugendhauses, des Jugi, sei kompliziert geworden. Wegen der Corona-Vorschriften für den Betrieb des Jugendhauses dürfen sich nur fünf Jugendliche, die 16 Jahre oder älter sind, in den Räumlichkeiten aufhalten. Sind die Besucherinnen und Besucher jünger, sind 15 erlaubt. «Es kommt häufig vor», erzählt Schweizer, «dass ich sagen muss: Sorry, ihr müsst eine halbe Stunde warten.» Nach 20 Minuten bitte sie dann diejenigen, die drin sind, das Jugi zu verlassen, sie desinfizieren alles, lüfte, dann können die nächsten dran. «Draussen dürfen dann auch die 15 Jüngeren nur noch zu fünf zusammen sein.»

Zu Schweizers Aufgaben gehört es auch, in Bubikon «aufstehend» unterwegs zu sein, wie



Marco Bezak und Jasmin Schweizer vor einem der Bauwagen, die sie Jugendlichen zur freien Gestaltung überlassen – sofern nicht gerade eine Pandemie herrscht. Foto: Anna-Tia Buss

es es nennt. Also durch den öffentlichen Raum zu streifen, für Jugendliche ansprechbar zu sein, sie fragen, wie es ihnen gehe, was sie gerade beschäftige, ob es zu Hause oder in der Schule Probleme gebe. «Manchmal schicken sie einen genervt weg, dann wieder rennen sie auf mich zu», erzählt Schweizer.

«Die jungen Leute dürfen nicht unnötig kriminalisiert werden.»

Marco Bezak
Jugendarbeiter

Aber weil sie jeweils mit einer Kollegin oder einem Kollegen unterwegs ist, dürfen sie sich jetzt wegen der Fünferregel einer Jugendgruppe von mehr als drei Personen gar nicht mehr nähern. «Wir müssen aus der Ferne rufen und fragen, ob jemand ein Gespräch will.» Der Job als Jugendarbeiterin ist mühsam im Moment.

Patty und Chris besuchen das Jugi kaum noch. In Bars, Clubs und Discos seien sie schon vor Corona selten gegangen. Draussen mit Kolleginnen und Kollegen rumhängen, chillen, das gefalle ihnen besser. Sie seien auch nicht darauf aus, Streit mit anderen zu suchen und Sachen

kaputt zu machen. Jasmin Schweizer wird die Aussage später bestätigen.

Chris erzählt, wie vor dem Volg in Bubikon ein junger Familienvater angerempelt worden sei, weil er Jugendlichen gesagt habe, sie sollen sich nicht so blöd auführen. «Er hatte ein kleines Kind dabei, aber das war ihnen egal.» Patty sagt: «Kürzlich waren wir am Chillen, jemand hat meinen Freund provoziert, es ist eskaliert, am Ende hatte mein Freund eine Platzwunde, die man nähen musste. Letzte Woche ist es wieder eskaliert, eine Kollegin ist geschlagen worden.»

Müdigkeit und Resignation

Marco Bezak ist Stiftungsratspräsident und Projektverantwortlicher bei der Mojuga. Am Telefon sagt er: «Es braut sich etwas zusammen. Wir stellen eine deutlich gesteigerte Aggressivität bei den Jugendlichen fest, selbst gegenüber Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeitern. Aber auch viel Traurigkeit, Müdigkeit, Resignation.»

Kürzlich sei die Situation in einem Jugendhaus beinahe ausser Kontrolle geraten: Etwa 20 Jugendliche, denen die Verantwortlichen den Zutritt verweigern mussten, hätten gedroht, das Haus zu stürmen. «Es ist sehr laut geworden, unser Personal stand kurz davor, die Polizei zu rufen», sagt Bezak.

Der einzige Trost inmitten der ganzen Ödnis sei, dass die Jugendhäuser, die Mojuga betreibe, als soziale Einrichtungen

gälten. Deshalb dürfen sie offen bleiben. Es sei für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aber schwieriger geworden, mit den Jugendlichen verbindliche Regeln auszuhandeln. Die Betreuer müssten mehr kontrollieren, abweisen, mahnen. «Wir übernehmen immer häufiger eine Art Polizeifunktion, und das entspricht weder unserer Ausbildung noch unserem eigentlichen Auftrag», sagt Bezak.

Die bewundernswerte Disziplin, welche die Jugendlichen während des ersten Lockdown im Frühling gezeigt hätten, sei am Zerfallen. Dazu komme für viele die Schwierigkeit, eine Lehrstelle zu finden.

Patty, die eine Lehre als Krankenpflegerin macht, erzählt von einer Freundin, die wegen Corona nicht einmal mehr zu Schnuppertagen eingeladen werde. «Viele bleiben zu Hause, schlafen bis in den Nachmittag, schauen Netflix – sofern sie ihre Eltern ertragen.»

Bezak warnt davor, das Missbehagen der Jugendlichen als Wehleidigkeit oder Luxusproblem einer saturierten Erst-Welt-Gesellschaft zu verharmlösen: «Es ist für Jugendliche enorm wichtig, sich von ihrer Familie zu lösen, indem sie sich draussen mit Gleichaltrigen treffen. Dieser Prozess wird durch den Lockdown erschwert oder verunmöglicht.» Und weil das ein relativ kurzer biographischer Abschnitt sei, können ihn die Jugendlichen nicht einfach ein Jahr später nachholen, sagt Bezak. Zumal sie ein anderes Zeitgefühl hätten

als Erwachsene. Für sie sei ein Jahr, in dem fast alles stillsteht, unendlich.

Mehr psychiatrische Notfälle

Die Realität gibt Bezak recht: Laut der Sektion der Vereinigten Schulpsychologinnen und Schulpsychologen des Kantons Zürich gibt es gegenwärtig deutlich mehr kinder- und jugendpsychiatrische Notfälle als vor der Pandemie. Marijana Minger, die Co-Präsidentin der Organisation, sagt in einem Telefongespräch: «Es häufen sich die Fälle von Kindern und Jugendlichen, die nicht mehr zur Schule gehen. Wir erleben mehr depressive Verstimmungen und Aggressionen.»

Für viele vor Energie strotzende Jugendliche sei Sport wichtig. Und für viele Kinder aus sogenannten bildungsfernen Haushalten sei die Hausaufgabenhilfe unverzichtbar. Beides ist im Moment gestrichen. «Das System Familie kann diese Defizite nicht immer kompensieren», sagt Minger. «Je länger, desto weniger.» Sollten die Behörden wegen steigender Fallzahlen doch noch entscheiden, die Schulen zu schliessen – es wäre laut der Schulpsychologin «wirklich schlimm».

Bei ihren Rundgängen durch Bubikon stellt die Jugendarbeiterin Jasmin Schweizer deutlich mehr Sachbeschädigungen fest als noch während des ersten Lockdown. Patty und Chris sagen: «Es werden Sitzbänke beschmiert, Abfallimer angezündet, Velos zerstört, Autoschilder abgerissen.»

Marco Bezak fordert von den Gemeinden, sie sollten mehr Räume für die Jugendlichen zur Verfügung stellen. Und er ist dafür, gewisse Regelungen zu lockern und Ausnahmen zuzulassen. Dass Schülerinnen und Schüler, die den ganzen Tag in derselben Klasse der Berufsschule zusammensässen, sich in Fünfergruppen aufteilen müssten, sobald sie draussen seien – das sehe kein Jugendlicher ein. Und er als Erwachsener auch nicht. «Die Jungen Leute dürfen nicht unnötig kriminalisiert werden», sagt Bezak. «Die Erwachsenen müssen ihnen signalisieren: Wir nehmen Rücksicht auf euch.»

Andernfalls, sagt der Jugendarbeiter, würden sie sich die Räume trotzdem nehmen – aber heimlich.

Haben Patty und Chris das Gefühl, etwas zu verpassen? «Eindeutig», sagt Chris. Keine richtigen Geburtstagspartys, die geplanten Gruppenferien abge sagt. Und einen Cliquenraum im ausrangierten Bauwagen einzurichten, den ihnen die Organisation Mojuga zur Verfügung gestellt habe, mache keinen Spass, wenn danach nicht alle reintriften.

Immerhin, am Ende des Gesprächs beweisen Patty und Chris zugleich Schicksalsergabenheit und Kampfgeist – keine schlechte Mischung in Zeiten von Corona. Lockdown und leeren Nachmittagen. Auf die Frage, wie lange sie das noch durchhalten werden, antworten sie: «So lange, bis es vorbei ist.»