

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.»

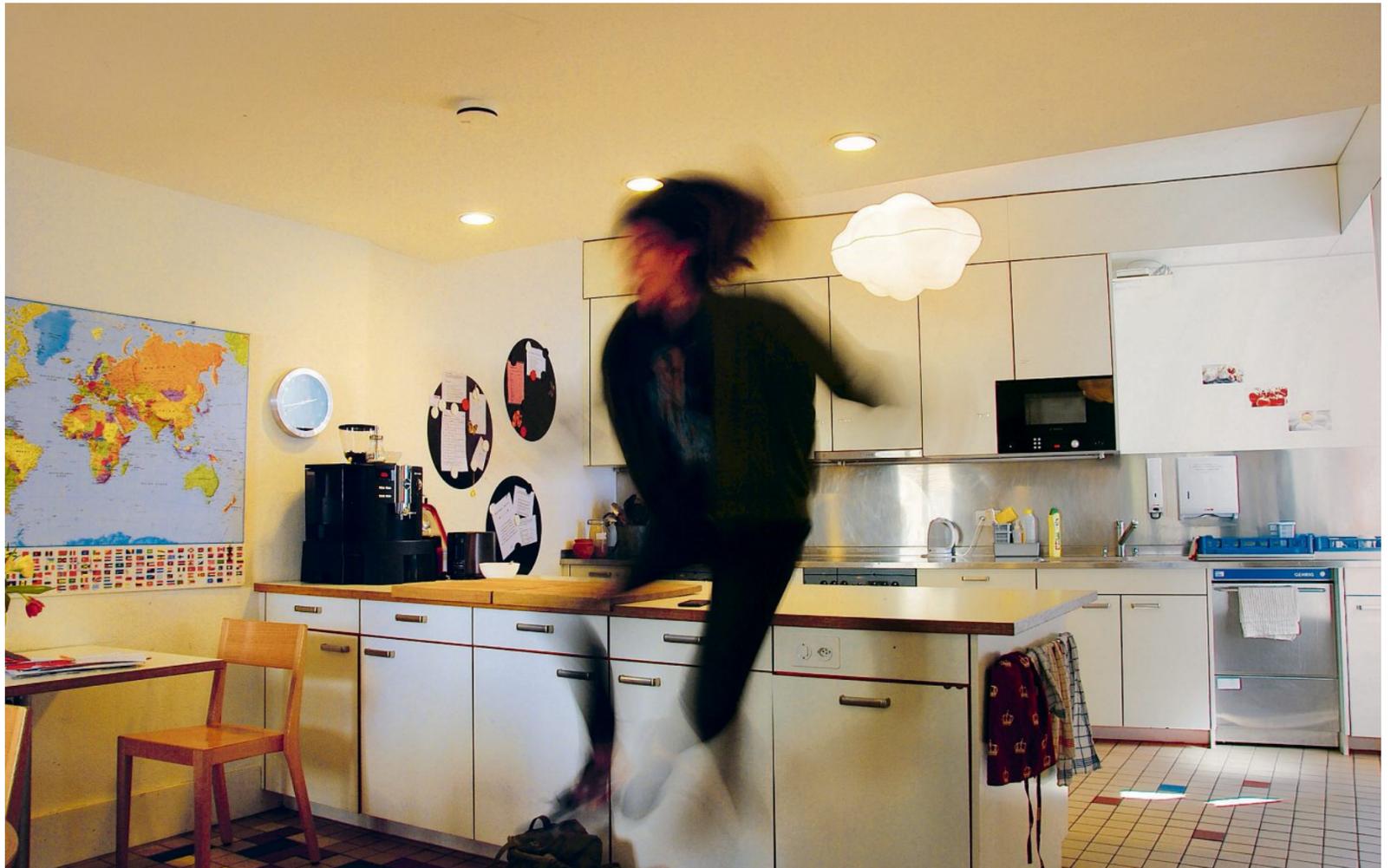
Anjas Mutter ist Köchin, wegen Corona verlor sie ihren Job. «Ich glaube, dass das der Auslöser war, dass ich von zu Hause weg wollte», sagt die Jugendliche. Dass sie beide nun rund um die Uhr zu Hause gewesen seien, habe die Lage verschlimmert. Ihr setzte zu, dass die Schulen während des Lockdown zeitweise 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 fehle: 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 fie-

«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

len weg, 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 verbringe, 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 plagten 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 angerufen. 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 berge 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 irgendwann 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.