

# Pro Sekundarschulklasse ist ein Jugendlicher depressiv

Während der Pandemie haben psychische Erkrankungen zugenommen. Psychiater fordern mehr Prävention, denn den Umgang mit Belastungen kann man lernen. VON EVELINE GEISER

Wenn einem Kind alles zu schwer wird, wenn es womöglich nicht mehr leben mag – dann muss es notfallmässig versorgt werden. In Zürich gibt es dafür die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Drei oder vier Kinder und Jugendliche kommen jeden Tag dort an. Das sind 1200 Kinder im Jahr, so viel wie 54 Schulklassen, und das nur in Zürich.

Übereinstimmend sagen Psychiater und Psychologen: Kinder und Jugendliche brauchen heute häufiger psychiatrische Hilfe. Doch die Jugendlichen sind nicht plötzlich anfälliger für psychische Leiden geworden. Der Anstieg sei auf eine höhere Belastung, sprich mehr Stress, zurückzuführen. Das zeigt sich besonders darin, dass Ängste und Depressionen zugenommen haben.

## Kein Stigma mehr

Einerseits ist es ein gutes Zeichen, dass sich Eltern, Kinder und Jugendliche vermehrt Hilfe holen. «Früher haben Eltern die Suizidgedanken ihres Kindes aus Scham verheimlicht», sagt die Psychiaterin und Direktorin der KJPP Susanna Walitza. Noch zu Beginn dieses Jahrhunderts haben viele Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen keine Hilfe erhalten – mit drastischen Folgen für ihr weiteres Leben. Denn unbehandelt können die Symptome chronisch werden, und Folgeerkrankungen entstehen. Wer aus psychischen Gründen nicht in der Lage war, die Schule oder Ausbildung abzuschliessen, dem gelang meist auch der Einstieg ins Berufsleben nicht.

Heute hingegen werden Menschen mit psychischen Leiden von der Gesellschaft weniger stigmatisiert. Dazu beigetragen haben in der Schweiz beispielsweise nationale Kampagnen wie «Wie geht's dir?», die seit 2018 im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt wird.

## Psychiatrische Forschung boomt

Zum besseren Umgang mit psychischen Erkrankungen beigetragen hat auch die Psychotherapieforschung. Heute wissen Ärzte besser, welche Behandlung bei welcher Störung am effektivsten wirkt. Bei leichten Depressionen oder Ängsten arbeiten Psychologen beispielsweise vermehrt mit Verhaltenstherapie, die dem Patienten manchmal schon nach wenigen Sitzungen hilft. Der Patient lernt, wie er im Alltag konkret Emotionen und Gedanken beeinflussen und verändern kann. Bei schweren Erkrankungen gibt es heute eine grössere Auswahl an Medikamenten als je zuvor.

Nach dem Beginn der Corona-Pandemie wurde die psychische Verfassung der Gesellschaft noch intensiver untersucht als vorher. Auch deswegen wissen wir heute genauer, wie viele Kinder und Jugendliche psychisch erkranken. Die Studien zeigen weltweit dasselbe Bild: Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind häufig und nehmen zu. Dies berichten Fachleute übereinstimmend, beispielsweise vergangene Woche am Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, der wichtigsten Zusammenkunft der Branche im deutschsprachigen Raum, in Berlin.

## Kinder leiden an Ängsten

Besonders häufig behandeln Therapeuten bei Kindern und Jugendlichen Angststörungen und Depressionen. Innerhalb eines Jahres erkranken zwischen 1 und 5 Prozent an einer Depression. Mindestens 11 Prozent entwickeln eine Angststörung. Konkret bedeutet dies: In der Schweiz ist in jeder Klasse der Sekundarstufe ein Schüler depressiv. Er oder sie ist antriebslos, in negativen Gedanken gefangen und leidet über Monate an einer



Depressionen können bei Jugendlichen verschiedene Auslöser haben. Bei den einen ist es das familiäre Umfeld, bei anderen der Leistungsdruck in der Schule oder Probleme mit Kollegen.

SAMUEL DE ROMAN / GETTY

gedrückten Stimmung. Dem Unterricht zu folgen oder selbständig zu lernen, ist dann fast nicht mehr möglich.

Auf der Primarschulstufe dominiert hingegen die Angststörung. Sie betrifft ungefähr zwei Kinder pro Klasse. Das Kind reagiert in bestimmten Situationen physisch und emotional mit Angst und beginnt, diese Situationen zu meiden. Bei diesen Zahlen handelt es sich um Durchschnittswerte, die in einzelnen Klassen höher oder tiefer liegen können.

Die Schweiz steht mit diesen Zahlen nicht allein da. Global gesehen leiden schätzungsweise 2,8 Prozent der Jugendlichen an Depressionen. Gemäss Schätzungen der WHO sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen – also jedes siebte Kind – von einer psychischen Erkrankung betroffen. Oft bekommen die Kinder keine Hilfe.

## Stress erhöht das Risiko

Aus der Sicht der Wissenschaft erstaunen die steigenden Fallzahlen der vergangenen zwei Jahre nicht. Die meisten psychischen Erkrankungen können durch chronischen Stress ausgelöst oder zumindest verschlimmert werden. Bei Depressionen und Ängsten sind Umweltfaktoren sogar oft der Hauptauslöser einer Erkrankung.

Das zeigen Untersuchungen zur Vererbbarkeit dieser Erkrankungen und genetische Analysen. Wenn beispielsweise eineiige Zwillinge in unterschiedlichem Umfeld aufwachsen und beide Zwillinge erkranken, dann ist die Krankheit stark erblich bedingt.

Demnach ist eine Depression zu 68 Prozent durch Umweltfaktoren ausgelöst. Auch Lernerfahrungen gehören zu den Umwelteinflüssen. Erlernt ein Kind im Elternhaus beispielsweise depressive Denkmuster, so erhöht dies das Risiko zu erkranken. Ausgelöst wird eine Depression aber meist durch eine belastende Lebenssituation. Bei der Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung AD(H)S ist es beispielsweise genau umgekehrt. Sie ist zu 88 Prozent genetisch bedingt. Stressoren in der Umwelt können einzelne Symptome allenfalls verstärken.

Aus psychiatrischer Sicht ist die steigende Anzahl der Depressionen ein klares Indiz dafür, dass Jugendliche stark unter Stress stehen. Denn die durchschnittliche genetische Veranlagung der Jugendlichen hat sich in den letzten Jah-

## Die Pandemie hat den Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen nochmals exemplarisch gezeigt.

ren wohl kaum stark verändert. Die Pandemie hat den Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen nochmals exemplarisch gezeigt.

Neben den oben erwähnten Notfallbehandlungen illustriert dies auch die Anzahl Jugendlicher, die wegen einer Depression stationär in die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich aufgenommen werden mussten. 2016 waren es noch 250 gewesen, im letzten Jahr waren es 430 junge Patientinnen und Patienten – mehr als ein Kind pro Tag.

Um dem steigenden Behandlungsbedarf gerecht zu werden, wurde im Oktober das Kriseninterventionszentrum Life an der Psychiatrischen Universitätsklinik eröffnet. Die neue Einrichtung entstand in Zusammenarbeit zwischen dem Kanton Zürich und der Children Action Foundation. Sie bietet Kindern zwischen 12 und 17 Jahren, die sich in einer psychischen Krise befinden, professionelle Unterstützung.

Was ein Kind oder ein Jugendlicher als Stress empfindet, kann sehr unterschiedlich sein. Das eine Kind leidet unter seiner familiären Situation, dem anderen machen Probleme mit Kollegen oder der Leistungsdruck an der Schule zu schaffen. Meist ist es die Summe verschiedener Stressfaktoren, die das Fass zum Überlaufen bringt.

## Gesunder Umgang ist möglich

Was die Jugendlichen heutzutage generell beschäftigt, dazu können Umfragen einen Hinweis geben. Im Moment sind es die Themen Inflation, Krieg und Klimawandel. Ob es auch diese Sorgen sind, die die Jugendlichen krank machen, das lässt sich aus solchen Umfragen allerdings nicht schliessen.

Die Psychiaterin Walitza ist überzeugt, dass die globalen gesellschaftlichen Themen schwerer auf der Psyche der Jugendlichen liegen als die Sorgen früherer Generationen. Doch in ihrer Arbeit konzentriert sie sich darauf, wie den Jugendlichen konkret geholfen werden kann. Beispielsweise kann ein gesunder Umgang mit Stress teilweise auch erlernt werden.

In Zukunft brauche es daher noch mehr präventive Massnahmen, sagt Walitza und fügt an: «Wir können nicht alle Krisen beeinflussen, aber wir können die Kinder und Jugendlichen stärker machen.»