

11-Jährige landen in der Notfallpsychiatrie

Mehr Telefonberatungen, mehr Notfälle: Jugendliche und Kinder leiden psychisch stärker unter den Folgen der Pandemie als Erwachsene.

Kari Kälin

Bis Ende September war die Lage 98-mal derart dramatisch, dass die Beraterinnen und Berater der Nummer 147 von Pro Juventute die Sanität oder die Polizei aufboten. Zur Krisenintervention. Um Schlimmeres zu verhindern. Um Jugendlichen mit Suizidgedanken zu helfen. Im Durchschnitt wählen pro Tag sieben Jugendliche mit Suizidgedanken die Nummer 147. Im letzten Jahr waren es noch 5, vor der Pandemie 3 bis 4.

Die Sorgentelefon-Statistik von Pro Juventute untermauert, was wissenschaftliche Studien belegen: Kinder und Jugendliche leiden besonders unter den Einschränkungen, welche die Massnahmen zur Eindämmung des Coronavirus mit sich bringen. Pro-Juventute-Sprecherin Lulzana Musliu sagt: «Viele Jugendliche erleben Einsamkeit und Energielosigkeit, fühlen sich im Alltag und in der Schule unter Druck, sorgen sich um eine schlechtere Ausbildung und geringere berufliche Chancen und haben grosse Zukunftsängste bis hin zu depressiven Symptomen.»

Beunruhigend auch: Gravierende depressive Verstimmungen erreichen die Primarschule. Die Betroffenen mit Suizidgedanken werden immer jünger. Auf den Notfallstationen behandeln Psychiater vereinzelt bereits 11-jährige Kinder, wie Susanne Walitza, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, sagt. Im September dieses Jahres gingen bei der Klinik 314 Notfalleinrufe ein, etwa 80 Prozent betrafen das Thema Suizidalität. Zum Ver-

gleich: Im September 2019 zählte die Klinik 175 Notfalleinrufe, davon 60 Prozent wegen Suizidgedanken. 108 Jugendliche wurden im September 2021 in der Universitätsklinik psychiatrisch behandelt, 2019 waren es noch 68.

Wartefristen von mehreren Monaten

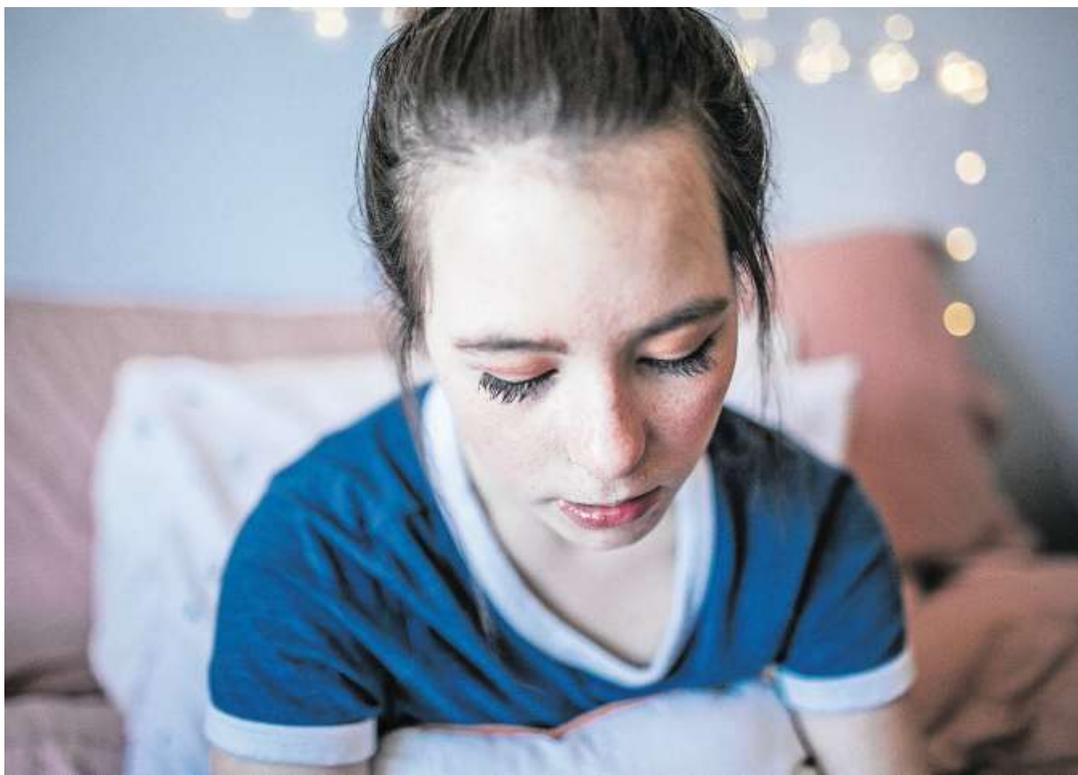
Mit der Zunahme der psychischen Probleme verlängern sich auch die Wartefristen. Vor der Pandemie dauerte es im Durchschnitt einen Monat bis sechs Wochen, ehe ein Jugendlicher oder eine Jugendliche einen Termin für eine psychiatrische Behandlung erhielt. Die Wartefrist hat sich auf mehrere Monate verlängert, wie eine Erhebung der Schweizerischen Vereinigung der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Chefärzte zeigt.

Warten müssen etwa Jugendliche mit dem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADHS oder Angststörungen – was für die Betroffenen und deren Umfeld eine grosse Belastung bedeutet. Grundsätzlich gilt bei psychischen Erkrankungen das Gleiche wie bei körperlichen Leiden: Je schneller man die Behandlung anpackt, desto besser.

Notfälle wie Jugendliche mit Suizidgedanken werden sofort behandelt. Der Kanton Zürich und andere Kantone hätten in diesem Bereich das Angebot ausgebaut, sagt Walitza, die im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie sitzt.

Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

Walitza will aber nicht verallgemeinern. Sie glaubt nicht, dass



Die Coronakrise trifft Kinder und Jugendliche besonders hart.

Bild: Getty

Psychische Probleme: Hier kann man Hilfe holen

Wer in einer Lebenskrise steckt, Suizidgedanken hat oder einen Suizid im Familien- oder Freundeskreis zu verarbeiten hat, sollte sich unbedingt helfen lassen. Die Dargebotene Hand hilft telefonisch anonym und kompetent. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige oder Bekannte von Menschen in einer Notsituation: Nummer für Erwachsene: 143 oder www.143.ch (E-Mail, Chat). Nummer für Jugendliche und Kinder (Pro Juventute): 147 oder www.147.ch. Mehr Informationen finden sich unter www.reden-kann-retten.ch und www.du-reschnufe.ch.

eine «Generation Corona» mit nachhaltig geschädigter Psyche heranwachsen. Viele Jugendliche würden die Krisensituation gut bewältigen. Gleichwohl sagt sie: «Die Situation bereitet mir Sorgen.»

Suizid sei bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache. Walitza plädiert dafür, das Angebot für die Behandlung psychischer Krankheiten auszubauen. Auch eine Stärkung von niederschweligen Beratungsangeboten wie der Telefonnummer 147 von Pro Juventute oder 143 der Dargebotenen Hand sei angezeigt. «Oft können diese Partner in Krisensituationen so intervenieren, dass die Einweisung in eine Klinik vermieden werden kann.» Sie schlägt vor, dass Lehrerinnen und Lehrer

flächendeckend Erste-Hilfe-Kurse zum Thema «Psychische Gesundheit» absolvieren – also jene Personen, die den Kindern und Jugendlichen im Alltag begegnen. Die Stiftung Pro Mente Sana bietet solche Kurse an.

Impulsiver und weniger Strategien

Weshalb tangiert die Coronakrise die Psyche von Jugendlichen besonders stark? «In einem oder in zwei Jahren passiert im Leben von Jugendlichen viel mehr als im Leben von 30-Jährigen», sagt Walitza. Jugendliche würden den Kontrollverlust intensiver erleben, ihre neurobiologische Entwicklung sei noch nicht abgeschlossen. Sie seien impulsiver und hätten weniger Strategien zur Bewältigung einer

Krisensituation entwickelt. Betroffen seien insbesondere Jugendliche, die schon vor der Pandemie mit psychischen Problemen kämpften. Oft handelt es sich um Jugendliche, die in einem sozial benachteiligten Milieu aufwachsen.

Bewegung an der frischen Luft hilft

Anzeichen für eine depressive Verstimmung sind zum Beispiel: Rückzug, ein verändertes Ess- und Spielverhalten, Schulschwächen, überbordender Medienkonsum, wobei der Tag zur Nacht wird und umgekehrt. Walitza rät Eltern, dranzubleiben, die Situation anzusprechen, ohne sie dauernd zu zerreden. Suche man früh Hilfe, könne man eventuell einen Aufenthalt in der Klinik vermeiden.

Was hilft gegen Depressionen bei Jugendlichen? Die Strategien liegen auf der Hand: sich öfter im Freien bewegen, Sozialkontakte pflegen, das Training im Sportverein besuchen. «Jugendliche und Kinder, die ihre Freizeit aktiv gestalten und Freunde treffen, haben viel weniger Angst als jene, die sich aus Resignation zurückziehen», sagt Walitza.

Pro Juventute und andere Organisationen fordern, dass die öffentliche Hand Erstberatungsstellen wie die Nummer 147 stärkt und mehr Ressourcen zur Förderung der psychischen Gesundheit der Jugendlichen zur Verfügung stellt. Sprecherin Musliu sagt, ein Grossteil der Jugendlichen trage die Coronamassnahmen mit und bewältige die Krisensituation gut. Pro Juventute wolle nicht, dass Massnahmengegner die psychischen Probleme der Jugendlichen instrumentalisierten.