

# «War nicht mehr fähig, etwas zu machen»

Eine Schülerin der Sek Liestal spricht über ihre Depression und verrät, was geholfen hat, die tückische Krankheit in den Griff zu bekommen.

Interview: Michael Nittnaus

Paula heisst eigentlich nicht Paula\*. Doch Name und Gesicht sind das Einzige, das die 16-jährige, die in die neunte Klasse der Sekundarschule Liestal geht, lieber für sich behält. Ansonsten hat die Jugendliche ein grosses Bedürfnis, zu reden. Denn reden half ihr, nach Monaten wieder aus einer schweren Depression herauszufinden.

**Paula, wie geht es Dir?**

Paula: Ich fühle mich Stück für Stück besser. Die Krisen kommen immer seltener, und wenn sie kommen, kann ich besser mit ihnen umgehen.

**Du sitzt hier, weil Du über deine Depression sprechen möchtest. Wann hast Du gespürt, dass Dich mehr belastet als die meisten Deiner Mitschülerinnen?**

Das war vor rund zweieinhalb Jahren, also noch vor der Coronapandemie. Ich merkte, wie mir langsam alles zu viel wurde. Ich begann, mich nach und nach sozial zu isolieren, war nur noch zu Hause, hörte mit allen Hobbys auf. Auch schulisch bekam ich Schwierigkeiten. Dabei fiel mir die Schule vorher immer leicht.

**Kannst Du Deine Gefühle von damals beschreiben?**

Ich fühlte mich eingengt, blockiert. In meinem Leben hatte es plötzlich keinen Platz mehr, für nichts.

**Weisst Du, was genau der Auslöser war?**

Eben nicht. Die Krankheit kam einfach und nahm mich immer mehr in Beschlag.



«Die Krankheit kam einfach», sagt Paula\* über ihre Depression. Bild: Nicole Nars-Zimmer (Liestal, 2. Mai 2022)

**Das heisst, die Depression schlug nicht sofort mit voller Kraft zu?**

Es wurde schrittweise schlimmer. Zuerst fehlte ich nur einen Tag in der Schule, dann waren es

mal zwei oder drei Tage – bis ich Ende 2020 zwei Monate gar nicht mehr zur Schule gehen konnte. Ich war monatelang nicht mehr fähig, irgendetwas zu machen. Insgesamt lebte ich

vier bis fünf Monate völlig zurückgezogen.

**Also hast Du geschwänzt?**

Nachdem ich teils mehrere Tage gefehlt hatte, empfahl mir die

Schulleitung selbst, erst mal zu Hause zu bleiben.

**Du sagst, Du hast Dich komplett isoliert. Auch von der eigenen Familie?**

Das Zusammenleben daheim fiel mir auch schwer, die Interaktionen waren anstrengend. Doch mit meiner Familie blieb ich im Austausch. Ich habe kleinere Geschwister und da konnte ich mich gar nicht vollständig isolieren.

**Haben Deine Eltern oder die Schulleitung Dir geholfen, professionelle Hilfe zu holen?**

Das geschah aus meinem eigenen Antrieb heraus. Ich begann eine ambulante Therapie und liess mich auf die Warteliste für einen stationären Aufenthalt setzen. Auf der Psychotherapiestation der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrie Baselland war ich dann in der ersten Hälfte 2021 vier Monate stationär, wobei parallel die Reintegration in den Regelunterricht begann.

**Ab da ging es also wieder aufwärts?**

Ja, der stationäre Aufenthalt hat mir enorm geholfen. In dieser Zeit habe ich viel über mich selbst gelernt.

**Wie ging es dann weiter?**

Ich blieb ambulant in psychologischer Beratung. Es ist mir wichtig, viel über meine Depression zu reden, sie nicht zu tabuisieren, auch ausserhalb der Therapie.

**Wie gelang Dir der Wiedereinstieg in den Schulalltag?**

Nachdem ich Ende 2020 zwei Monate komplett gefehlt hatte,

besuchte ich weitere zwei Monate den separat vom Regelunterricht geführten offenen Lernraum der Sek Liestal. Die Sozialpädagogen dort halfen, mich langsam wieder an den Schulalltag heranzuführen. Ab März 2021 konnte ich – während meines stationären Aufenthalts – wieder in eine neunte Klasse reintegriert werden.

**Würdest Du sagen, Du hast die Depression nun überwunden?**

Es geht mir bedeutend besser, aber ganz hinter mir gelassen habe ich die Krankheit noch nicht. Ab und zu rutsche ich in kürzere Krisen, doch ich weiss mittlerweile, wie ich mir selbst helfen kann.

**Und wie?**

Wie gesagt, indem ich über meine Probleme rede. Ich besuche weiter eine psychologische Beratungsstelle. Und ich habe mir ein kleines Netzwerk von bestimmten Menschen aufgebaut, an die ich mich wenden kann. Darunter sind auch Mitschülerinnen.

**Die Schulleiterin, die Sozialpädagogin und die Schulärztin der Sek Liestal sagen, dass psychische Belastungen unter ihren Schülern zugenommen haben (siehe Text unten). Wie erlebst Du das und hast Du einen Ratschlag an deine Mitschüler?**

Ich weiss von mehreren anderen Schülerinnen, die ebenfalls psychisch belastet sind. Ich kann nur allen raten: Nehmt es ernst – und sucht Euch Hilfe.

\* Name der Redaktion bekannt.

## Psychische Störungen bei Jugendlichen nehmen zu

Die Sekundarschule Liestal und die Psychiatrie Baselland versuchen in einem Pilotprojekt, Schüler und Lehrkräfte zu sensibilisieren.

Michael Nittnaus

Manchmal braucht es nicht viel, um Schlimmes zu verhindern: Die neun Jugendlichen, die zusammen eine achte Klasse an der Sekundarschule Liestal besuchen, stehen sich jeweils zu zweit gegenüber. Es wird gekichert, gegrinst, verlegen auf den Boden gestarrt. «60 Sekunden ab jetzt», sagt Daniela Jermann und schiebt nach: «Versucht, es auszuhalten, ohne zu antworten.» «Du hast voll den coolen Style», sagt ein Junge zu einem anderen. «Du bist schlau und immer hilfsbereit», flüstert einer einem Mädchen zu. «Du hast einen eigenen Charakter», ist bei einem weiteren Duo zu hören.

«Komplimenten-Dusche» nennt Jermann das. Die Psychotherapeutin der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) der Psychiatrie Baselland (PBL) ist überzeugt, dass das Annehmen und Geben von Lob einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl hat und der Psyche gut tut. Und genau darum geht es an diesem Nachmittag im Gruppenraum

des Schulhauses Burg: um die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. In einem Pilotprojekt der Sek Liestal in Kooperation mit der PBL und der KJP werden derzeit sämtliche achten Klassen in einem jeweils 90-minütigen Kurs für das Thema sensibilisiert. Die «Schweiz am Wochenende» konnte eine Klasse begleiten.

**Die Coronakrise allein genügt nicht als Erklärung**

Co-Schulleiterin Barbara von Mühlhagen sagt: «Dass Jugendliche wegen Corona stärker psychisch belastet sind, war überall zu lesen. Doch wir wollen etwas Konkretes dagegen unternehmen und so unsere Jugendlichen auch in schwierigen Situationen unterstützen und sie nicht ausschliessen.» Dies nicht zuletzt, weil von Mühlhagen, die Sozialpädagogin Simone Moser oder auch die dortige Schulärztin Patricia Haller eine Betroffenheit bei ihren eigenen Schülerinnen und Schülern feststellten, die über die Coronakrise hinausging. Moser sagt: «Es wäre

falsch zu meinen, wenn Corona weg ist, würden die psychischen Probleme der Jugendlichen auch wieder geringer.»

Und die Probleme sind gravierend, wie Moser weiss: «Es gibt immer mehr Jugendliche, die mit Angst- oder Zwangsstörungen sowie Depressionen, oft sogar suizidalen Gedanken zu mir kommen.» Zu ihr, das bedeutet in den «offenen Lernraum»,

**«Es gibt immer mehr Jugendliche, die mit Angst- oder Zwangsstörungen sowie Depressionen, oft sogar suizidalen Gedanken zu mir kommen.»**

Simone Moser  
Sozialpädagogin Sek Liestal

den die Sek Liestal im Sommer 2020 als erste Sekundarschule Basellands eingeführt hat. Hier können Jugendliche aus dem Regelunterricht genommen und maximal als Achtergruppe viel intensiver betreut werden. Über die Ursachen der zunehmenden psychischen Probleme könne man – abgesehen von Corona – nur spekulieren. Eine allgemeingültige Antwort gebe es nicht. Wichtig sei es, achtsam zu sein, den Teenagern empathisch zu begegnen und sie auf ihrem Weg zu begleiten, so Moser.

Diese Botschaft an alle Lehrkräfte vermittelt auch Christine Salkeld. Im Anschluss an den Kurs der achten Klasse versammelten sich mehrere Dutzend Lehrerinnen und Lehrer der Sek Liestal in der Aula, um ebenfalls auf die Problematik aufmerksam gemacht zu werden. Salkeld ist Sozialpädagogin und Psychologin und leitet die Fachstelle Prävention der Psychiatrie Baselland. Sie weist das Plenum darauf hin: «Je früher wir intervenieren, desto eher können wir allfällige Chronifizierungen psy-

chischer Erkrankungen bei den Jugendlichen vermeiden.» Salkeld spricht von Wartezeiten bei der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Wenn sie als Beispiel die Zunahme von Waschzwängen anspricht, die durch die schärferen Hygieneregeln entstanden seien, so sagt sie, dass dieses Problem zwar schon vor der Pandemie bestanden, es sich aber mit ihr verstärkt habe.

**Lehrkräfte sollen auffällige Schüler nicht ignorieren**

Dass Handeln nötig ist, bestätigen auch die Schilderungen von Schulärztin Patricia Haller: Sie führte vor Kurzem eine Jahrgangskontrolle bei den Liestaler Achtklässlerinnen durch: «Viele sagten mir, sie hätten psychische Probleme. Diese Offenheit hat mich erstaunt, und sie zeigt, wie gross die Not ist. Mittlerweile kommen Jugendliche eigentlich nur noch wegen psychischer Probleme zu mir – oder wegen Sportverletzungen.»

Doch was können Lehrpersonen tun? Hier verwies Salkeld auf das Projekt «Ensa – Erste

Hilfe für psychische Gesundheit» der Stiftung Pro Mente Sana und dessen Leitfaden «Roger». In Gruppenarbeiten formulierten die Lehrkräfte möglichst konkret, wie sie Schülern helfen können, denen es womöglich gerade nicht gut geht. Wichtigste Botschaft: Auffälligkeiten nicht ignorieren, sondern offen ansprechen, ob etwas nicht in Ordnung ist. Umgekehrt soll den Jugendlichen signalisiert werden, dass es wichtig ist, über Probleme zu reden, und dass sie an der Schule jederzeit eine Ansprechperson haben.

Das nehmen auch die Achtklässler aus ihrem Kurs mit. «Ich weiss jetzt, wie ich mich beruhigen und entspannen kann. Und uns wurden Anlaufstellen genannt, wo wir uns melden können, etwa die Kinder- und Jugendpsychiatrie», sagt einer am Ende zur «Schweiz am Wochenende». Ein Kollege ergänzt grinsend: «Ich geh lieber zu unserem Schulsozialarbeiter – dann kriegen es meine Eltern nicht gleich mit.»