

bz**abo+** CORONAKRISE

Basel-Stadt startet präventive Massnahmen gegen Coronadepression bei Jugendlichen

Basler Schülerinnen und Schüler leiden unter dem fehlenden Austausch mit Gleichaltrigen. Der Kanton hat deshalb einen Online-Workshop lanciert und die Kapazität der Beratungsstelle bei der Jugendarbeit erhöht.

Helena Krauser

27.04.2021, 05.00 Uhr

abo+ Exklusiv für Abonnenten

Ein häufiges Thema in der Jugendberatung sind Stresssituation im eigenen Zuhause.

Symbolbild: PhotoAlto / Eric Audras

Rund ein Drittel der Jugendlichen zwischen 14 und 29 Jahren leidet derzeit unter depressiven Symptomen. Dies zeigt die Swiss Corona Stress Study, die an der Universität Basel durchgeführt wurde. «Jugendliche leiden durch die Kontaktbeschränkung beispielsweise unter dem reduzierten Austausch mit Gleichaltrigen. Dies ist für sie weit mehr als nur Freizeitbeschäftigung. Der Austausch ist essenziell für die Entwicklung und Identitätsbildung», sagt Christina Karpf, Leiterin der Prävention beim

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt (GD).

Um diesen Umständen entgegenzuwirken, hat ihre Abteilung ein Massnahmenpaket lanciert, das Schülerinnen und Schüler einerseits präventiv und andererseits bei akuten Schwierigkeiten unterstützen soll. Gemeinsam mit den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) für Kinder und Jugendliche, der Schulsozialarbeit und dem Schulpsychologischen Dienst hat sie das virtuelle Unterstützungsangebot namens «Stronger Now» entwickelt. Dabei handelt es sich um einen Online-Workshop, der sich in drei Sessions unterteilt. Gestartet wird der Workshop am Dienstag.

Woher kommen Gefühle?

«Vor allem die erste Session fokussiert auf einen sehr niederschweligen Zugang, sodass hier einer sehr grossen Anzahl an Schülerinnen und Schülern eine erste Idee zum Thema Resilienz beziehungsweise Widerstandsfähigkeit vermittelt werden soll», erläutert Karpf. In dem Workshop gehen die Jugendlichen verschiedenen Fragen nach: Wie funktioniert unser Gehirn? Warum erleben wir Stress? Und woher kommen Gefühle? Ausserdem wird auf Unterschiede der Wahrnehmung von schwierigen Lebenslagen eingegangen: Warum leiden manche Menschen mehr und andere weniger unter genau derselben Situation? Und was können wir von stressresistenten Menschen lernen?

«Wenn die Jugendlichen mehr zu diesen Themen erfahren möchten, könnten sie sich für die Session 2 und Session 3 anmelden», so Karpf. Dort werden dann in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen Strategien kennen gelernt, um mit den eigenen Gedanken besser umgehen zu können und sie positiv zu beeinflussen.

Mit dem Workshop «Stronger Now» bauen die UPK auf das bereits vorhandene Skilltraining «Start Now» auf, das Jugendliche gemeinsam mit geschulten Bezugspersonen in Schulen und Heimen durchführen, um ihre Emotionen besser kennen und regulieren zu lernen.

Mehr Jugendliche wollen von Zuhause ausziehen

Das Massnahmenpaket der Präventionsabteilung umfasst ausserdem den Ausbau der bereits existierenden Jugendberatung der Jugendarbeit Basel. «Durch Corona ist es in der Beratungsstelle zu längeren Wartezeiten gekommen. Mit der Aufstockung soll unterstützt werden, dass die Wartezeiten verkürzt werden können», so Karpf. Bei der Beratung, die vor

Ort, online oder per Telefon stattfindet, wird individuell auf die Belastungssituation der Jugendlichen eingegangen. Dieses Angebot ist also für akute Stresssituation gedacht, wenn sich die Probleme bereits manifestiert haben.

Zurzeit seien vor allem Schwierigkeiten im eigenen Zuhause häufige Themen in der Beratung, erzählt Karpf. Wenn die Eltern im Homeoffice arbeiten, die Kinder teilweise online unterrichtet werden und es wenige Möglichkeiten gibt, sich an anderen Orten aufzuhalten, eskaliere die Situation manchmal. Ausserdem sei das Thema Auszug von Zuhause aktuell viel stärker im Fokus als vor der Coronakrise.

Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, denen diese Angebote helfen könnten, sei es notwendig, dass die verschiedenen Organisationen gut miteinander vernetzt seien, so Karpf. Ausserdem wurde eine Social-Media-Kampagne lanciert, die das niederschwellige Angebot der Pro Juventute für Jugendliche und der Dargebotenen Hand, für junge Erwachsene bewirbt.

Mehr zum Thema:

[Basel](#) [Gymnasium Dörpsweg](#) [Kanton Basel-Stadt](#) [Pro Juventute](#) [Schule](#)
[Universität Basel](#)

Copyright © bz Basel. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.