

«Viele Jugendliche sind überfordert»

Psychiatrie Am 12. August ist der Internationale Tag der Jugend. Wie geht es den Jugendlichen? Depressionen, Ängste und Essstörungen haben stark zugenommen, sagt Psychiaterin Dagmar Pauli. Dazu hätten vor allem steigende Ansprüche unserer Gesellschaft beigetragen – aber auch Social Media.

Interview: Adrian Ritter

Dagmar Pauli, wie steht es um das psychische Befinden der Jugendlichen in der Schweiz?

Wenn wir das halbvolle Glas anschauen: Eine Mehrheit bezeichnet ihre Gesundheit und Lebensqualität gemäss der neuesten Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums als gut [1]. Allerdings gibt es eine Gruppe von Jugendlichen, die Symptome insbesondere von Depression, Angst- und Essstörungen aufweist. Diese Gruppe ist in den letzten zehn Jahren stark gewachsen, sodass wir doch von einer alarmierenden Situation sprechen müssen.

«Wir benötigen in den meisten Teilen der Schweiz mehr Betreuungsplätze in der ambulanten wie auch stationären Psychiatrie.»

Welcher Anteil der Jugendlichen ist betroffen?

Insgesamt berichteten gemäss der Studie bei den 18- bis 24-Jährigen 36% der Frauen und 15% der Männer von schweren psychischen Symptomen. Nicht weniger als 65% der jungen Frauen geben depressive Symptome an, bei fast einem Drittel sind sie stark. Zugenommen haben auch Gefühle von Einsamkeit: 32% der Frauen und 22% der jun-

gen Männer berichten davon. Das sind nicht Diagnosen, sondern subjektiv geäußerte Befindlichkeiten, die wir aber ernst nehmen müssen. Denn diese Zahlen lagen vor 10 bis 15 Jahren deutlich tiefer [2].

Wie sieht die Situation international aus?

Die Zahlen für die Schweiz sind vergleichbar mit denen in anderen westlichen Ländern. Und die berichtete Zunahme entspricht auch unseren Erfahrungen im klinischen Alltag. Was wir zudem feststellen: Die Probleme beginnen bei Jugendlichen in einem immer jüngeren Alter. Früher traten Symptome wie Suizidalität und Selbstverletzungen nicht vor 13 oder 14 Jahren auf. Heute sehen wir solche schon vor der Pubertät mit 11 oder 12 Jahren.

In welchem Zusammenhang steht die Zunahme mit der COVID-19-Pandemie?

Die Pandemie mag gewisse Probleme verstärkt haben. Vor allem aber hat sie die Aufmerksamkeit auf das Phänomen gelenkt. Die Pandemie war wie eine Lupe. So wurde in dieser



Dr. med. Dagmar Pauli

Chefärztin und stellvertretende Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

Zeit auch das Monitoring der psychischen Gesundheit verstärkt. Aber die Zunahme der psychischen Probleme bei Jugendlichen hat schon mehr als zehn Jahre zuvor begonnen. Wir Fachpersonen haben schon lange vor der Pandemie darauf hingewiesen – auch, dass wir den Betroffenen aufgrund beschränkter Ressourcen zu wenig Angebote machen können. Auch während der Pandemie erwiesen sich für die Jugendlichen gemäss der Swiss Corona Stress Study [3] nicht pandemiespezifische Phänomene als das Hauptproblem.

«Wir rennen als Gesellschaft Perfektionsansprüchen hinterher, die kaum zu erfüllen sind. Das belastet besonders Jugendliche.»

Sondern?

Die Jugendlichen litten vor allem unter einer Zunahme des schulischen Drucks durch den Lockdown. Die starke Zunahme psychischer Probleme in den vergangenen Jahren hat aus meiner Sicht insbesondere mit den gestiegenen Ansprüchen in unserer Gesellschaft zu tun. Wir verlangen immer mehr von uns selber und anderen – in der Schule, bei der Arbeit und in der Freizeit. Der Schulstoff beispielsweise wird laufend erweitert, es wird aber nie etwas weggelassen. Wir rennen als Gesellschaft Perfektionsansprüchen hinterher, die kaum noch zu erfüllen sind. Das belastet nicht nur Jugendliche, aber diese besonders. Weil sie damit aufwachen und sich weniger gut abgrenzen können. Das macht nicht alle krank, aber es führt bei vulnerablen Erwachsenen und Jugendlichen zunehmend zu psychischen Symptomen und Erkrankungen wie Burn-out.

Gibt es auch positive Entwicklungen?

Positiv ist, dass junge Menschen heute eher von ihren Problemen berichten als vor 10 oder 20 Jahren. Auch die Psychiatrie ist heute viel weniger stigmatisiert. Entsprechend holen sich Jugendliche häufiger Hilfe. Problematisch ist, dass wir noch zu wenige Hilfsangebote haben, um das aufzufangen zu können.

Warum sind gerade Depressionen sowie Angst- und Essstörungen so häufig?

Auch hier hat eine Entwicklung stattgefunden. In den 1980er- und 1990er-Jahren drückten Jugendliche ihre Nöte anders aus. Gewalt und der Konsum von harten Drogen waren ein grosses Thema. Heute stehen sogenannte internalisierende, nach innen gerichtete Störungen im Zentrum. Depressionen und Essstörungen haben etwas Selbstzerstörerisches, auch Vermeidendes. Die Betroffenen können den Alltag oft nicht mehr bewältigen, haben Ängste und ziehen sich zurück – bis hin zu Schulabsentismus und Invalidität. Das Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen steht bei vielen jungen Menschen im Vordergrund.

Warum ist das bei jungen Frauen häufiger als bei jungen Männern?

Ich sehe drei Gründe: Mädchen neigen dazu, die Ansprüche des Umfeldes mehr aufzunehmen und ihnen genügen zu

wollen. Zudem ist die Pubertät für sie schwieriger, da die vermehrte Produktion von Östrogen zu mehr Rundungen führt – was nicht dem aktuellen Schönheitsideal entspricht. Das ist bei Jungen anders mit dem pubertätsbedingtem Muskelzuwachs. Ein weiterer Grund für die Geschlechterunterschiede ist, dass Mädchen mehr Zeit auf Social Media verbringen. Insofern sind sie dem Vergleichsdruck stärker ausgesetzt.

Stichwort Social Media: Welche Rolle spielen TikTok und andere Plattformen bei der Zunahme psychischer Belastungen?

Wir können nicht einfach dem Smartphone oder Social Media die Schuld geben. Aber es ist eine Tatsache, dass die gesellschaftlichen Ansprüche heute zu einem grossen Teil über Social Media vermittelt werden. Man sieht all die tollen Aktivitäten anderer Menschen. Es besteht die Gefahr, sich defizitär zu fühlen – gerade mit all den Fake-Fotos und der Hochglanz-Kultur. Das ist die eine Seite.

Und die andere?

Umgekehrt gibt es insbesondere auf TikTok negative Inhalte. Es gibt Subgruppen, die dysfunktionale Problemlösungen zelebrieren und sich damit gegenseitig runterziehen, etwa durch Videos mit Selbstverletzungen oder gar Suizidtipps. Das ist eine grosse Gefahr für psychisch vulnerable Jugendliche. Ich habe mir vor einiger Zeit selber versuchsweise ein TikTok-Konto eingerichtet und gezielt psychisch belastende Jugendvideos angeschaut. Eine eindrückliche Erfahrung. Ich bezeichne mich als psychisch stabil. Aber nachdem ich eine Stunde solche Videos angeschaut hatte, fühlte ich mich sehr unwohl.

«Ich plädiere dafür, Prioritäten zu setzen und dafür mehr Zeit für Reflexion zu haben – in der Schule, der Familie und bei der Arbeit.»

Zumal die Algorithmen immer mehr vom Selben zeigen?

Ja, das kommt dazu. Insgesamt lauern auf Social Media verschiedene Gefahren: Sozialer Druck, das Sich-Vergleichen, Informationsblasen aufgrund der Algorithmen, Cybermobbing, Schlafmangel und nicht zuletzt Suchtgefahr. Es ist heute durch Studien klar belegt, dass sich Social Media auf vulnerable Jugendliche negativ auswirkt. Ausserdem

Neues Angebot der PUK

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) hat ein neues Angebot, das speziell auf Jugendliche in suizidalen Krisen ausgerichtet ist. «Krisenintervention für Jugendliche – Life» erlaubt mit einem hohen Betreuungsschlüssel mehr Zeit für die Beziehungsarbeit und wird offen geführt [2]. Das Ziel: Jugendliche in Krisen frühzeitig auffangen und längere psychiatrische Hospitalisationen verhindern.



© Nicolas Zornvi

«Die Probleme beginnen bei Jugendlichen in einem immer jüngeren Alter», sagt Dagmar Pauli.

schaffen virtuelle Kontakte keine echte Nähe, sie sind oberflächlicher als reale Begegnungen. Kein Wunder, nehmen Gefühle der Einsamkeit zu.

«Wir dürfen nicht nur behandeln, sondern müssen vor allem auch Prävention betreiben.»

Kann Social Media umgekehrt Teil der Lösung sein, um die Gesundheit junger Menschen zu schützen?

Social Media kann selbstverständlich nützlich sein, um etwa soziale Kontakte zu pflegen. Und es gibt beispielsweise mit der Body Positivity auch sinnvolle, von Jugendlichen selber initiierte Bewegungen. Aber die bestärkenden, förderlichen Anteile machen auf Social Media nur einen kleinen Anteil aus. Dagegen kommen wir nicht an, auch wenn zunehmend psychologische Hilfsangebote auf den Kanälen präsent sind. Aber es wird uns nicht gelingen, Social Media mit positiven Inhalten zu überschwemmen.

Was braucht es?

Technologische Lösungen. Die Anbieter müssen verpflichtet werden, den Eltern beispielsweise Software zur Verfügung zu stellen, mit der sie den Social-Media-Zugang ihrer Kinder steuern können. Und die Algorithmen müssen angepasst werden. Nachweislich schädliche Inhalte müssen viel effizienter als heute gelöscht werden. Und Hilfsangebote müssen technisch besser in die Plattformen eingebunden werden.

Abgesehen von Social Media. Was müssen wir tun, damit Kinder und Jugendliche psychisch gesund bleiben beziehungsweise wieder gesund werden?

Es braucht das Feuerlöschchen in der akuten Situation. Wir benötigen in den meisten Teilen der Schweiz mehr Betreuungsplätze in der ambulanten wie auch stationären Psychiatrie. Dabei sind neue Formen der Psychiatrie gefragt: offen, interdisziplinärer, systemischer und aufsuchender. Und ganz wichtig: Wir dürfen nicht nur behandeln, sondern müssen vor allem auch Prävention betreiben. Dazu müssen sich die Finanzierungsmodelle ändern. Sie sind noch zu sehr

auf stationäre Aufenthalte ausgerichtet, die ambulante Versorgung ist unterfinanziert. Unser Leistungsauftrag als Klinik umfasst zudem keine Prävention. Dazu müssen wir Spendengelder suchen, was aufwändig ist.

Und der Leistungsdruck, die immer höheren Anforderungen – wie lässt sich das ändern?

Wir brauchen eine Wertediskussion: Was ist uns wichtig in Bezug auf Kinder und Jugendliche? Ich plädiere dafür, Prio-

«Ich bin zuversichtlich, dass sich unsere Gesellschaft weiterentwickelt. Wir können so nicht weitermachen.»

ritäten zu setzen und dafür mehr Zeit für Reflexion zu haben – in der Schule, in der Familie und in unserer Arbeitswelt. Weniger ist mehr. Wenn wir die Anforderungen nicht besser dosieren, überfordern wir einen immer grösseren Teil der Menschen.

Denken Sie, es wird gelingen, einen solchen Wertewandel herbeizuführen?

Ich bin zuversichtlich, dass sich unsere Gesellschaft weiterentwickelt. Wir können so nicht weitermachen. Die junge Generation stellt auch entsprechende Forderungen, etwa nach einer besseren Work-Life-Balance. Ich spüre den Beginn einer Gegenbewegung, zum Beispiel in den Schulen. Ich besuchte kürzlich eine Kantonsschule, die eine Umfrage bei den Schülerinnen und Schülern machte, um zu erfahren, wie stark sie zeitlich belastet sind. Es waren erschreckende Zahlen. Jetzt erarbeitet diese Schule gezielt Massnahmen gegen den Druck. Auch in der Technologie gibt es positive Ansätze. Es wird viel Aufwand betrieben für personalisierte Werbung. Wenn wir gleich viel Engagement in den personalisierten Schutz junger Menschen vor negativen Inhalten im Internet stecken, ist vieles möglich. Ich neige immer zu Optimismus.



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code

Pro Juventute

Prävention und Sensibilisierung im Netz

Der Alltag von Kindern und Jugendlichen ist zunehmend digital. Social Media erfüllt dabei wichtige Bedürfnisse wie Kommunikation, Bestätigung und Austausch mit Gleichaltrigen. Schlagzeilen machen aber auch Schattenseiten wie Selbstwertprobleme, sexuelle Belästigung, Cyber-Mobbing oder ein problematisches Nutzungsverhalten, das bis zur Sucht führen kann.

Social Media ist nicht nur Teil des Problems, sondern auch Teil der Lösung. Viele Kinder und Jugendliche finden in der virtuellen Welt einen Raum, um sich mit Gleichaltrigen über ihre Gefühle, Sorgen und Problemlösungsstrategien auszutauschen. So kursieren zahlreiche Videos, in denen Personen auf humorvolle Weise zu ihrem Bäuchlein stehen, offen über Selbstzweifel sprechen oder Tipps zum Umgang mit Ängsten teilen. Für ihre psychische Gesundheit ist es entscheidend, dass Kinder und Jugendliche den verantwortungsvollen und kritischen Umgang mit Medien lernen. Medienkompetenz ist die Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts.

Jugendliche in ihrer Lebenswelt erreichen

Kinder und Jugendliche mit positiven Inhalten in ihrer Lebenswelt erreichen und unterstützen – das ist auch der Ansatz von Pro Juventute. Um weiterhin für Kinder und Jugendliche da zu sein, hat unsere Stiftung ihre Präsenz auf Social Media und die eigene Content-Produktion stark ausgebaut. Im Fokus stehen die beliebten Plattformen Instagram, TikTok und Snapchat, wo unsere Zielgruppe am häufigsten unterwegs ist. Unsere Beiträge bestehen einerseits aus eigens produzierten, kurzen und dynamisch geschnittenen Videos, was dem aktuellen Zeitgeist entspricht.

Andererseits publizieren wir auf denselben Kanälen auch ausführlichere Informationsbeiträge in Bild- und Textform rund um Mental Health. Die vielfältigen Interaktionsmöglichkeiten wie Kommentare oder Likes ermöglichen einen konstanten Austausch mit der Zielgruppe. Die Zusammenarbeit mit beliebten Influencerinnen und Influencern sowie ein dosierter Einsatz von bezahlter Werbung tragen dazu bei, möglichst viele Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Das Ziel dieser teils humorvollen, teils ernsthaften Formate ist es, Präventions- und Sensibilisierungsarbeit zu leisten und unsere Zielgruppe auf Anlaufstellen wie das Beratungsangebot 147 hinzuweisen. «Danke, dass ihr mir das Leben gerettet habt», sagte etwa kürzlich ein junger Mann am Telefon zu uns. TikTok-Werbungen hätten ihn zum 147 geführt, woraufhin er den Mut gefunden hat, in eine Klinik zu gehen.



Nil Günes

ist Social Media Content Produzentin und Managerin bei der Stiftung Pro Juventute.