

Stress und Selbstzweifel

Jugendstress Erschöpfung, Ängste, Schulverweigerung. Viele Jugendliche sind psychisch stark belastet. Fachstellen schlagen Alarm – doch das Versorgungssystem stösst an seine Grenzen. **Von Ginger Hebel**

Tamara* (Name der Redaktion bekannt) mag nicht mehr. Die 15-Jährige leidet unter psychischem Stress. Morgens kommt sie nicht aus dem Bett, fühlt sich schlapp und demotiviert. Stress schlägt ihr auf den Magen, Bauchschmerzen halten sie oft vom Schulbesuch ab. Manchmal fehlt ihr einfach die Kraft. Ihre Eltern sind ratlos.

Tamara ist kein Einzelfall. Viele Jugendliche leiden unter psychischen Belastungen und brauchen Unterstützung. «In den regelmässig stattfindenden Zürcher Gesundheitsbefragungen bei den Sekundarschülerinnen und -schülern stellen wir Belastungen durch Ängste und auch depressive Stimmungen fest, mehr bei Mädchen», sagt Matthias Obrist, Leiter Schulpsychologischer Dienst (SPD) der Stadt Zürich.

Grosser Leidensdruck

Neben schulischem Druck belasten auch Berufswahl und Stellensuche. Die Sorge um das eigene Aussehen hat bei weiblichen und männlichen Jugendlichen ebenfalls zugenommen: Gewicht und Körperform stehen im «Sorgenbarometer» bereits an dritter Stelle.

Der Schulpsychologische Dienst betreut jährlich über 3000 Kinder und Jugendliche. Der Leidensdruck sei oft gross. Mit dem Präventionsprogramm «HebSorg!» ist der SPD an allen Zürcher Sekundarschulen präsent. Zusätzlich gibt es Sprechstunden für Jugendliche sowie Beratungen für Eltern, Lehrpersonen und Schulpersonal. Gleichzeitig betont Obrist: «Den meisten Jugendlichen geht es aber gut und sie entwickeln sich gesund, auch wenn sie zeitweise Stress und Belastungen ausgesetzt sind.»

Dennoch zeigen Zahlen: 15- bis 24-Jährige fühlen sich deutlich häufiger psychisch belastet als ältere Menschen. Über die Hälfte berichtet von mittleren bis starken Belastungen in den letzten Wochen. Auch Einsamkeit ist in dieser Altersgruppe weit verbreitet.

Politisch wächst der Druck zu handeln. «Früher wurden psychische Probleme weniger thematisiert. Das heisst nicht, dass sie seltener waren», sagt die Zürcher AL-Gemeinderätin Tanja Maag. Entscheidend seien frühe Erkennung und rechtzeitige Unterstützung, um



Viele Kinder und Jugendliche sind psychisch am Anschlag. Politisch wächst der Druck zu handeln.

Bild: Unsplash

chronische Verläufe zu verhindern. In Schulen beobachtet die Bildungsverantwortliche zudem vermehrt Konzentrationsprobleme. «Auch das erzeugt Stress. Resilienz und Lebenskompetenzen müssen gezielt gestärkt werden.»

Eine schweizweite Umfrage zeigt: Rund 70 Prozent der Fachärztinnen und -ärzte sehen eine Unterversorgung. Nur etwa ein Drittel kann jungen Patientinnen und Patienten innerhalb der empfohlenen Frist Termine anbieten. «Der Bedarf an früher Unterstützung ist dringend», sagt EVP-Gemeinderat Stefan Reusser.

Gereizt, genervt, geladen

Auch beim Schulpsychologischen Dienst sind die Wartezeiten gestiegen. In den meisten Fällen sei ein Erstkontakt innerhalb von zwei Monaten möglich, dringende Fälle würden vorgezogen, so Matthias Obrist. Für Therapien und vertiefte Abklärungen brauche es jedoch oft Geduld. Immerhin hat der Zürcher Gemeinderat zusätzliche Stellen bewilligt, die nun aufgebaut werden. «Wir planen derzeit, wie wir diese Stellen am besten für die Schulen und Familien einsetzen», betont Obrist.

Psychische Probleme zeigen sich teils auch in aggressivem Verhalten. Eine Langzeitstudie der Univer-

sität Zürich kommt zum Schluss: Jede dritte jugendliche Person wurde gegenüber den Eltern mindestens einmal körperlich aggressiv – etwa durch Schlagen, Treten oder das Werfen von Gegenständen. Besonders häufig trat dies mit 13 Jahren auf. Die Forschenden sehen einen Zusammenhang mit familiären Konflikten: Körperliche Strafen, verbale Aggressionen und häufige Streitigkeiten erhöhen das Risiko eines «Kreislaufs der Gewalt».

Auch Eltern am Anschlag

Nicht nur Jugendliche leiden – auch Eltern stossen an ihre Grenzen. «Viele fühlen sich allein mit ihren Sorgen», sagt Raphael Reber, Gründer der Plattform Restful Families (getrestful.ch), die von der Gesundheitsförderung Zürich unterstützt wird. Das kostenlose Angebot vernetzt Eltern anonym. Rund 1000 Familien machen bereits mit. Besonders häufig gehe es um Schulverweigerung, Stress, Konflikte und Probleme mit sozialen Medien. «Der Austausch stärkt Eltern und reduziert Stress.»

Beim Zürcher Elternnotruf (elternnotruf.ch) melden sich viele besorgte Eltern von psychisch belasteten Kindern und Jugendlichen. Häufige Themen in den Beratungen sind Rückzug, Krisen, Schulabsentismus, Lehrabbrüche

sowie Verweigerungs- und Vermeidungsverhalten im Alltag. «Eltern fühlen sich oft hilflos und wissen nicht, wie sie ihre Kinder weiter unterstützen können», sagt Yvonne Müller, Co-Leiterin und Beraterin beim Elternnotruf. Konflikte entstehen häufig rund um Medienkonsum, respektloses Verhalten oder das Nichteinhalten von Regeln. Wichtig sei, so Müller, dass Eltern in Beziehung zu ihren Kindern bleiben. «Sie können ihre Probleme nicht lösen, aber ihre Kinder begleiten und ermutigen, nicht aufzugeben.» Hilfreich sind niederschwellige Gespräche im Alltag und ein bewusster Umgang mit Leistungsdruck. «Ebenso zentral ist die Selbstfürsorge der Eltern: Nur wer selbst stabil bleibt, kann eine verlässliche Stütze sein.»

Lange Wartezeiten auf Therapieplätze verschärfen die Situation. Der Elternnotruf rät, hartnäckig zu bleiben: sich auf Wartelisten setzen zu lassen, regelmässig nachzufragen, Empfehlungen einzuholen und das Umfeld zu informieren. Yvonne Müller: «Auch wenn es schwierig ist, freie Therapieplätze zu finden, ist es nicht unmöglich. In der Wartezeit gilt: dranbleiben, Sicherheit geben und den Druck nicht weiter erhöhen.»

Ihre Meinung zum Thema?
echo@tagblattzuerich.ch