



Abstimmungen

Bundeshaus

Politbüro

[Startseite](#) | [Schweiz](#) | Warum steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Mädchen? Jugendpsychologin im Interview**Abo** Jugendpsychologin im Interview

«Kinder übernehmen oft die Schwierigkeiten ihrer Eltern»

Noch nie wurden so viele junge Menschen wegen psychischer Erkrankung im Spital behandelt. Wo liegen die Ursachen? Und worauf können Mütter und Väter achten? Eveline von Arx antwortet.

Alessandra Paone, Nina Fargahi

Publiziert: 15.12.2022, 11:55





Frau von Arx, warum geht es unseren Jugendlichen so schlecht?

Die Phase des Jugendalters ist herausfordernder als andere Phasen im Leben eines Menschen: Der Körper verändert sich und auch die Beziehung zu den Eltern und zu Gleichaltrigen. Man beginnt, sich mehr nach aussen zu orientieren. Auch die Neuroanatomie des Gehirns verändert sich. Hinzu kommen die ganzen schulischen Anforderungen. Die einen beginnen eine Lehre, die anderen gehen ins Gymnasium. Die jungen Menschen werden mit neuen Aufgaben konfrontiert, die sie bewältigen müssen. Das kann zu Stresssituationen führen.

Sie beschreiben die Sorgen eines «normalen» Teenagers. Wie merkt man, ob es sich um ein typisches Verhalten dieser speziellen Phase handelt oder um eine psychische Erkrankung?

Es gibt Indikatoren. Wenn zum Beispiel ein junger Mensch plötzlich beginnt, sich auffallend zurückzuziehen, wenn er Ängste entwickelt, Dinge nicht mehr tut, die er früher gerne getan hat, oder unter Schlafstörungen leidet. Also wenn er den Alltag nur eingeschränkt bewältigen kann.

Drei von fünf Patienten mit psychischen Erkrankungen sind weiblich. Warum sind junge Frauen stärker betroffen?

Zu mir kommen auch tendenziell mehr junge Frauen in die Beratung. Die Hürde, sich Hilfe bei einer Frau zu holen, ist bei Mädchen wahrscheinlich niedriger als bei Jungs. Eine Hypothese ist auch, dass sich Jungs stärker ablenken können, indem sie zum Beispiel Videogames spielen. Das Medienverhalten von Mädchen unterscheidet sich da. Gerade Bilder und Videos in den sozialen Medien von Influencerinnen können junge Frauen ungünstig

prägen. Obwohl es ihnen oft bewusst ist, dass es sich um bearbeitete Fotos und Videos handelt, teilweise sogar um Fakes, haben sie das Gefühl, diesen Idealen entsprechen zu müssen.

Was erzählen die Jugendlichen, wenn Sie zu Ihnen kommen?

Zum Beispiel, dass sie sich traurig fühlen. Oder für die Schule lernen müssten, sich aber nicht motivieren können. Andere wiederum lernen viel, erbringen aber nicht mehr die erwünschte Leistung und setzen sich deshalb unter Druck. Das muss nicht einmal ein extremer Leistungsabfall sein; manchmal genügt eine etwas schlechtere Note, also eine 4,5 statt einer 5, um sie aus dem Gleichgewicht zu bringen. Einige berichten über Schlafstörungen. Oder dass sie gehänselt und ausgeschlossen werden. Oft wissen sie nicht, wie sie damit umgehen und sich mit der Situation auseinandersetzen sollen.

Sie leiteten von 2003 bis 2008 das Dr.-Sommer-Team der Zeitschrift «Bravo» in München. Mit welchen Fragen kamen die Jugendlichen damals zu Ihnen?

Auch früher ging es vor allem um den Umgang mit pubertären, jugendlichen Herausforderungen. Um Themen wie nicht dazugehören und Freundschaften. Oder um die Beziehung zum eigenen Körper. Auch Mobbing Erfahrungen waren und sind nach wie vor sehr präsent. Heute gibt es aber mit dem Internet und den sozialen Medien zusätzliche Kanäle, um dies zum Ausdruck zu bringen, was Situationen verschärfen kann. Im Gegensatz zu früher stehen Liebesbeziehungen heute etwas weniger im Vordergrund.

Viele Jugendliche sind in der Schule gestresst. Hat der Leistungsdruck zugenommen?

Ich arbeite seit rund 20 Jahren mit Jugendlichen. Der Leistungsdruck war schon immer ein Thema. Mein persönlicher Eindruck ist, dass der Leistungsdruck im Vergleich zu meiner Jugendzeit in den 90-er Jahren zugenommen hat.

Inwiefern?

Etwa der Druck, ans Gymi zu «müssen», war weniger gross, insbesondere was den Stress wegen der Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung betrifft.

«Man fördert Resilienz bei Kindern nicht, indem man den Kindern alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumt.»

Was können Schulen und Lehrpersonen tun, um diesen Druck zu mindern?

Meine Erfahrung zeigt, dass sich Jugendliche oft auch selbst stark unter Druck setzen. Wenn also Lehrpersonen merken, dass eine Schülerin oder ein Schüler Probleme hat, sollten sie keinen zusätzlichen Druck aufbauen und Ermahnungen wie «So klappt das nicht mit der Matura» lieber vermeiden. Mir ist bewusst, dass auch die Lehrpersonen unter Druck stehen und viel zu tun haben. Gleichzeitig sind sie aber für das Klima in einer Klasse mit-

verantwortlich. Sie können das Setting positiv beeinflussen, indem sie sich hinter die verletzlichsten oder schwächsten Schülerinnen und Schüler stellen.

Sind Jugendliche heute weniger resilient?

Resilienz fällt nicht einfach vom Himmel, sondern entwickelt sich aufgrund von positiven Erfahrungen im Umgang mit schwierigen Situationen. Jugendliche müssen die Gelegenheit haben, Krisen zu bewältigen – ganz behutsam. Man fördert Resilienz nicht, indem man den Kindern alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumt.

Sind heute Kinder überbehütet?

Man kann Kindern und Jugendlichen Begleitung und Unterstützung anbieten, wo es nötig ist. Man sollte aber nicht alles für sie übernehmen. Sie erleben Selbstwirksamkeit, wenn sie spüren, dass man sie ernst nimmt. Und wenn man ihnen zumutet, dass sie auch herausfordernde Situationen bewältigen und selbst etwas zur Verbesserung beitragen können, je nachdem mit mehr oder weniger Unterstützung von einfühlsamen Erwachsenen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Berichtet der Sohn oder die Tochter von einem schulischen Konflikt, etwa von einer Streit-situation auf dem Schulweg, sollen Eltern ihre Kinder fragen, welche Unterstützung sie sich wünschen und welche Ideen sie haben, um die Situation zu verbessern. Es ist weniger nachhaltig, wenn sich Eltern dann direkt einmischen und sofort die Lehrperson oder die

anderen Eltern kontaktieren. Es geht auch um eine Haltungsfrage. Indem Eltern also versuchen, das Problem nicht für das Kind, sondern mit dem Kind zu lösen.

«Kinder von belasteten Eltern stecken ihre Bedürfnisse oft instinktiv zurück.»

Was raten Sie Eltern zudem?

Dass sie aufmerksam sind, das Kind ernst nehmen und rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen. Wichtig ist auch, dass Eltern selbst ab und zu innehalten und sich reflektieren. Ich stelle immer wieder fest: Kinder übernehmen oft die Schwierigkeiten ihrer Eltern.

Sie meinen bestimmte Muster?

Manche Eltern haben selbst eine unglückliche Kindheit erlebt, leiden unter psychischen Belastungen und tragen einen grossen Rucksack mit sich. Kinder spüren das.

Wie äussert sich das?

Kinder von belasteten Eltern stecken ihre Bedürfnisse oft instinktiv zurück, um sie nicht zusätzlich zu belasten, und entwickeln Verantwortungsgefühle. Das ist aber nur eines von vielen möglichen Szenarien.

«Weniger lange Wartezeiten bei Psychotherapeutinnen für Kinder- und Jugendliche wären wichtig.»

Gehen Sie in solchen Fällen auf die Eltern zu?

Es hängt von der Situation ab. Bestenfalls finden die Kinder selber den Mut und schlagen zum Beispiel eine Familientherapie vor. Das kann bei einem sehr gereizten Klima zu Hause oder etwa auch bei Essstörungen hilfreich sein.

Wird der Umgang mit psychischem Leid heute weniger tabuisiert als früher?

Zum Glück ist es heute – zumindest in gewissen Kreisen – etwas einfacher geworden, sich Hilfe zu holen. Allerdings ist der Aufklärungsbedarf nach wie vor gross, deshalb sind auch Sensibilisierungskampagnen wichtig. Psychische Krankheiten betreffen viele Menschen – ein guter Umgang damit kann sich positiv auf die Betroffenen auswirken.

Die Fachwelt scheint überfordert, niemand hat eine Antwort auf das Problem. Oder täuscht dieser Eindruck?

Ich glaube, die Fachwelt sieht durchaus Möglichkeiten, wie Jugendlichen flächendeckender geholfen werden kann, etwa durch eine bessere Versorgungslage und weniger lange Wartezeiten bei Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen.

Alessandra Paone ist Redaktorin im Inlandressort und schreibt dort vor allem über gesellschaftspolitische Themen. [Mehr Infos](#)

Nina Fargahi ist Inlandredaktorin und Blattmacherin bei Tamedia. [Mehr Infos](#)

 @nfargahi

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

50 Kommentare