



### Commentaires

Eloïse ✓  
N'hésite pas à réagir ou partager tes pensées sur ce sujet. Si besoin, SALATAVIE (Hôpitaux Universitaires de Genève - Châtrons Action) répond aux commentaires avec le @malatavie.unige.ch, que tu peux également utiliser pour signaler un message qui t'inquiéterait ou poser une question. Pour rappel, les numéros d'aide se trouvent dans la description. En espérant que la vidéo te plaise !

# Für eine starke Jugend

## Wie lässt sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Corona-Krise stärken?

**Die Corona-Pandemie stellt die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen auf eine harte Probe. Zum Glück werden neuartige Initiativen zur Gesundheitsförderung entwickelt.**

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Etwa 700 Kinder und Jugendliche wenden sich pro Tag an «147»: Der Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche war noch nie so stark nachgefragt wie in den letzten Monaten. Zwar können die mittel- und langfristigen Folgen der Corona-Krise noch nicht genau eingeschätzt werden, aber klar ist, dass Kinder und Jugendliche stark betroffen sind und sich die bereits vorher bestehenden Probleme und Ungleichheiten verschärfen. Weniger Ausgang, Kontaktbeschränkungen, Schliessung von Freizeiteinrichtungen: Die Jugendlichen sind seit über einem Jahr überwiegend zu Hause. Von Oktober bis Dezember 2020 ist die Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die sich wegen psychischer Probleme an 147 wandten, im Vergleich zum entsprechenden Vorjahreszeitraum um 40 Prozent angestiegen. Im Jahr 2020 gab es 37 Prozent mehr Anfragen zum Thema Einsamkeit als 2019, und beim Thema Verlust von Freundinnen und Freunden betrug der Anstieg

sogar 93 Prozent. «Die Jugendlichen sind durch die Krise psychisch viel stärker belastet als die anderen Altersgruppen. Und je länger die Krise anhält, desto mehr schwere Depressionssymptome treten auf», schrieb Pro Juventute in einem Ende Februar veröffentlichten Merkblatt zu den Folgen der Corona-Krise für Kinder und Jugendliche in der Schweiz. Pro Juventute weiter: «Die Pandemie stellt die mentale Widerstandsfähigkeit auf die Probe, und dies ist vor allem für Kinder und Jugendliche schwierig, denn sie verfügen häufig noch nicht über die notwendigen Adaptationsstrategien.» In einem solchen Kontext sind Massnahmen zur Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung wichtiger denn je. Über welche Ressourcen verfügen wir in der Schweiz? Was wird getan? Wie erreichen wir diese Zielgruppe?

### **Bedarf an geeigneten Informationen**

Agnes von Wyl, Professorin am Departement Angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), erklärt: «Kinder beschreiben ihre psychischen Probleme häufig über körperliche Symptome wie zum Beispiel Schmerzen, da sie die Terminologie für ihren Körper bereits kennen, wohingegen sie ihre Gefühle noch nicht beschreiben können. Und Jugendliche sprechen in der Regel nicht über ihr emotionales Leid.» Die rasche Erkennung psychischer

## SCHULPSYCHOLOGIE

## «Zugang zu den Leistungen wird breiter»

### Geht es den Kindern seit Ausbruch der Corona-Krise schlechter?

Seit Beginn der Krise mussten wir unsere schulpsychologischen Dienste weiterentwickeln und anpassen. Vor der Krise wurden die Anfragen in der Regel von den Eltern gestellt. Heute kommen viele Kinder und Jugendliche von sich aus zu uns. Meistens geht es dabei um Sorgen, die durch die Corona-Massnahmen ausgelöst werden. Wir haben Sprechstunden eingerichtet, damit die Kinder und Jugendlichen schneller und einfacher Hilfe in Anspruch nehmen können. Die Gründe für die Konsultation sind unterschiedlich. Es gibt nur wenige langfristige Behandlungen. Hauptsächlich werden wir wegen Ängstlichkeit, Schlafstörungen und Schul- oder Lernschwierigkeiten konsultiert.

### Ist es trotz des von diesen jungen Menschen erlebten Problemen ein gutes Zeichen, dass sie sich anmelden?

Ja. Im Kanton Waadt erweitern wir gerade unsere Leistungen, indem wir Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den Gymnasien und Berufsschulen einbinden. Und es stellt sich bereits Erfolg ein: Viele Jugendliche möchten mit uns sprechen. Die neuen Psychologinnen und Psychologen können sich leicht bekannt machen, und der Zugang zu den psychologischen Diensten wird breiter, sowohl in den obligatorischen Schulen als auch über diese hinaus.

### Sind die schulpsychologischen Dienste auch in der Prävention tätig?

Wir bieten sowohl direkte Leistungen für die Kinder als auch indirekte Leistungen für die Eltern und Lehrpersonen an. Durch eine Präsenz an den Schulen möchten wir näher an den Kindern und Jugendlichen sein. Für Präventionsprojekte sind unsere Mitarbeitenden aber noch zu stark mit klinischer Arbeit beschäftigt. Dies gilt umso mehr, als sich eine Fachstelle im Kanton kompetent und erfolgreich um die Prävention kümmert. /ade

Der Fachpsychologe für Psychotherapie FSP Raphaël Gerber leitet den Schulpsychologischen Dienst des Kantons Waadt und ist Mitglied der Vereinigung Schulpsychologie Schweiz – Interkantonale Leitungs-konferenz (SPILK).

Probleme bei Kindern und Jugendlichen ist also alles andere als einfach. Bei den Betroffenen können sich die Probleme aber auf die Entwicklung auswirken. Gemäss Schätzungen sind zwischen zehn bis zwanzig Prozent der Personen während ihrer Kindheit von einer psychischen Krankheit betroffen. Es ist daher wichtig, diese Altersgruppe für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) erhob eine Forschungsgruppe der ZHAW im Jahr 2020 den Informationsbedarf zum Thema psychische Gesundheit. Agnes von Wyl: «Wir stellten einen grossen Aufklärungsbedarf fest, wobei die Informationen auf Kinder und Jugendliche sowie ihre Eltern, die Kinderärzte und das medizinische Personal zugeschnitten sein müssen.» Daher wurde in der wissenschaftlichen Literatur recherchiert, Gesprächsrunden mit Fachleuten organisiert und die Broschüre *Take Care* erarbeitet, die sich an Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren und an ihre Eltern wendet. Sie enthält Empfehlungen für die Stärkung der psychischen Gesundheit. Das entsprechende Heft für Jugendliche im Alter von zwölf bis achtzehn Jahren schneidet mögliche Probleme wie Abhängigkeit, Sucht und Belastung an. Es werden konkrete Anhaltspunkte gegeben, um schwierige Situationen zu erkennen und zu meistern. Die beiden Publikationen für Fachkräfte bieten Instrumente, mit denen sich die Gespräche mit den Eltern leichter führen lassen. «Die Broschüren stehen in mehreren Sprachen zur Verfügung und stossen auf eine sehr positive Resonanz, die unsere Erwartungen übertrifft», sagt Agnes von Wyl.

### Psychologisches Know-how an den Schulen

An vorderster Front stehen die schulpsychologischen Dienste, zu deren traditionellen Aufgaben die Primärprävention allerdings nicht zählt: «Ein wirksames Präventionsprogramm zu erarbeiten, ist eine komplexe Aufgabe», sagt Raphaël Gerber, der den Schulpsychologischen Dienst des Kantons Waadt leitet. Was sagen? In welcher Form? Wie die richtige Botschaft formulieren? Raphaël Gerber: «Es richtig zu machen bedeutet eine enorme Arbeit. Bei uns ist dies derzeit keine Priorität.» Das heisst jedoch nicht, dass die Kantone nichts für die Gesundheitsförderung tun. Beispielsweise kündigte der Kanton Waadt an, 500 000 Franken für die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen bereitzustellen. Damit sollen insbesondere ausserschulische Aktivitäten während den Sommerferien gefördert werden. Und die vorhandenen Hilfen sollen auf der Website «ciao.ch» zentral aufgeführt und damit sichtbar gemacht werden: «Der Staat finanziert mehrere private Partner. Wir suchen die Kompetenzen dort, wo sie vorhanden sind. Aus organisatorischer Sicht ist dies flexibler und schneller», sagt Raphaël Gerber.

Die Stadt Zürich wiederum setzt auf eine andere Strategie. Dort wird im Sommer ein Präventionsprogramm lanciert, um Lehrpersonen, Schüler und Schülerinnen sowie Eltern für Depression zu sensibilisieren. Das Programm heisst «Heb Sorg!» und zielt neben der Sensibilisierung auch auf die Früherkennung und Frühintervention ab. «Etwa 16 Prozent der von uns befragten Schülerinnen und Schüler in der zweiten Sekundarklasse gaben depressive Symptome an. Diese hohe Anzahl zeigte uns Handlungsbedarf an und wir entwickelten ein Präventionsprogramm zum Thema», sagt Alexandra Papandreou, die zusammen mit Matthias Obrist, Leiter des Schulpsychologischen Diensts der Stadt Zürich, für das Projekt verantwortlich ist. Das Programm besteht aus mehreren Teilen: einem fachlichen Input für Lehr- und Betreuungspersonen, einer zweistündigen Unterrichtseinheit für alle Schülerinnen und Schüler der zweiten Sekundarstufe und einem Elternabend. Die Interventionen werden von Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in Zusammenarbeit mit weiteren Fachleuten durchgeführt. Die Krankheit soll enttabuisiert und die Zurückhaltung der Jugendlichen in Bezug auf die Inanspruchnahme professioneller Hilfe reduziert werden: «Es gibt bereits einige präventive Ansätze, aber wir wollten ein breites und umfassendes Programm entwickeln, das wirklich alle anspricht – nicht nur diejenigen, die sich sowieso dafür interessieren», sagt Alexandra Papandreou. Ein Paradigmenwechsel und ein neues Arbeitsfeld für die Zürcher Schulpsychologinnen und Schulpsychologen, die bisher im Bereich der Primärprävention nur wenig aktiv waren. «Es handelt sich um ein schwieriges Thema, weshalb Schulpsychologinnen und Schulpsychologen als Experten beigezogen werden und einen Unterrichtsteil dazu gestalten.»

### **Youtuber machen Suizidprävention**

Die «Ligne Ados», ein telefonischer Notfalldienst der Kriseneinheit Malatavie der Genfer Universitätsklinik, war noch nie so stark nachgefragt wie seit letztem Herbst: «Die Kinder und Jugendlichen, die uns anrufen, leiden vor allem an der Unsicherheit und am fehlenden Kontakt zu ihren Freundinnen und Freunden. Sie fühlen sich unwohl und manche kommen in depressive Phasen oder haben Suizidgedanken», sagt die Psychotherapeutin FSP Adriana Radulescu, die für Malatavie arbeitet. «Solche Symptome gab es auch früher schon, aber durch die Pandemie haben sie sich verschärft.»

Die Suizidprävention ist ein Schwerpunkt in der Arbeit des Malatavie-Teams, das alles dafür tut, möglichst viele junge Menschen zu erreichen. Im Herbst ging ein neuartiges Projekt an den Start: Malatavie arbeitet mit bekannten Youtubern zusammen, die auf ihren Kanälen Videos publizieren und darin Stereotype bezüglich Sui-

zid widerlegen: «Zuerst dachten wir darüber nach, einen eigenen Youtube-Kanal zu eröffnen. Doch dann haben wir von einigen Youtubern erfahren, dass dies eine enorme Aufgabe ist und es auch lange dauert, bis man viele Follower hat», erklärt der FSP-Psychotherapeut Ludovic Bornand von Malatavie. Aus den Gesprächen mit der Partnerstiftung Children Action entstand dann die Idee, mit Youtubern zusammenzuarbeiten und sie selbst über das Thema sprechen zu lassen. Mit der technischen Unterstützung von Nous Production wurden im Herbst 2020 von den Youtubern Carmine und Benjamin Friant die ersten beiden Videos veröffentlicht. Und Bingo: Mit insgesamt 75 000 Views waren die Clips ein sofortiger

## **«Die Symptome wurden durch die Pandemie verschärft.»**

Erfolg. Ludovic Bornand sagt: «Dadurch, dass wir uns auf bereits bekannte Youtuber stützen konnten, haben wir junge Menschen angesprochen, die wir mit unseren Kampagnen normalerweise nicht erreichen.»

Eine weitere Stärke dieses Projekts liegt darin, dass es eine allgemeine Prävention ermöglicht, gleichzeitig aber auch Kontakt zu den gefährdeten Personen hergestellt wird. So schrieben viele Jugendliche nach der Veröffentlichung der Videos Kommentare, in denen sie ihre eigene Not ausdrückten: «Wir haben viel Moderationsarbeit geleistet und auf Kommentare geantwortet, in denen wir ein Suizidrisiko erkannten», sagt Adriana Radulescu. Im Frühling sollen zwei neue Videos veröffentlicht werden. Es sollen künftig noch mehr Kinder und Jugendliche erreicht werden, damit sie über ihre Probleme oder ihre Gefühle der Einsamkeit sprechen können. ♦

---

### **INFORMATIONEN**

---

**Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken:**  
[www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare)

**Heb Sorg! – Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen:**  
[www.stadt-zuerich.ch](http://www.stadt-zuerich.ch) → **Gesundheit & Prävention** → **Schulgesundheitsdienste** → **Psychosoziale Gesundheit**

**Malatavie – Kriseneinheit für Jugendliche:**  
[www.malatavie.ch](http://www.malatavie.ch)