



Für die Jugendlichen ist heute alles möglich, was zugleich bedeutet, dass sie auf vieles verzichten müssen. ISTOCK

# Unterstützung bieten

Die Jugend von heute muss **viele Entscheidungen treffen**. Verlässliche Ansprechpersonen sind unabdingbar, um über die Unsicherheiten und Ängste reden zu können.

Melanie Steiger  
msteiger@medienhaus.li



Der Schulgesundheitsdienst der Stadt Zürich befragt in regelmässigen Abständen Schüler der zweiten Sekundarstufe über ihre Gesundheit. Die aktuellste Umfrage veröffentlichte sie im November. Die Autoren halten in ihrem Bericht fest, dass mittlerweile jedes dritte Mädchen seine Gefühlslage als «nicht mehr positiv» bezeichne. Markante Rückgänge seien vor allem bei der Schulsituation, der Zufriedenheit mit sich selbst und mit dem Leben insgesamt verzeichnet worden. Zudem liege der Anteil der Mädchen mit Hinweisen auf eine Angststörung bei 30 Prozent. Gut die Hälfte von ihnen

## 22%

der Befragten Jugendlichen zeigten Hinweise auf eine Angststörung.

SCHULGESUNDHEITSDIENST DER STADT ZÜRICH

fühlt sich morgens müde und unausgeruht. Knaben weisen stabile Werte auf. Bei beiden Geschlechtern hat die Sorge um das Äussere zugenommen. 22 Prozent der Befragten zeigten Hinweise auf eine Angststörung, 18 Prozent Hinweise auf eine Depression. Prüfungen, Druck in der Schule, Noten sowie die Berufswahl und Lehrstellensuche stehen bei den Jugendlichen im Sorgenbarometer an oberster Stelle. Als es schliesslich darum ging, wer die Ansprechperson ist, um über die eigenen Probleme zu sprechen, waren dies nicht die Eltern. Anscheinend brauchen die Jugendliche externe Vertrauenspersonen, wie Daniela Knöpfel von der Schulsozialarbeit in Liechtenstein im vorherigen Artikel ausführte.

Eine Anlaufstelle für Jugendliche bietet unter anderem die Offene Kinder- und Jugendarbeit. Der Dachverband in der Schweiz, dem die Offene Jugendarbeit Liechtenstein angeschlossen ist, setzt sich mit der mentalen Gesundheit von Jugendlichen auseinander. Vor einiger Zeit lancierte er eine Kampagne zu diesem Thema. Auf einem Plakat weist die Dachorganisation darauf hin, wie sie die psychische Gesundheit der Jugendlichen fördert. Sie bieten den jungen Menschen Freiraum und Möglichkeiten zur Erholung. Weiter halten sie darauf fest, dass wichtige Bezugspersonen Vertrauen schaffen und unabdingbar sind. Zudem zeigt die Kampagne auf, dass sich die Jugendlichen durch bestehende Kontakte trotz Problemen und dank mehrerer Chancen weiterentwickeln können und lernen, sich selbst nie aufzugeben.

### Selbstwirksamkeit erlernen

Dass Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren in Liechtenstein unbewusst ihre mentale Gesundheit fördern, beobachtet Markus Büchel, Geschäftsleiter der Stiftung Offene Jugendarbeit Liechtenstein: «Sie treiben Sport, pflegen Freundschaften und sind in Vereinen aktiv. Sie eignen sich Strategien an, um mit Stress umzugehen», berichtet er. «Junge Erwachsene gehen bewusster mit dem Thema psychische Gesundheit um, da ist bei vielen Achtsamkeit, Umgang mit und Vermeidung von Stress ein Thema», weiss er. Bei unter 18-Jährigen sei diesbezüglich die Unterstützung von Erwachsenen unabdingbar. Sie sollten etwa darauf achten, dass die jungen Menschen genügend Schlaf erhalten, analoge und emotionale Erlebnisse erfahren dürfen und Arrangements treffen, in denen Jugendliche Selbstwirksamkeit und Anerkennung lernen. «Als Eltern und erwachsene Bezugspersonen sollten wir verlässlich, verfügbar und vertraut sein und das Wohlergehen und die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in den Mittelpunkt stellen», betont der Jugendarbeiter. Schwierig werde es dann, wenn Jugendliche lediglich auf die Defizite und das Misslingen angesprochen werden.

Unter den Jugendlichen wird eine psychische Erkrankung als Schwäche wahrgenommen. «Es hilft, wenn die Erwachsenen im Gespräch mit ihnen die Sorge um sie kundtun und helfen, eine Perspektive mit klaren Hilfsangeboten zu unterbreiten», rät Markus Büchel. Dabei ist es ihm wichtig, die jungen Menschen miteinzubeziehen. Geschehe dies nicht, würden sie sich Hilfe im Internet suchen, was nicht ungefährlich ist, da es auch Foren zu Selbstverletzendem Verhalten und Ähnlichem gibt.

### Die Angst, nicht zu genügen

Die Jugend von heute brauche laut den Erfahrungen von Markus Büchel präsent und interessierte Erwachsene um sich herum sowie Freiraum, um sich selbst auszuprobieren. Das sei wichtig für die Selbstwirksamkeit und Erweiterung der Erfahrungsräume. Was die Jugend von heute beschäftige, sei sehr unterschiedlich. «Natürlich stehen alle vor denselben Entwicklungsaufgaben wie der Ablösung vom Elternhaus, der Berufswahl, die Identitätsfindung, Integration in die Erwachsenenengesellschaft und den ersten Liebesbeziehungen. Das Klima und die Kriege auf der Welt sind für einige sehr grosse Themen, andere beschäftigen sich mehr mit ihren individuellen Wünschen und Zielen», weiss er. Grundsätzlich sei das Jugendalter geprägt von Unsicherheiten, Selbstzweifel und der Angst, nicht zu genügen. Die Sozialmedien würden diese Unsicherheiten verstärken, denn die jungen Menschen vergleichen sich nicht nur mit den Menschen aus ihrem Umfeld, sondern auch mit Personen auf der ganzen Welt, die sich in Perfektion darstellen. In der analogen Welt werden sie in der Schule vom ersten Tag an mit anderen verglichen und an den Fehlern gemessen. Dazu gehören auch die leistungsorientierten Hobbys wie etwa Sport. «Selbstkritische Momente gehören zu einem jugendlichen Leben und der Auseinandersetzung mit dem Erwachsenen werden dazu. Es darf oder sollte kein Ungleichgewicht entstehen und deshalb ist es wichtig, dass wir Erwachsenen hier nahe sind und sie in den Ressourcen stärken», rät er.

Der Druck auf die Jugendlichen ist nach Ansicht von Markus Büchel gross, denn sie haben heute enorm viele Möglichkeiten. Laufend müssen sie sich für etwas entscheiden, was gleichzeitig bedeutet, auf unzählige anderen Optionen zu verzichten. Gerade in einem Land wie Liechtenstein mit einem hohen Wohlstand werde den Jugendlichen suggeriert, dass sie alles schaffen können, wenn sie nur wollen. «Umgekehrt heisst das aber auch: Wenn du es nicht schaffst, bist du selber schuld. Dies kann zu einem sehr grossen Druck führen und lässt wenig Schwächen zu.»

### Anlaufstellen für Jugendliche

- Die Dargebotene Hand, Tel.: 143
- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche, Tel.: 147
- Schulsozialarbeit mit Standorten an den Schulen Liechtensteins
- Aha - Tipps und Infos für junge Leute, aha.li
- Offene Jugendarbeit, www.oja.li

# Mentale Gesundheit beginnt früh

Die Basis dafür wird **in den ersten Lebensjahren** eines Kindes gelegt.

Bereits Säuglinge und Kleinkinder entwickeln ein erstes Verständnis von sich und der Welt über die Interaktion mit Bezugspersonen. Erfahren die Kinder während dieser Zeit ein Gefühl der Geborgenheit und dass auf ihre Äusserungen eine Reaktion erfolgt und sie ihre Umwelt beeinflussen können, bauen sie meist eine sichere Bindung zu ihren Eltern auf. Dies wiederum schafft ein positives Selbstwertgefühl, Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit. Oft sind die Kinder, die diese Faktoren mit auf den Weg bekommen, mental und physisch gesünder als solche, die diese Erfahrungen nicht erleben durften. Schon seit Längerem schlagen die Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche sowie Fachpersonen aus Liechtenstein Alarm, weil die psychischen Probleme insbesondere bei Minderjährigen zunehmen.

Verschiedene Forschungsberichte zeigen, dass die Basis für die körperliche und psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen bereits in den ersten Lebensjahren gelegt wird. 2022 wurde in Liechtenstein das Netzwerk Familie gegründet, um gemeinsam mit Netzwerkpartnern belastete Eltern von Kleinkindern so früh wie möglich zu erkennen und Hilfe für sie zu organisieren. Je früher die Hilfe erfolgt, desto besser für die gesunde Entwicklung der Kinder. Im Jahresbericht von 2023 ist festgehalten, dass die Organisation 36 Familien mehr betreute als noch im Vorjahr, nämlich 91. Die Anzahl an Kindern ist noch höher gestiegen, von 92 im Jahr 2022 auf 152. Bei 41 Prozent der betreuten Familien war mindestens ein Elternteil psychisch erkrankt. «Eltern, die an einer psychischen Erkrankung leiden, müssen meist viel Energie aufbringen, um sich selbst durch den Tag zu bringen», erläutert Marlene Jochum, Leiterin von Netzwerk Familie. Um dann noch auf die kindlichen Signale zu reagieren, fehle meist die Kraft. «Mütter mit einer postpartalen Depression zeigen beispielsweise deutlich weniger Mimik und sprechen wenig mit dem Kind. Das hat auf Babys eine ähnliche Wirkung wie Eltern, die viel auf ihre Handys starren: Die Bezugsperson ist emotional nicht verfügbar, und die Signale des Kindes werden nicht erkannt.» Geschehe dies lediglich hin und wieder, habe dies keine gravierenden Folgen. Komme dies jedoch häufiger vor, so könne das zu grosser Hilflosigkeit führen und den Aufbau von Urvertrauen und Bindungssicherheit wie auch die Entwicklung der Selbstwirksamkeit des Kindes ungünstig beeinflussen. «Entweder resignieren solche Kinder bald

und verhalten sich überangepasst, oder sie reagieren selbst auf geringe Reize deutlich lauter und schwieriger als die meisten Altersgenossen», weiss die Fachperson.

Vor allem beim ersten Kind treten bei Eltern viele Unsicherheiten und Ängste auf. «Häufig berichten sie vom Druck, den sie sich selbst machen oder aus ihrem näheren Umfeld erleben. Dann gilt es, die Eltern in ihren Kompetenzen zu stärken und sie zu ermutigen, auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen. Schwierig wird es, wenn Eltern sehr ängstlich sind und ein überprotektives Verhalten zeigen», sagt Marlene Jochum. Einerseits werden deren Kinder oft zu wenig in ihrem Erkundungsdrang bestärkt, andererseits übernehmen bereits Säuglinge die Ängste ihrer Eltern. Bedenklich werde es dann, wenn Eltern erhebliche Unsicherheiten haben und keine Hilfe annehmen. Im schlimmsten Fall kann es aufgrund von Überforderung zu Vernachlässigung oder gar zu Misshandlungen kommen.

Marlene Jochum ist es aufgrund ihrer Erfahrungen aus dem Berufsalltag ein grosses Anliegen, dass das Psychiatriekonzept, das die Regierung derzeit ausarbeitet, mit der Prävention bereits bei der Geburt ansetzt. «Einerseits soll die Resilienz schon im Säuglingsalter gestärkt werden. Andererseits gilt es, unsichere, belastete oder psychisch kranke Eltern möglichst früh zu erreichen, um sie in der Beziehungsgestaltung mit den Kindern professionell zu unterstützen», erläutert sie. So können Urvertrauen und eine sichere Bindung zwischen Kind und Eltern gewährleistet und die psychische Gesundheit der Familienmitglieder gefördert werden. (ms)



Marlene Jochum, Leiterin von Netzwerk Familie.