

PSYCHIATRIE/PSYCHOLOGIE

# SZ – Vorsicht ist besser als Nachsicht

 Freier Schweizer | gesundheit schwyz | 02.02.2024

Jugendliche leiden vermehrt unter psychischen Problemen. Das bemerken vor allem die Mittelschulen. Sie haben verschiedene Wege, den Schülerinnen und Schülern zu begegnen.

## Mara Stutzer

«Die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler beschäftigt uns ziemlich.» Alexandra Willi, Schulsozialarbeiterin des Gymnasiums Immensee ist damit nicht allein. Schweizweit melden Schulen einen Anstieg von psychischen Problemen bei Jugendlichen. Auch im Kanton Schwyz werden mehr Jugendliche in Kliniken eingewiesen als noch vor fünf Jahren. Seit der Pandemie gab es eine weitere deutliche Zunahme von Anfragen nach psychiatrischer Hilfe. Natürlich spielt das Alter hierbei eine Rolle: Mit Problemen hat fast jedes pubertierende Kind zu kämpfen. Der soziale Druck auf Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren ist enorm hoch. Vieles gilt es auszuprobieren und die eigenen Grenzen auszuloten. Das kann überfordern. «Stimmungsschwankungen sind völlig normal in der Pubertät», sagt Alexandra Willi. Die Schwierigkeit sei es, psychische Probleme von Pubertätsproblemen zu unterscheiden.

## Auch in Schulen gibt es Burnouts

Eine Überlastung kann sich anfänglich einfach aus Stress ergeben. Das gelte es aber genau zu beobachten, erklärt Alexandra Willi. Sie erzählt von einer Schülerin, die so überlastet sei, dass sie sich weder auf die Schule konzentrieren noch ihre Freizeit geniessen könne. Alexandra Willi meint, dass sich die Schülerin auf ein Burnout hinbewegt. Die Schulsozialarbeiterin erarbeitet mit ihr nun eine Auslegeordnung für die nächste Zeit. Das Wichtigste sei hier, eine gute Arbeitsplanung zu entwickeln und dabei Erholungspunkte einzubauen und eigene Ressourcen zu aktivieren. In diesem Fall hat die Schülerin selbst das Gespräch mit Alexandra Willi gesucht. «Mittlerweile kennt man mich an der Schule», sagt Willi. Es gäbe aber auch Schülerinnen und Schüler, die zuerst bei der Klassenlehrperson um Hilfe fragen. Oft gehe es den Jugendlichen darum, ein Problem zu «deponieren», wie Willi es formuliert, es also einfach zu besprechen. Oft kommen die Jugendlichen dabei selbst auf Lösungsansätze. Wenn die Schulsozialarbeiterin merkt, dass sie professionelle Hilfe benötigen, bespricht sie die nächsten Schritte zuerst mit den Jugendlichen und holt in einem zweiten Schritt die Erwachsenen, meist zuerst die Eltern, ins Boot. Dafür ist die Sozialarbeiterin auch gut vernetzt mit Therapeuten und Fachstellen. Auf einen Therapieplatz warten die Jugendlichen momentan aber gute sechs bis neun Monate, sofern keine akute Gefährdung vorliegt.

## Lehrpersonen sind Anlaufstellen

Wegen der langen Wartezeiten sollen Jugendliche und Lehrpersonen sensibilisiert werden. Diese Präventionsmassnahmen sieht der Kanton vor, um Kinder und Jugendliche im Schulalter bei psychischen

Problemen zu unterstützen. Lehrpersonen sollen die erste Anlaufstelle sein. Die ersten drei Sitzungen bei einer Psychologin oder einem Psychologen übernimmt die kantonale Schule. An privaten Schulen wie dem Gymnasium Immensee ist die Gesundheitsförderung ähnlich organisiert. Alexandra Willi als Schulsozialarbeiterin verkörpert die erste Anlaufstelle und triagiert ihre Fälle weiter falls nötig. Dazu unterstützt die kantonale Fachstelle für Gesundheitsförderung «gesundheit schwyz» Kurse, die sich mit psychischen Problemen von Jugendlichen befassen. Letzten Frühling konnten Lehrpersonen des Gymnasiums Immensee einen solchen «ensa»-Kurs absolvieren. Die Kurse sind darauf ausgelegt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen und erste Hilfe zu leisten. Insgesamt nahmen 13 Personen des Gymnasiums Immensee am Kurs teil, von Klassen- und Fachlehrpersonen über den Prorektor bis zu Mitarbeitenden.

## Prävention lohnt sich

Die Probleme sind so individuell wie die Gründe dafür. Ein erstes Zeichen für psychische Probleme kann der sogenannte Schulabsentismus sein, also wenn eine Schülerin oder ein Schüler nicht mehr zum Unterricht erscheint. Die Probleme können sich in Depressionen, Essstörungen, Angststörungen, und Suchtverhalten zeigen, um nur wenige zu nennen. Alexandra Willi vermutet, dass Pandemie, Kriege und andere globale Krisen sowie die sozialen Medien ein Gefühl der Unsicherheit schufen. Die Jugendlichen sind also stärker belastet. Die Schulen würden aber auch schneller und sensibler auf psychische Probleme reagieren, sagt Willi. «Dadurch, dass wir mehr darüber reden, traut man sich eher, Hilfe zu holen oder anzunehmen.» Eine Lehrperson kann dies unterstützen, indem sie signalisiert, dass sie offen ist und zuhört oder im Unterricht psychische Gesundheit thematisiert. «Natürlich fordert das eine Lehrperson sehr, aber Prävention lohnt sich, damit man im Nachhinein keine Feuer löschen muss», sagt Alexandra Willi. Die Schulsozialarbeiterin selbst sieht zu, dass sie in der Schule präsent ist und auch mal eine Extrarunde auf dem Gang dreht, um zu signalisieren, dass sie da ist.

## Das Stigma ist gross

Der erste Schritt, um bei psychischen Problemen zu helfen ist hinzusehen. «Bei einem Unfall wissen alle, was zu tun ist. Aber bei psychischen Problemen wissen viele nicht wie reagieren.» Das hängt laut Alexandra Willi auch damit zusammen, dass psychische Probleme noch immer stigmatisiert werden, beispielsweise wird ein Klinikaufenthalt als «schwach» angesehen. Dem kann die Schule entgegenwirken, indem sie aufklärt und die Jugendlichen sowie auch die Eltern informiert. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt, möglichst viele Angebote einzubauen, welche die Ressourcen der Jugendlichen stärken. Es geht also darum, sich selbst zu verstehen und anzunehmen, den Umgang mit Stress und Ängsten zu finden und lernen zu kommunizieren. «Es gibt viele Zeitfenster, um sich zu begegnen», sagt Alexandra Willi über die Präventionsmassnahmen des Gymnasiums Immensee. Dazu gehören zum Beispiel Rückzugs- und Begegnungsräume, verschiedene Freizeitangebote aber auch Präventionsnachmittage, die von den Schülerinnen und Schülern teils mitorganisiert werden.