

PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Hat sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Thurgau verschlechtert? Ein Lagebericht und mögliche Auswege.

DR. MED. BRUNO RHINER, CHEFARZT KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE SPITAL THURGAU

In den vergangenen Jahren mehren sich in der Schweiz die Hinweise darauf, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verschlechtert hat. Fachpersonen, Studien und Statistiken deuten übereinstimmend auf einen Anstieg psychischer Belastungen hin. Doch wie genau sieht die Situation aus, welche Ursachen gibt es – und welche Massnahmen könnten wirksam dagegen helfen?

Ein deutliches Indiz für die Problematik sind die steigenden Fallzahlen in den Kinder- und Jugendpsychiatrien, so auch bei uns im Thurgau. Mehrere kantonale Einrichtungen berichten, dass sich immer mehr junge Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Essstörungen oder anderen psychisch belastenden Symptomen melden. Auch Suizidgedanken werden häufiger geäussert als noch vor einigen Jahren. Bestätigt werden diese Beobachtungen durch mehrere Studien: Beispielsweise verzeichnete eine Untersuchung der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) Bern bereits vor der COVID-19-Pandemie eine Zunahme an psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu den Vorjahren. In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigt sich ebenfalls, dass immer mehr junge Menschen angeben, sich häufig niedergeschlagen oder ängstlich zu fühlen.

Ursächlich hierfür sind mehrere Faktoren. Angsteinflösende Meldungen über Klimawandel, COVID-19-Pandemie, der Krieg in der Ukraine sowie Sorgen über wirtschaftliche Unsicherheiten und drohenden Wohlstandsverlust erzeugen eine gesellschaftliche Grundstimmung von Angst und Verunsicherung, die sich auf junge Menschen überträgt. Dabei geraten Grundvoraussetzungen einer gesunden Entwicklung in den Hintergrund: das Urvertrauen ins Leben, der Glaube an positive Beziehungen und eine hoffnungsvolle Zukunft.

Ein weiterer Faktor ist der zunehmende Druck im Bildungs- und Sozialbereich. Kinder und Jugendliche sehen sich oft mit hohen Leistungsanforderungen konfrontiert – seitens der Schule, aber auch von Eltern, die ihre Kinder bestmöglich fördern möchten. Häufig fühlen sich Eltern in Erziehungsfragen verunsichert, was zu einer übermässig behütenden Erziehung



oder Konfliktvermeidung führt. Dadurch lernen Jugendliche oft nicht, mit Herausforderungen umzugehen, was zu subjektiv erlebtem Stress, Überforderung und dem Gefühl führt, nicht zu genügen.

Hinzu kommen rasante gesellschaftliche Veränderungen durch Digitalisierung und Social Media. Ständige Erreichbarkeit, Cybermobbing und der permanente Vergleich mit vermeintlich perfekten Lebenswelten auf Plattformen wie Instagram können das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen. Gleichzeitig bergen digitale Welten neben Risiken auch Chancen: Online-Beratungsangebote oder Selbsthilfeplattformen können Jugendlichen schnelle Unterstützung bieten und als wichtige Ressource fungieren.

Angesichts dieser Entwicklungen stellt sich die Frage, welche Massnahmen die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken könnten. Ein zentraler Ansatzpunkt ist Prävention in Familien und Schulen. Klare Strukturen und Regeln, die Förderung realer sozialer Kontakte und gemeinsa-

mer Aktivitäten sowie ein wertschätzendes und unterstützendes Umfeld bieten eine Grundlage für psychische Widerstandsfähigkeit. Wichtig ist hierbei eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern und Schule: Regelmässiger Austausch schafft eine gemeinsame Haltung. Weiterbildungsangebote für Eltern, wie sie beispielsweise von TAGEO oder Perspektive Thurgau angeboten werden, können hierbei wertvolle Orientierungshilfen bieten.

Auch Gemeinden spielen eine wichtige Rolle, indem sie positive Freizeitaktivitäten fördern und Begegnungsräume wie Spielplätze, Sportanlagen sowie die oft ehrenamtlichen Vereinsaktivitäten wie Fussballclubs oder Pfadi-Gruppen unterstützen. Im Thurgau besteht bereits ein breites Netzwerk an Fachleuten und Hilfsangeboten, dessen Vernetzung und Steuerung jedoch noch weiter verbessert werden sollte. Priorität sollte weniger auf einem weiteren Ausbau professioneller Strukturen liegen, sondern vielmehr auf einer optimierten Koordination und Vernetzung bestehender Angebote.

Mit einer verbesserten Steuerung und Koordination konnten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie lange Wartelisten reduziert und der schnelle Zugang zu akuter Hilfe erleichtert

werden. Eine stärkere Vernetzung von Schulen, Familien und Gesundheitsdiensten, sowie der gezielte Einsatz digitaler Beratungstools, könnten diese Entwicklung unterstützen.

Trotz der aktuellen Herausforderungen zeigen sich auch positive Entwicklungen und Ressourcen: Viele Jugendliche sind trotz schwieriger Umstände resilient, engagieren sich aktiv und zeigen hohe Anpassungsfähigkeit. Diese Stärken gilt es bewusst wahrzunehmen und gezielt zu fördern.

Insgesamt ergibt sich ein klares Bild: Ja, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Thurgau hat sich in den letzten Jahren verschlechtert. Die Gründe hierfür liegen in gesellschaftlichen Ängsten, wachsendem Bildungs- und Leistungsdruck, sowie Herausforderungen durch die Digitalisierung. Doch vielversprechende Lösungen existieren: Klare Strukturen, wertschätzende Erziehung, gestärkte persönliche Beziehungen und eine optimistischere gesellschaftliche Grundhaltung könnten den negativen Trend brechen – vorausgesetzt, Familien, Schulen, Gemeinden, Gesundheitsinstitutionen und politische Entscheidungsträger arbeiten eng und zielgerichtet zusammen. ■

Sorglos arbeiten mit dem Behörden-Workplace aus der Schweiz

Warum sollte sich eine Gemeinde um den Arbeitsplatz der Mitarbeitenden kümmern, statt um ihre eigentlichen Aufgaben? Dank dem MANAGED WORKPLACE M365, der modernen cloudbasierten Arbeitsplattform, können Sie entspannt alles in die Hände der Fachleute legen.

abraxas.ch/m365


abraxas