

Jugendliche – Let's talk about... psychische Gesundheit

WALLIS Immer mehr Kinder und Jugendliche im Wallis leiden an Angststörungen. Diese Situation, die schon vor der Coronapandemie prekär war, hat sich seither verschlimmert.

Estelle Baur

«Über psychische Gesundheit oder Probleme zu reden, fällt vielen Menschen schwer. Dir auch?» Mit dieser Frage hat Gesundheitsförderung Wallis im vergangenen November eine Kampagne der besonderen Art organisiert. Mit der PopUp-Fotoausstellung #ganzabnormal wurde den Jugendlichen in verschiedenen Jugendarbeitsstellen im Oberwallis gezeigt, dass psychische Gesundheit alle etwas angeht. ...und dass jede und jeder von einem psychischen Problem betroffen sein kann. Die Fotoausstellung basiert auf einem Projekt von Philipp Fankhauser. Die «Models» sind #ganzabnormal. Der Fotograf hat jeweils zwei Portraitbilder von ihnen geschossen – eines in Schwarzweiss und eines in Farbe. Sie illustrieren die beiden Seiten von jungen Menschen, die psychischen Herausforderungen, mit denen sie im Alltag zu tun haben. Die Grenzen zwischen Positivem und Negativem, zwischen der Diagnose einer psychischen Erkrankung und der individuellen Persönlichkeit werden verwischt.

Die psychische Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen ist ein wichtiges Thema. Denn immer mehr junge Menschen in der Schweiz sind von psychischen Problemen betroffen. Das Wallis bildet hier keine Ausnahme.

Kinder- und Jugendpsychiatrien

In der Abteilung Psychiatrie-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche im Spital Wallis in Sitten und auch in der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie des PZO des Spitalzentrums Oberwallis nehmen die Konsultationen seit mehreren Jahren stetig zu. Im Oberwallis haben sie sich im ambulanten Bereich seit der Coronapandemie innerhalb eines Jahres verdoppelt. Bei den stationären Behandlungen sieht es gleich aus. Viele der ambulant oder stationär betreuten Kinder und Jugendlichen leiden an Angststörungen. Die Patientinnen und Patienten werden immer jünger. «Es kommt vor, dass wir 8- bis 10-jährige Kinder mit gravierenden Angststörungen bei uns behandeln», erklärt Dr. Géraldine Petraglia, Leitende Ärztin in Sitten. «Die am stärksten betroffenen Kinder und Jugendlichen sind momentan zwischen 10 und 15 Jahre alt.» 16- bis 18-Jährige sind natürlich auch betroffen. Die Angststörungen der jungen Patientinnen und Patienten hängen oftmals mit Schuldruck oder mit dem Druck wegen ihrer beruflichen Zukunft zusammen. Auf Ebene der schulischen Beziehungen führt auch die Angst, aus einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, zu grossen Problemen. «Einige unserer Patientinnen und Patienten haben aber weit existenziellere Ängste. Sie stellen den Sinn ihres Lebens und ihre Rolle in dieser Welt infrage. In diesen letzten Jahren konnten wir feststellen, dass die Kinder und Jugendlichen viel von ihrer Unbeschwertheit verloren haben. Manchmal hinterfragen sie alles auf eine sehr

Tipps, damit es dir gut geht

- ▶ Im Leben gibt es Hochs und Tiefs – es ist normal, nicht immer gut drauf zu sein.
- ▶ Das tüt dir güt: bleib aktiv, entspanne dich, bleib mit Freundinnen und Freunden in Kontakt, mach etwas Kreatives, lerne etwas Neues, akzeptiere dich so wie du bist, glaub an dich!
- ▶ Wenn du dich nicht gut fühlst, kannst du mit einer Jugendarbeiterin oder einem Jugendarbeiter sprechen.
- ▶ Halt an deinen Träumen fest! Hör auf deine Intuition und vertraue ihr.

schmerzliche Weise – und das in einem immer jüngeren Alter.»

Pandemie und junge Menschen

«Die Pandemie hat die Zahl der Anfragen bei den Kinder- und Jugendpsychiatrien wahrscheinlich beschleunigt. Die Medien waren tagtäglich voll von Schreckensmeldungen und Unsicherheiten in gesundheitlichen Belangen. Aber auch die soziale Isolation, die der Bevölkerung aufgezwungen wurde, hatte enorme Auswirkungen.» Dr. Josette Huber, Chefärztin und Leiterin der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie des PZO, Spitalzentrum Oberwallis, hat auf dem Blog des Spital Wallis darauf hingewiesen, wie stark gerade die Kinder und Jugendlichen von diesen Einschränkungen betroffen waren: «Sie mussten ihre sozialen Kontakte massiv einschränken und auch ihren Bewegungsraum enorm verkleinern. Sie verbrachten viel mehr Zeit zu Hause. Kleine Kinder müssen sich bewegen und draussen sein können, um Erfahrungen zu sammeln.» Diese Einschränkungen betrafen die Kinder und Jugendlichen laut Dr. Huber in einer entscheidenden Phase ihrer Entwicklung, in der «man sich von zu Hause ablöst und Kollegen und andere Beziehungen an Bedeutung gewinnen. Jugendliche müssen sich finden und erproben. Dafür brauchen sie Freiräume, in denen sie nicht der Kontrolle von Erwachsenen unterstellt sind.»

Leistungsdruck

Doch die Pandemie ist weitaus nicht der einzige Grund für die zunehmenden Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen. Solche Probleme gab es schon vor COVID-19, vor allem im Zusammenhang mit unserer stark erfolgs- und leistungsorientierten Gesellschaft. «Wir stellen fest, dass auf die Kinder und Jugendlichen immer mehr Druck ausgeübt wird. ...und immer früher. Sie sollen frühzeitig Entscheidungen – wichtige Entscheidungen –

treffen und ihre berufliche Laufbahn planen. Auch die sozialen Netzwerke haben viel dazu beigetragen, den Druck auf die jüngste Bevölkerungsgruppe zu verstärken. Man wird über Social Media konstant beurteilt, verurteilt, gewertet, bewertet. Und obschon die jungen Menschen dank den sozialen Netzwerken konstant mit anderen in Kontakt sein können, fühlen sich immer mehr von ihnen einsam, abgeschottet oder abgewiesen», analysiert die Kinder- und Jugendpsychiaterin.

Immer akutere Fälle

Immer mehr der Patientinnen und Patienten der Kinder- und Jugendpsychiatrien werden von ihren psychischen Problemen im Alltag stark beeinträchtigt. Schulabbrüche, Ausbildungsabbrüche, soziale Isolation... Daher ist es wichtig, dass sie rasch einen Termin erhalten, was bei frei praktizierenden Therapeutinnen und Therapeuten jedoch teilweise zwei bis sechs Monate dauern kann. Seit September 2021 hat das Spital Wallis daher zusammen mit dem Kanton ein System des Krisenmanagements umgesetzt, um Kindern und Jugendlichen eine rasche und angemessene Versorgung innerhalb des Spitals zu ermöglichen. «Die jungen Patientinnen und Patienten werden innert weniger Tage von einem interdisziplinären Team erstversorgt. Danach werden sie für eine bestimmte Zeit intensiver betreut, um die Notsituation in den Griff zu bekommen oder sie während einer Krise zu unterstützen. Wir wollen auch eine langfristige ambulante Versorgung auf die Beine stellen, bevor die Versorgung abgeschlossen wird. Die Nachfrage ist konstant hoch», präzisiert die Psychiaterin.

Tabus brechen

Präventionskampagnen wie #ganzabnormal sind wichtig, um das Thema zu entstigmatisieren und das nächste Umfeld für die Frage der psychischen Gesundheit unserer Kinder und

Jugendlichen zu sensibilisieren. Denn die Hilferufe der jungen Menschen müssen früher gehört werden.

Infos und Bilder unter:
www.ganzabnormal.com

Notfälle

Am Psychiatriezentrum Oberwallis besteht ein 24h-Pikettdienst.
Sekretariat PZO 027 604 36 50
Notfall SZO 027 604 33 33

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI KREBS

Regelmässiges körperliches Training kann Begleit- und Folgeerscheinungen einer Krebserkrankung und -therapie reduzieren und zu neuer Lebensfreude führen. Die Krebsliga Wallis bietet Kurse an, welche die Beweglichkeit steigern, mehr Kraft und Ausdauer verleihen, die körpereigene Abwehr günstig beeinflussen sowie Spass, neue Erlebnisse und Ablenkung bringen.

Infos und Anmeldung unter

Praxis PhysioPlusAqua, Glis
Tel. 027 923 40 00
info@physioplusaqua.ch

CORONA-IMPfung

Um die Verbreitung des COVID-19-Virus diesen Winter einzudämmen, wird die Impfung allen Personen ab 16 Jahren empfohlen. Sie ist frühestens vier Monate nach der letzten erhaltenen Dosis oder nach einer bestätigten Infektion möglich. Vereinbaren Sie unter www.vs.ch/covid-impfung einen Termin oder kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis oder Apotheke.

Partner