

Die Angst vor dem Ungewissen

Was macht die Pandemie mit Kindern und Jugendlichen? Wie schöpfen sie in all der Ungewissheit neues Vertrauen? Wir haben uns bei Expertinnen und Experten umgehört.

ANNEGRET RUOFF

Angelo Bernardon, haben Ängste, Schlafstörungen, Depressionen bei Kindern und Jugendlichen in Zeiten der Pandemie eine andere Dimension, beziehungsweise sind sie in irgendeiner Form «existenzieller» als sonst?

Aktuelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass der Schweregrad dieser Symptome während der Pandemie bei Kindern und Jugendlichen zugenommen hat. Eine Studie der Universitäten Zürich und Lausanne hat nun sogar gezeigt, dass mehr als ein Drittel der Kinder und Jugendlichen während des ersten Lockdowns psychische Probleme hatte.

Was macht denn diese Dimension einer «Naturgewalt», die der Mensch nicht einfach so in den Griff bekommen kann, mit der Psyche von Kindern und Jugendlichen?

Kinder und Jugendliche leiden unter der Krise. Wie intensiv, hat mit mehre-

ren Faktoren zu tun, wie den individuellen und persönlichen Erfahrungen mit den konkreten Auswirkungen der Pandemie auf sich selbst und ihren Alltag und insbesondere auf das Leben der Familien und Freunde. Katastrophen und schwer einschätzbare Bedrohungen können unsere Psyche bis hin zu einer möglichen traumatischen Erfahrung belasten.

Sie und Ihr Team sind als Fachleute im Umgang mit Angst, Panik, und Depressionen bestens ausgebildet. Inwiefern hilft Ihnen das persönlich im Umgang mit der Pandemie?

Es stimmt, dass die langjährige Ausbildung und die klinische Erfahrung im Umgang mit der eigenen Betroffenheit helfen. Besonders wichtig ist es, zwischen den eigenen Gefühlen und denen der Patientinnen und Patienten und deren individuellen Auslöser zu unterscheiden. Auch in unseren Teams gab es von Covid betroffene Familien und Personen, die aufgrund von körperlichen Risiken besonderen Schutz benötigt ha-

ben. Im Einklang mit den gesetzlichen Bestimmungen war unsere Klinik an allen Standorten für indizierte Abklärungen, Behandlungen und natürlich Notfälle und Krisen von Minderjährigen durchgehend auch während des Lockdowns geöffnet. Hier mussten wir lernen, auf die Schutzmassnahmen zu vertrauen und die eigenen Ängste vor einer Ansteckung am Arbeitsplatz oder auf dem Weg dorthin zu überwinden.

Fürchten sich Kinder und Jugendliche vor denselben Aspekten der Pandemie wie Erwachsene, oder ist das sehr individuell?

Das ist tatsächlich sehr individuell und kann von der Angst, ein Grosselternteil könnte an Covid sterben, bis zu den Befürchtungen, den Anschluss an die Peers nicht mehr zu finden und isoliert zu bleiben, reichen.

Angst ist die eine Komponente, die durch die Pandemie zugenommen hat, Aggression die andere. Wie hängen diese beiden zusammen?



«Die Pandemie kann eine traumatische Erfahrung sein»: Angelo Bernardon, Chefarzt und Leiter der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Dienste Aargau

BILD: ZVG

Beide Emotionen gehören zu uns als Menschen und waren und sind wichtig für unser Überleben. Insofern erscheint es nachvollziehbar, dass sie im Rahmen einer Bedrohungssituation wie der Pandemie zunehmen.

«Alles wird gut»: Brauchen Sie diese Aussage auch Ihren jungen Patientinnen und Patienten gegenüber?

Der Satz «Es geht vorbei» würde es wohl eher treffen. Wie gut alles nach der Pandemie wieder wird, können wir ja aktuell nicht mit Sicherheit sagen.

Wie vermitteln Sie bei Ihrer Tätigkeit als Psychiater und Psychotherapeut Zuversicht?

Wir können den Kindern und Jugendlichen erklären, dass unser Körper in den vielen Jahren der Menschheitsgeschichte gelernt hat, mit vielen Viren und anderen Mikroorganismen umzugehen. Einige helfen uns sogar und sind wichtig für unsere Krankheitsabwehr.

Und wie bauen Sie verlorenes Vertrauen ins Leben wieder auf?

In Bezug auf die Pandemie bedeutet, «Vertrauensaufbau» zu vermitteln, dass es eine gemeinsame Anstrengung vieler Staaten gibt, die Covid-Krise und deren Folgen zu überwinden, und dass die Medizin laufend Fortschritte in der Vorbeugung und Behandlung der Corona-Erkrankung macht. Wir können also darauf vertrauen, dass wir weitere Wege finden, auch jene, die in ihrem Leben durch die Infektion bedroht sind, gut zu schützen und zu behandeln, sodass sie im Fall einer Erkrankung am Leben bleiben. Die Erkennt-

nisse aus der Forschung zu gesellschaftlichen Folgen der Krise tragen dazu bei, dass wir die richtigen Gegenmassnahmen leichter treffen können. In Bezug auf Kinder und Jugendliche würde das bedeuten, geregelte Tagesabläufe und soziale Kontakte auch während eines Lockdowns wann immer möglich aufrechtzuerhalten und zum Beispiel Bildungsinstitutionen und Vereine gezielt zu unterstützen.

Hat Vertrauen für Sie auch eine spirituelle Dimension?

Eine interessante Frage, für die wir uns wohl ein ganzes Interview lang Zeit nehmen müssten. Wir Menschen bekommen mehr oder weniger «Urvertrauen» – eine Art emotionale Sicherheit, die es uns erleichtert, möglichst angstfrei mit unserer Umwelt in Interaktion zu treten – mit auf unseren Lebensweg. Auch gibt es in den verschiedenen Kulturen unterschiedliche Techniken und Möglichkeiten – seien sie religiöser Natur, oder anders attribuiert –, um das nicht Steuerbare und Unvorhersehbare unseres Daseins zu bewältigen.



«Ich stelle in meiner täglichen Arbeit fest, dass die meisten Kinder und Teenager bemerkenswert gut mit dieser Lage umgehen. Sie erhalten durch ihre Familien und auch durch die Lehrpersonen entsprechende Unterstützung und Verständnis für ihre Anliegen und Sorgen wegen der Pandemie. Sind bereits Belastungen und oder Störungen vorhanden, können die Auswirkungen der Pandemie wie ein Verstärker wirken. Jüngere Kinder sind dann unruhiger und reagieren eher einmal mit aggressiven Verhaltensweisen. Bei belasteten Jugendlichen hingegen zeigt sich das dann in Form von Essstörungen, Zwangsverhalten und depressiven Verstimmungen bis hin zu suicidalen Äusserungen.»

In meiner Arbeit verzeichne ich vermehrt Anfragen im Zusammenhang von psychischen Belastungen. Die Schülerinnen und Schüler wenden sich in der Regel bei Problemen zuerst an ihre Lehrpersonen und an die Schulsozialarbeiter/innen. Mein Team und ich werden erst in zweiter Linie einbezogen. Die Ängste und Sorgen der Kinder und Jugendlichen sind individuell. Die einen befürchten, dass die Grosseltern erkranken und sterben könnten. Bei anderen betrifft es die Berufswahl, die Zukunftsperspektiven: Schnupperlehren sind zur Zeit ja kaum möglich. Aber allen Altersgruppen fehlen klar ihre sozialen Kontakte, ihre Freizeitaktivitäten und die Treffen mit Freunden und Spielkameraden ausserhalb der Unterrichtszeit.

Eine aktuelle Umfrage vom Januar 2021 im Schulpsychologischen Dienst (SPD) hat ergeben, dass sich die Kinder und Jugendlichen vermehrt gestresst fühlen. Auch hier gilt: Die Pandemie hat in bereits belasteten Familien die vorhandenen Störungen verstärkt. Themen der Beratungen

durch den SPD sind Suizid-äusserungen, Schulabsenzen, depressive Verstimmungen und Angststörungen.

Was den Schülern helfen kann, ist, die gewohnten Alltagsstrukturen und Rituale beizubehalten, selbst wenn sie in kleinerem Rahmen oder Umfang stattfinden.

Das wirkt stabilisierend, beruhigend, vertraut. Auch neue Beschäftigungsmöglichkeiten können gemeinsam entdeckt und ausprobiert werden. Wie der Blick von Kindern und Jugendlichen auf diese Pandemie ist, ist schwierig zu sagen und lässt sich nur schwer verallgemeinern. Ich stelle fest, dass je nach Persönlichkeit einige optimistischer, andere jedoch ängstlicher die Pandemie wahrnehmen.

Die meisten Kinder und Jugendlichen haben insbesondere während des Lockdowns die Schule vermisst und sind danach wieder richtig gerne hingegangen. Aber viele Veranstaltungen wie Klassenfahrten oder Projekte sind natürlich ausgefallen, das wird vermisst. Ob die jetzige Lage eine langfristige Verhaltensänderung wie beispielsweise mehr Fairness füreinander oder mehr Wertschätzung allgemein zur Folge haben wird, halte ich für unwahrscheinlich. Als Fachperson wünsche ich mir für die Kinder und Jugendlichen ein verständnisvolles Umfeld in Familie, Schule und Freizeit. Was ganz wichtig ist: dass die Erwachsenen besonders jetzt umsichtige, konsequente und vertrauensweckende Vorbilder für die Kinder und Jugendlichen sind. Eltern und Lehrpersonen sollen die Ängste und Sorgen der Jugendlichen, insbesondere wegen der Pandemie, ernst nehmen, aber sie nicht dramatisieren.» **CD**

«Die Corona-Pandemie hat auch bei der Dargebotenen Hand ihre Spuren hinterlassen. Ich habe mit dem Team kürzlich eine interne Auswertung gemacht. Und wir stellen eine deutliche Zunahme fest von Anrufen, auch in Zusammenhang mit Existenzängsten und der Isolation durch Homeoffice. Das hat unmittelbare Auswirkungen auf die Jugendlichen. Das Suchtverhalten innerhalb der Familie wird ebenfalls zunehmend ein Problem. Früher trank man mit Kollegen und Kolleginnen ein Feierabendbier, heute muss das Bier in den eigenen vier Wänden getrunken werden.»

Die Dargebotene Hand wird nicht nur in Ernstfällen angerufen. Wir erhalten viele Anrufe von Eltern, die unsere Hilfe bei Alltagsproblemen suchen. Mütter und Väter erschrecken über ihr eigenes Verhalten. Sie sind im Laufe des vergangenen Jahres dünnhäutig geworden und schreiben ihre Kinder auch mal aus nichtigem Anlass an. Deswegen schämen sie sich dann. Mit Freunden oder Nachbarn tauschen sie sich über vieles aus, aber kaum über ihre vermeintlichen Schwächen in der Erziehung. Woran das liegt? Ich bin mir nicht sicher, vermutlich hängt das mit unserer geringen Fehlertoleranz zusammen. Wir denken oft, dass wir perfekt sein müssen und uns keine Fehler erlauben dürfen. Dabei vergessen wir wohl, dass niemand perfekt ist. Im Laufe des Jahres haben wir erlebt, wie einzigartig diese Pandemiezeit ist. Auch der Wegfall der externen Kinderbetreuung (Schliessung der Kitas, Kontaktverbot zu Grosseltern) hat die Familien enorm gefordert. Da war zusätzlicher Stress kaum zu vermeiden. Gedanken mache ich mir über die Langzeitwirkung auf unsere Gesellschaft. In der ersten Corona-Welle ging es um den nächsten Tag und die nächste Woche. Lang-



sam geht vielen der Schnauf aus – auch finanziell. Jugendliche wählen häufig die Nummer 143. Im Unterschied zu ihren Eltern, die uns anrufen, melden sie sich via Chat, der jeden Tag von 10 bis 22 Uhr betreut wird. Viele Jugendliche leiden unter den Massnahmen. Sie können sich nicht mehr spontan und unbeschwert treffen wie früher und ziehen sich zurück. Zu Hause treffen sie auf ihre Eltern, die im Homeoffice sind und sich dadurch ebenfalls einschränken müssen. Dieser enge Bewegungsradius ist für alle sehr schwierig.

Ich erlebe in meinem Alltag immer wieder bewegende Momente. Mir kommt zum Beispiel die verzweifte Grossmutter in den Sinn, die ihr Enkelkind zehn Monate lang nicht in ihre Arme schliessen durfte. Da hilft kein Zoom und keine E-Mail. Heute ist sie geimpft, fühlt sich sicher und darf den Kontakt wieder pflegen. Jeder Anruf ist eine Geschichte für sich. Es gibt keine allgemeingültigen Antworten auf die vielen Fragen. Wenn ich ein persönliches Fazit aus einem Jahr Corona formulieren müsste, dann dieses: Konflikte und Auseinandersetzungen bringen uns auch weiter. Vermeintlich Alltägliches oder Selbstverständliches musste plötzlich neu verhandelt werden: Wann essen wir gemeinsam, wie lange ist Netflix erlaubt, wenn die Sporttrainings wegfallen, und ähnliche Bagatellen. Diese Gespräche, auch wenn sie oft hart sind, können uns als Familie näher zusammenbringen. Manchmal erwähne ich in den Gesprächen auch das Stichwort «neue Gelassenheit»: Lohnt es sich wirklich, die Handyzeit jeden Tag zu kontrollieren? Oder darf ich einmal mehr ein Auge zudrücken.» **FRE**

Christina Hegi Kunz ist Geschäftsführerin der Dargebotenen Hand Aargau/Solothurn-Ost.



«Wir arbeiten nach den Prinzipien Offenheit, Niederschwelligkeit und Partizipation – das war während der Corona-Pandemie mit Anmeldung und Präsenzlisten bei Anlässen natürlich eine grosse Herausforderung. Generell haben wir die Jungen im letzten Jahr recht ausgeglichen erlebt. Wirkliche Beziehungsarbeit war aber schwierig. Der Draht zu den Jugendlichen ist noch nicht aufgebaut. Wir haben Alternativen angeboten und versucht, sie digital abzuholen. Zum Beispiel mit Gamernights, aber auch mit Präventionsarbeit via Instagram. Dort haben wir Umfragen zu Themen wie Stress, LGBTQ, sexuelle Aufklärung, Alkohol, Drogen, Mobbing und Lehrstellensuche gemacht. Darauf hatten wir viele Reaktionen, bis zu achtzig Jugendliche haben unsere Storys angeschaut. Ziel war, über diese Kanäle Statements zu setzen. Zudem konnten wir einige bei Lehrstellensuche unterstützen.»

Das Bedürfnis nach unseren Angeboten war immer da. Seit Mitte März sind unsere Treffs wieder geöffnet. Sehr beliebt ist der Girlstreff – das Bedürfnis zu reden ist offensichtlich sehr gross. Auch die Schulhauspräsenz hat wieder begonnen. Wir sind also wieder auf den Pausenplätzen unterwegs. Da verteilen wir Flyer und machen Spiele, um unser Angebot bekannt zu machen. Mit der Minisoccer-Anlage und dem Seilspringen sind wir DIE Attraktion in der Schule.

Die Jugendlichen vermissen die Begegnungen. Auch ein Rückzugsort ausserhalb der Schule und der Familie ist für sie nach wie vor wichtig. Vor allem für diejenigen, die es zu Hause nicht so einfach haben, ist die Pandemie eine besonders harte Zeit. Es fehlt ein Ausgleich.



Die Maske in unseren Räumlichkeiten zu tragen, ist für sie kein Problem, sie halten sich sehr diszipliniert daran. Schwierig zu vermitteln ist den Jugendlichen hingegen, warum sie im Coop ein Cola und ein Sandwich kaufen dürfen, aber hier im Jugendtreff nicht mal ein Schoggi stehen und Süssigkeiten an ihre Kolleginnen und Kollegen verkaufen. Sie würden auch gerne selbst etwas gestalten und ausprobieren. Aber seit Wochen sind sie eigentlich nur dafür zuständig, Sachen zu desinfizieren und den Abfall rauszustellen. Auch der jährliche Ausflug als «Belohnung» fällt aus. Das ist natürlich unbefriedigend – und die Stimmung in den Kernteams dementsprechend.

Oberste Priorität haben die wöchentlichen Treffs am Mittwochnachmittag und am Freitagabend in allen vier Gemeinden. Auch die Firmwegbegleitung in Endingen, Tegerfelden, Lengnau und Freienwil sowie in Ehrendingen ist wichtig. Zeitintensive Projekte wie die SurbArt sind in unserem kleinen Team schwierig zu realisieren. Ab Juni wird ein 30-Prozent-Pensum frei, weil Francesco die JAST verlässt und Anna Lisa die Stellenleitung übernimmt. Bis ihre alte Stelle wieder besetzt ist, können viele neue Ideen nicht initiiert werden. Mit Normalbetrieb rechnen wir frühestens nach den Sommerferien wieder. Wir sind froh, wenn wieder Normalität herrscht.» **IS**

Francesco Montalto und Anna Lisa Ramisberger leiten die Regionale Jugendarbeitsstelle Surbalt-Würenlingen (JAST).



«Das vergangene Jahr war für unsere Praxis durchzogen. Zuerst kam der Lockdown, und von einem Tag zum anderen hatten wir deutlich weniger Patienten. Die Eltern waren stark verunsichert und haben sogar Termine zum Impfen abgesagt. Wir mussten die Sprechstunde neu organisieren, damit sich Patienten und auch unsere Angestellten wieder sicher fühlten. Die immer wieder neuen Empfehlungen umzusetzen, war eine grosse Herausforderung.

Die Anliegen der Kinder und Jugendlichen blieben im Grossen und Ganzen die gleichen, wurden jedoch durch die aussergewöhnliche Situation verstärkt. Ein Beispiel: Ein Schreibley wird zur deutlich grösseren Belastung für Eltern, wenn die Grosseltern nicht unterstützen können. Die Entwicklung der Kinder wird negativ beeinflusst, wenn Eltern mit ihrem Kind nicht mehr in die Krabbelgruppe gehen können.



Auffällig war: Sämtliche ansteckenden Infektionskrankheiten traten dank der Einhaltung der Corona-Schutzmassnahmen deutlich weniger auf. So kam es diesen Winter kaum zu Grippe- und RSV-Infektionen; die füllen normalerweise jeden Winter die Kinderkliniken und Arztpraxen. Häufiger waren dafür tatsächlich psychische und psychosomatische Probleme. Bei Kindern, die vorbestehende Schwierigkeiten hatten, haben sich die Probleme deutlich verstärkt. Die Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Kantons Aargau haben sich dadurch im vergangenen Jahr weiter akzentuiert. Fehlende Therapieplätze und lange Wartezeiten für eine psychologische Behandlung sind für viele Kinder und Eltern zu einer grossen Belastung geworden. Gerade Kinder, die schon vorher nicht die besten Chancen hatten, litten stark unter der Pandemie. Die Schulschiessungen vor einem Jahr ha-



ben zu einer verstärkten Chancengleichheit bei Kindern geführt. Die ersten Studien zu diesem Thema wurden nun veröffentlicht. Ich hoffe, wir können dieses Wissen nutzen, um diese sogenannten «vulnerablen» Kinder in Zukunft besser zu schützen. Ich habe aber Respekt vor dem Bundesrat, dass er seit dem Winter, mutig einen etwas anderen Weg als unsere Nachbarländer eingeschlagen hat. Die Skigebiete wurden nicht geschlossen, die Schulen blieben offen, und Sport war für Jugendliche früher wieder möglich.

Auch wir testeten einige Patienten oder deren Eltern positiv auf Sars-CoV-2. Keiner unserer Patienten ist schwer erkrankt. Zum Glück haben Kinder und Jugendliche selten schwere Krankheitsverläufe. Jedoch haben einige unserer Patienten schwere Zeiten durch Krankheit der Eltern oder Grosseltern erlebt.

Franziska Williger führt die Kinderpraxis Sulperg in Wettingen.

Wo Kinder und Jugendliche Rat finden

Zwei Telefonnummern gibts in der Schweiz, die ähnlich lauten und gleiche Probleme ansprechen. Pro Juventute (Nummer 147) und die Dargebotene Hand (Nummer 143) bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit an, anonym und niederschwellig über ihre Lebenskrisen zu sprechen.

Die Dargebotene Hand

Die beiden Institutionen haben auf den Trend reagiert, dass Jugendliche immer seltener telefonieren. Sie bieten deshalb Hilfe auch via E-Mail, Chat und online an. Bei der Dargebotenen Hand Aargau/Solothurn-Ost können Jugendliche, aber natürlich auch Erwachsene, anonym via E-Mail Kontakt mit den Experten aufnehmen. Die Beratung selbst ist kostenlos. Eine Antwort folgt in weniger als zwei Tagen. Wem das zu lange dauert, der kann entweder anrufen (143) oder chatten. Auch hier gilt: Die Anonymität ist gewährleistet.

Pro Juventute

Pro Juventute richtet sich mit einer Plakataktion direkt an die Jugendlichen. Ähnlich wie die Dargebotene Hand können Jugendliche auf verschiedenen Kanälen (E-Mail, Chat, Telefon) mit den Expertinnen und Experten kommunizieren. Zusätzlich bietet der «Chat mit Gleichaltrigen» die Möglichkeit, sich über die eigene Situation mit Gleichaltrigen auszutauschen. Oft haben sie ähnliche Erfahrungen gemacht. Der Kanal ist von Montag bis Donnerstag jeweils zwischen 19 und 22 Uhr erreichbar. Weitere Informationen finden sich unter 147.ch/de/peerchat/peer-chat.

Reden kann retten

Auf der gesamtschweizerischen Suizidpräventions-Webseite reden-kann-retten.ch wird in einfacher Sprache auf die verschiedenen Hilfsangebote hingewiesen. In mehreren Videos erzählen Betroffene, wie sie einen Suizidversuch überlebt haben. Auf der Seite erfahren Angehörige von Suizidgefährdeten zudem, was sie in die Wege leiten können.

An wen richten sich Jugendliche im Notfall?

Im Februar 2021 legte das Bundesamt für Gesundheit einen Synthesebericht vor, der im Auftrag des Nationalen Aktionsplans Suizidprävention verfasst wurde. Dieser zeigte, an wen sich Jugendliche in Lebenskrisen wenden würden. An ihre Freunde, antwortete die Mehrheit der Jugendlichen (68 Prozent). Die Eltern werden ähnlich häufig ins Vertrauen gezogen (61 Prozent), Manchmal lists aber auch die Pfadleiterin oder der Trainer, an die oder den sich die jungen Erwachsenen wenden. Auch der Hausarzt wird in der Umfrage häufig genannt. Dieser kennt die Jugendlichen von klein auf und kann im Notfall eine Einweisung in eine psychiatrische Notfallstelle einleiten. **FRE**

FRE

IS

IS