

WENN CORONA DIE PSYCHE BELASTET

«Ich hatte Angst vor mir selber»

Die Pandemie ist für Jugendliche und junge Erwachsene besonders herausfordernd. Leonie Buik erzählt, wie sie mit ihrer psychischen Krankheit umging – und was ihr half.



Leonie Buik war nach ihrer Lehre drei Monate in Behandlung.

Der Körper kribbelt, als ob er unter Strom stünde. So beschreibt Leonie Buik, 20, die kleinen Panikattacken, die sie früher hatte. «Ich war den ganzen Tag angespannt.» Die grossen Panikattacken waren aber viel schlimmer: Sie hyperventilierte oder brach gar zusammen. «Da half nur ein starkes Beruhigungsmittel. Danach musste ich zwei Tage lang durchschlafen.»

Während die Sonne in ihr Gesicht scheint, erzählt Leonie Buik in der Parkanlage der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) von ihren dunkelsten Tagen. Hier in Windisch war sie vergangenes Jahr drei Monate in Behandlung. «Ich konnte einfach nicht mehr.» Heute geht es der jungen Frau wieder besser.

Leonie Buik wuchs mit zwei älteren Schwestern bei den Eltern im Fricktal auf. Als Mädchen spielte sie Theater und sang im Chor. «Ich liebte zu lesen und machte immer schon gerne Sachen für mich.»

Nach der Schule beginnt sie eine Lehre als Fachfrau Gesundheit und zieht dafür mit ihrer

Schwester nach Basel. «Es war stets mein Wunsch, in der Pflege zu arbeiten.» Der Beruf gefällt ihr, fordert sie aber auch stark. «Ich war ja erst 16 Jahre – alles war neu für mich. Ich hatte Angst, auf der Strecke zu bleiben und nicht nachzukommen.»

In ihrem zweiten Lehrjahr erreicht die Pandemie die Schweiz. In der kleinen Klinik, in der Leonie Buik ihre Ausbildung macht, gibt es keine Beatmungsgeräte. Deshalb nimmt die Klinik zwar keine Covid-19-Patienten auf, gibt aber Personal an andere Spitäler ab. «So hatten wir trotzdem viel Arbeit. Es war eine sehr strenge Zeit für mich.» Der Druck wird Leonie Buik zu gross, sie überlegt sich, ihre Lehre abzubrechen. «Meine Eltern konnten mich aber überreden, es durchzuziehen.»

Im dritten Lehrjahr merkt Leonie Buik dann allerdings, dass alles zu viel ist. «In mir kamen ganz schlimme Gedanken auf. Ich wollte nicht mehr. Ich hatte Angst vor mir selber.» Sie meldet sich im Februar 2021 bei der Kriseninterventions-

station in Basel – und bleibt zwei Wochen da. «Danach fühlte ich mich stabiler. Ich wollte die letzten fünf Monate bis zum Lehrabschluss durchziehen.» Sie schafft den Abschluss, kann sich aber gar nicht darüber freuen, weil sie so am Anschlag ist und eine Depression entwickelt hat.

Eine Studie des Universitäts-Kinderspitals Zürich und der Universität Bern zeigt, dass Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren besonders stark unter der Pandemie leiden. Die Kliniken haben im Jahr 2021 über 50 Prozent mehr suizidale Minderjährige auf der Notfallstation betreut als im Vorjahr. Aber einzig der Pandemie den Anstieg zuzuschreiben, greift zu kurz. Seit zehn Jahren nehmen psychische Leiden bei Minderjährigen zu. Überall erleben sie mehr Leistungsdruck: in der Schule, in der Lehre und in der Freizeit.

Leonie Buik hat lange Zeit Angst, sich zu öffnen. «Ich wollte nicht, dass meine Eltern oder Schwestern traurig wegen mir sind», sagt sie. Nach dem Lehrabschluss tritt sie für drei Monate in die PDAG ein. Hier lernt sie, mit ihrer Depression umzugehen – und sich zu öffnen. «Ich weiss jetzt, dass ich nichts dafür kann. Meine Krankheit macht mich nicht weniger wertvoll.» Panikattacken hat Leonie Buik seit mehreren Monaten nicht mehr. **SILVANA DEGONDA**

Fotos Roger Hofstetter, HO

DAS SAGT DER EXPERTE

Die Pandemie allein ist nicht schuld – hinzu kommen Leistungsdruck und Zukunftsängste.

Michel Dang, was hat die Pandemie mit jungen Erwachsenen gemacht?

Sie kämpfen oft mit Zukunfts-sorgen oder Ausbildungsdruck. Corona ist für sie ein weiterer Faktor der Belastung. Das zeigt sich in ersten Studien bei höheren Fallzahlen von Depressionen, Angst- oder Essstörungen.

Was vermissten die jungen Menschen am meisten?

Besonders die Gemeinschaft in der Schule, auf Reisen oder im Ausgang. Solche Erlebnisse brauchen sie neben der Bildung, um erwachsen zu werden und sich in ihrer Persönlichkeit zu entwickeln.

Hat man sie im Kampf gegen die Pandemie vergessen?

Ich habe von vielen Patienten gehört, dass sie sich bei der Erstellung der Massnahmen vergessen fühlten. Viele haben ihre Bedürfnisse nicht ausreichend beachtet gesehen.

Wie kann man ihnen helfen?

Wenn sich jemand zurückzieht oder traurig wirkt, sind das erste Warnzeichen. Am besten ist es, proaktiv zu fragen, wie es geht, und Hilfe anzubieten. Wer mit seinen Möglichkeiten am Ende ist, soll nach professioneller Hilfe beim Hausarzt oder beim Psychotherapeuten fragen.



Michel Dang, Leitender Arzt des Zentrums für integrierte Notfallpsychiatrie und Krisenintervention bei den PDAG.

Online Weindegustation mit Madelyne Meyer

für nur CHF 63.– inkl. Degu-Kit mit 3 Weinen

Madelyne Meyer

Bestsellerautorin des Buches

«Endlich Wein verstehen»



Zum Angebot!



discentia
discentia.com



Burgerstein Vitamin B12 Boost:

„Weniger müde, mehr munter.“

Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil