



MENTAL HEALTH

GESUND AUFWACHSEN

Ärzte und Jugendforscher sind alarmiert: Immer mehr Kindern und Jugendlichen macht die Zukunft Angst. Ein Beitrag über gesellschaftliche Angebote und die Frage, ob diese auch helfen.

Wer Kinder hat, der kennt sie zu Genüge: ausgiebige Diskussionen über Erziehungsfragen. Wann der Nachwuchs abends zu Hause sein soll. Wie viel Zeit am Handy genug ist. Oder was nach der Schule folgen soll. Allzu häufig treffen dabei höchst unterschiedliche Überzeugungen aufeinander – zum Unmut beider Seiten.

Weit mehr als Unmut ist jedoch, was Medizinerinnen und Jugendforschern bei Kindern und Jugendlichen aktuell Sorge bereitet. Diverse Studien zeigen, dass ausgerechnet die Zeit im Leben, die eigentlich von Unbeschwertheit geprägt sein soll, derzeit von lähmenden Ängsten überschattet wird.

Ein wesentlicher Auslöser dafür war die Coronapandemie. Geschlossene Schulen, Vereine und Freizeitangebote haben zusammen mit den Kontaktsperrungen einen großen Teil der Kinder und Jugendlichen hart getroffen. Viele hatten unter psychischen Folgen wie Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Einsamkeitsgefühlen zu leiden, die zum Teil bis heute anhalten.

IM KRISENMODUS

Manche kapseln sich ab oder wollen nicht mehr zur Schule. Andere entwickeln Essstörungen, Spielsüchte oder haben zu nichts mehr Lust. Dazu tragen auch die großen gesellschaftlichen Krisen bei. So zeigte die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, dass etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen im Herbst 2022 Ängste und Zukunftssorgen im Zusammenhang mit der Inflation, dem Krieg in der Ukraine sowie der Energie- und Klimakrise plagten.

Dass gerade junge Menschen die mentalen Belastungen derzeit schlechter wegstecken, bestätigt auch die Untersuchung »Jugend in Deutschland 2023«. Danach kämpft fast die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen mit Erschöpfung, Gereiztheit und Selbstzweifeln. Junge Menschen fühlen sich laut Studienleiter Simon Schnetzer »wie in einem Dauerkrise-Modus, der weiter anhält und psychische Narben hinterlässt«. Sie belasten den Eindruck, ihr Leben angesichts der Krisen nur schwer planen zu können.

Stabile familiäre Beziehungen sind mit das wichtigste Rüstzeug für eine gesunde Entwicklung.

Vor allem die finanzielle Lage bereite ihnen Sorge, so Mitautor Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler. Insbesondere die 14- bis 29-Jährigen fürchteten um ihre Ersparnisse und sähen die Wohlstandsjahre vorüber. Die große Menge an Ausbildungsmöglichkeiten und Studiengängen verunsichere sie eher, als dass sie ermutige. Weitere Punkte auf der Sorgenliste sind auch die Sorge vor gesellschaftlicher Spaltung oder einem Zusammenbruch des Rentensystems. Sorgen, die der aktuelle Nahost-Konflikt noch verstärken dürfte.

Viele der jungen Menschen haben ihre Zuversicht angesichts der zunehmenden Komplexität verloren. Sie brauchen Hilfe. Doch welche ist die richtige? Jugendforscher plädieren für niedrigschwellige Anlaufstellen. »Die psychischen Unterstützungsangebote in Schulen, Hochschulen und Unternehmen müssen schnellstens ausgebaut werden, damit es bei den besonders belasteten jungen Menschen nicht zu einer Verfestigung von Depressionen, Suchtverhalten und Isolation kommt«, sagt Jugendforscher Schnetzer. Denn die Ado-

leszenz ist laut Medizinern eine vulnerable Lebensphase, in der sich Hirnstrukturen verändern und die Entstehung psychischer Störungen beeinflusst wird.

Ob Schulen diese Hilfe leisten können, ist fraglich. Denn sie trifft diese Forderung in einer Zeit, die durch den zunehmenden Lehrermangel bereits schon schwierig ist. Hinzu kommen diverse Studien, die den Schülern infolge der Schulschließungen in der Coronazeit auch noch schlechte Leistungen bescheinigen.

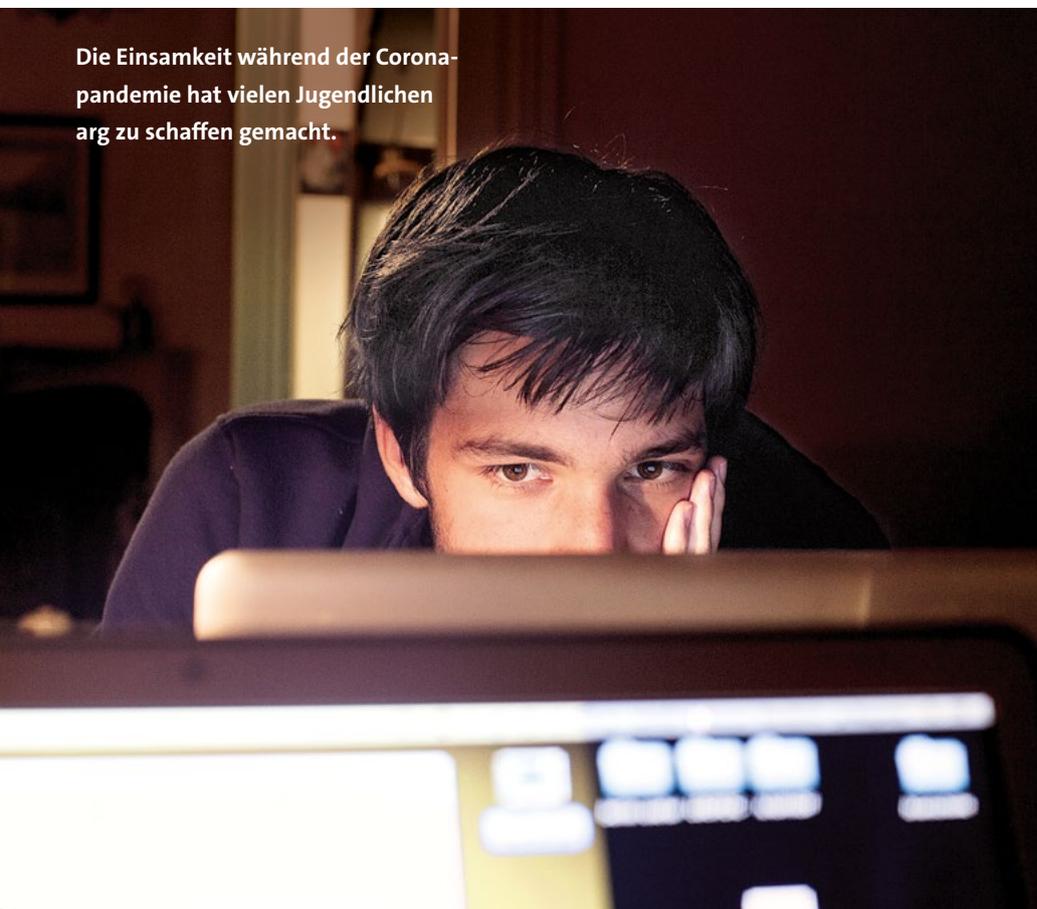
ENTWICKLUNG ZULASSEN

Doch viel übergreifender stellt sich auch die Frage, ob punktuelle therapeutische Hilfe überhaupt das richtige Instrument ist. In einer Welt, die sich durch den technologischen Wandel und jede Menge Krisen und Herausforderungen in atemberaubendem Tempo ändert, braucht es vor allem die Fähigkeit, mit Wandel umzugehen. Überkommenes infrage zu stellen und neue Sichtweisen einzubringen sind seit jeher wichtige Fähigkeiten junger Generationen. Und genau diese Fähigkeiten gilt es zu stärken.

In dieser Situation sind vor allem Elternhäuser gefragt. Denn gerade Familien können für die Ausbildung einer gefestigten Persönlichkeit viel tun. Neben der Erfüllung grundlegender Bedürfnisse wie gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und körperlichem Wohlbefinden sind es vor allem Zuwendung, Schutz und positive Bestätigung, die eine gesunde psychische Entwicklung begünstigen.

Das Portal Kindergesundheit.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet dazu hilfreiche Hinweise. Darunter auch solche, wie Eltern entscheidende Persönlichkeitsmerkmale wie Resilienz, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen fördern können. Besonders wichtig dafür sind stabile Beziehungen. Sie stellen das nötige Urvertrauen her. Sinnvolle Regeln und nachvollziehbare Grenzen schaffen für Heranwachsende die notwendige Orientierung. Familienrituale wie gemeinsame Mahlzeiten, Freizeitaktivitäten und Urlaube vermitteln Sicherheit. Doch vor allem ein gesundes Selbstvertrauen ist die Grundlage dafür, das Leben auch in schwierigen Zeiten meistern zu können.

Die Einsamkeit während der Coronapandemie hat vielen Jugendlichen arg zu schaffen gemacht.



Die weltweiten Klimaproteste zeigen es: Junge Menschen sind sehr wohl an einer gelingenden Zukunft interessiert.



Dies bestätigt auch ein Projekt des Kinderhilfswerks Unicef. Um herauszufinden, was sich Kinder und Jugendliche von ihren Bezugspersonen für eine gesunde psychische Entwicklung am meisten wünschen, haben Mitglieder von »Voices of Youth«, der internationalen Unicef-Plattform von Jugendlichen für Jugendliche, diese einfach gefragt. Herausgekommen ist ein Leitfaden mit den drei Wünschen »Kümmert euch um

uns«, »Helft uns, eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen« und »Versucht, uns zu verstehen«. Familie, so der Wunsch, soll vor allem der sichere Ort sein, an dem sich Kinder und Jugendliche öffnen können, wo ihre Eindrücke, Ängste und Pläne ernst genommen werden und man Zeit für einander hat.

Auf dieser Grundlage können gesellschaftliche Hilfen aufbauen. Neben den

Medizinern fordern auch Kinderhilfswerke mehr Mental-Health-Angebote für Kindergärten und Schulen. Gleichzeitig müsse das medizinische Versorgungsnetz ausgebaut werden, da es zu wenig spezialisierte Fachärzte und Psychotherapeuten gebe.

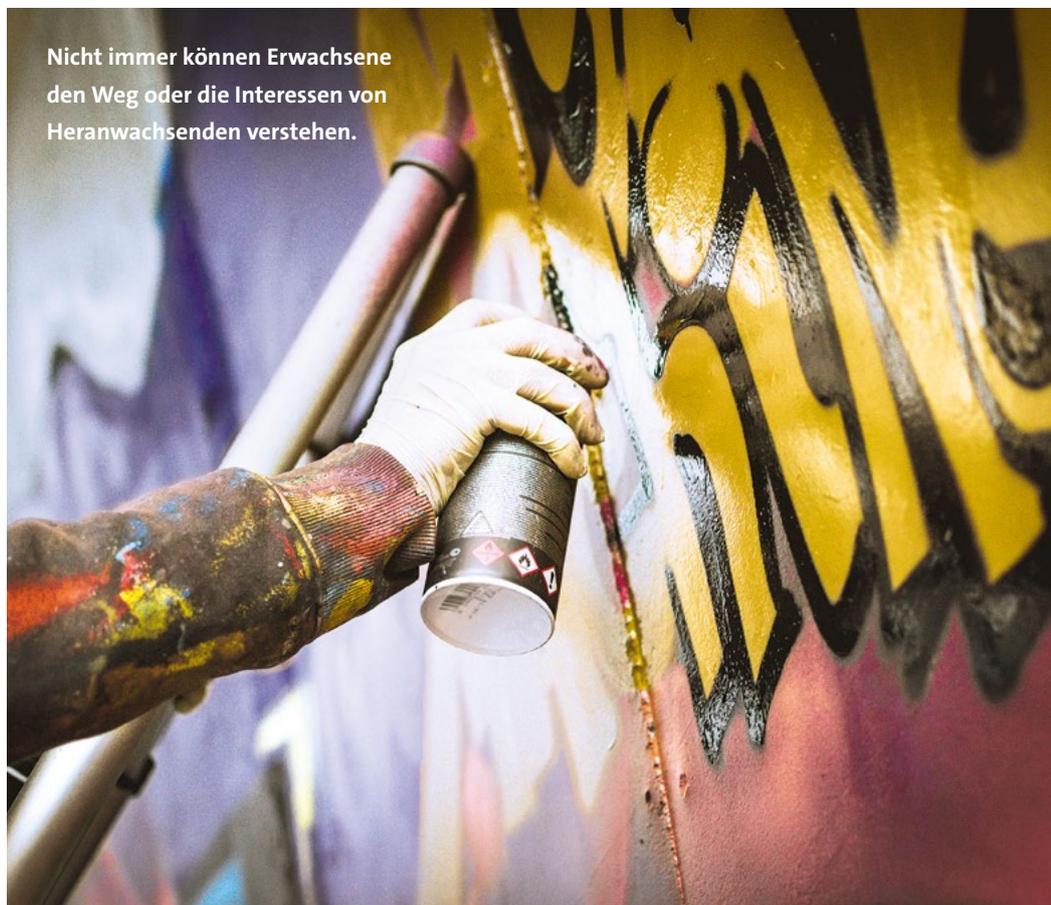
Auch die Politik hat eine Reihe von Maßnahmen auf den Weg gebracht. Dazu gehört unter anderem ein Modellprogramm an 100 Schulen, welches das Familienministerium ins Leben gerufen hat. »Mental Health Coaches« vermitteln Schülern Wissenswertes über mentale Gesundheit und helfen ihnen dabei, mit Ängsten und Problemen besser klarzukommen. Dass daran großes Interesse besteht, zeigt auch die Studie »Zukunft Gesundheit«, in der sich 84 Prozent der Befragten im Alter zwischen 14 und 34 Jahren für Gesundheit als Unterrichtsfach in der Schule aussprachen.

SO UNTERSTÜTZT DIE SECURVITA FAMILIEN

Um die gesunde körperliche und psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sicherzustellen, haben diese Anspruch auf eine Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Diese dienen dazu, mögliche Auffälligkeiten und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die SECURVITA bietet Familien Leistungen, die weit über die gesetzliche Regelversorgung hinausgehen. So erhalten Teilnehmende am »Starke Kids«-Programm sinnvolle Präventionsmaßnahmen für alle Entwicklungsphasen vom Baby bis zum Teenager. Bei diesen Untersuchungen können auch psychische Auffälligkeiten mit dem behandelnden Kinder- und Jugendarzt besprochen werden. Eltern erhalten dort auch gezielte Informationen zu möglichen Versorgungsangeboten. Für notwendige psychotherapeutische Behandlungen übernimmt die SECURVITA die Kosten. Gesundheitsbewusstes Verhalten von Kindern und Jugendlichen fördert sie auch über das Bonusprogramm HealthMiles U18.

NUMMER GEGEN KUMMER

Ob Stress mit Eltern oder Freunden, Abzocke im Klassenzimmer oder Fragen zu persönlichen Ängsten: Nicht alle Schwierigkeiten sind medizinisch behandlungsbedürftig. Viele kleine und große Sorgen



Nicht immer können Erwachsene den Weg oder die Interessen von Heranwachsenden verstehen.

können besser durch gute Gespräche behoben werden. Mit den eigenen Freunden. Oder anonym. Der Bund hat dafür die Schulboxen-Aktion gestartet, um die »Nummer gegen Kummer« bekannter zu machen. Schulen und Freizeiteinrichtungen können die Box mit Flyern, Plakaten und Give-aways kostenlos bestellen, um hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche auf die Hotline aufmerksam zu machen.

Die mentale Gesundheit stärken, indem man Jugendliche in Bewegung bringt, möchte die Kampagne »Move for Health« der Deutschen Sportjugend. Mit ihr sollen die psychische Verfassung, aber auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Dafür werden die Jugendlichen in die Planung und Durchführung der Angebote eingebunden. So erfahren sie Anerkennung und erleben, dass ihre Stimme Gewicht hat.

GLÜCK ALS SCHULFACH

Dass Unterstützung auch Spaß machen kann, zeigt der Erfolg von Mentoringprogrammen, wie sie die »Kinderhelden«, »Rock your Life« und andere Initiativen anbieten. Ehrenamtliche begleiten Schüler

im Tandem beim Lernen und in ihrer persönlichen Entwicklung.

In einigen Braunschweiger Grundschulen stand das Thema Glück für eine Schulstudie sogar auf dem Stundenplan. Um die Kleinen mit wichtigen Kompetenzen zu versorgen, trainierten sie Emotionsregulierung, Sinn erleben und das Identifizieren von Quellen der Freude und Dankbarkeit. Konzipiert haben den Unterricht der Diplom-Psychologe Tobias Rahm von der TU Braunschweig und die Buchautorin Carina Mathes.

Kein Unterstützungsangebot kann Jugendlichen die großen Krisen und Herausforderungen nehmen, vor der die Gesellschaft steht. Und so sollte es vor allem darum gehen, sie zu stärken. »Die psychische Gesundheit junger Menschen zu fördern, ist keine Option, sondern ein Muss, sagt Georg Graf Waldersee, Vorsitzender von Unicef Deutschland. »Es ist ein notwendiger Beitrag für ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Teilhabe am Leben in unserer Gesellschaft.« ■

WEITERE HILFSANGEBOTE

Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten, fordert allen Beteiligten manches ab. Psychologen verweisen in diesem Zusammenhang immer wieder darauf, wie wichtig Vertrauen für die Beziehung ist. Denn zu einer gelungenen Entwicklung gehört auch, dass Eltern Verhaltensweisen und Entscheidungen ihrer Kids akzeptieren, auch wenn sie selbst diese möglicherweise anders getroffen hätten. Doch nur so können Kinder lernen, den eigenen Weg zu finden. Umgekehrt hilft es, wenn der Nachwuchs die Sorgen der Eltern versteht. Eine Übersicht verschiedener Krisenanlaufstellen für Familien hat das Bundesfamilienministerium im Internet auf www.familienportal.de zusammengestellt. Kurzfristige Hilfe und kostenlose Beratung für Eltern bieten auch die Jugendpsychiatrischen Dienste der Kommunen.

Freundschaften und das Zusammensein mit Gleichaltrigen wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit aus.



JUGENDFORSCHUNG

MEHR RUHE, WENIGER REIZE

Seit vielen Jahren untersucht der Jugendforscher Simon Schnetzer die Lebenswelt junger Menschen. Ein Gespräch über aktuelle Veränderungen und Wünsche für die Zukunft.

Securvital: *Sie führen seit vielen Jahren Jugendstudien durch. Welche gesundheitlichen Probleme bereiten Ihnen derzeit am meisten Sorgen?*

Simon Schnetzer: Das große Thema ist mentale Gesundheit. Junge Menschen fühlen sich immer häufiger überlastet von Dingen, von denen man früher gesagt hätte: Das ist doch normaler Alltag. Doch heute signalisieren soziale Netzwerke, dass bei den anderen alles super läuft. Hinzu kommt, dass junge Menschen nicht mehr wirklich zur Ruhe kommen. Durch ihre ständige Smartphone-Nutzung haben sie nicht den Abstand, den sie brauchen, um mit Leistungsdruck und hohen Anforderungen gut klarzukommen. Und das wird sich in absehbarer Zeit auch nicht ändern. Denn in allen Haushalten mit Kindern halten Tablets und Smartphones immer früher Einzug. Das ist, was mir am meisten Sorge macht.

Securvital: *Wie können Eltern ihre Kinder denn am besten unterstützen?*

Schnetzer: Das, was ich jungen Menschen vor allem wünsche, ist, dass sie lernen, mit Zeiten ohne Reizüberflutung umzugehen. Dass sie Erfahrungen wie Kindermeditation oder Yoga machen, bei denen es nicht darum geht, sich abzulenken, sondern zur Ruhe zu kommen.

Securvital: *Und was wünschen Sie sich von Schulen?*

Schnetzer: Lehrpläne helfen bei diesen Problemen nicht. Wir brauchen eher so etwas wie Selbsthilfegruppen. Ich habe immer mal wieder Live-Hacking-Sessions angeboten, also Räume, in denen sich die Schüler gegenseitig Tipps geben. So lernen sie, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, und können sich gegenseitig helfen.

Securvital: *Haben Sie dafür ein Beispiel?*

Schnetzer: Ein Thema ist der Schlafmangel, wenn die abends anfangen zu streamen und den Absprung nicht finden. Sie ärgern

sich dann selbst, dass sie nicht genug Schlaf bekommen, aber wissen nicht so recht, wie sie damit umgehen sollen. Da kann man gemeinsam eine Challenge starten, um den Konsum gemeinsam zu reduzieren. Das funktioniert dann nicht, weil es im Lehrplan steht, sondern weil die Jugendlichen selbst merken, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind.

Securvital: *Sind Mental-Health-Coaches für Schulen ein sinnvoller Weg?*



weiteren Blick haben, aber vom Alter noch nicht weit entfernt sind, viel erreichen.

Securvital: *Wie beurteilen Sie die gesundheitliche Entwicklung?*

Schnetzer: Da gibt es unterschiedliche Trends. Als ich mit den Studien angefangen habe, waren Themen wie »Ich bekomme keinen Job oder wenn, dann nur ein Praktikum, also quasi: Mich will keiner« eher persönliche Probleme. Mittlerweile hat sich das geändert und das ist gut. Jetzt gibt es ein

SIMON SCHNETZER

veröffentlicht seit 2010 die Trendstudie »Jugend in Deutschland«, um Veränderungen und Perspektiven aufzuzeigen. Mit dem Programm BindungsBooster coacht er Arbeitgeber für ein gelingendes Miteinander der Generationen.

Schnetzer: Aus meiner Sicht ist es am sinnvollsten, wenn beispielsweise Neuntklässler Mental-Health-Coaches für Fünft- und Sechstklässler sind. Also nicht ein Coach von außen, sondern jemand, der aus eigener Erfahrung berichtet. Denn die Älteren haben bestimmte Erfahrungen schon gemacht und helfen den Jüngeren dann, dass sie nicht jeden Fehler wiederholen.

Securvital: *Sieht die Politik diese Themen?*

Schnetzer: Sehen tut sie sie. Und dann gibt es auch die eine oder andere Initiative. Ich glaube, was dabei jedoch fehlt, ist, dass wir mit Mental-Health-Coaches auf Schülebene wirklich in der Breite ohne Riesebudget wirksam werden. Ein schönes Beispiel für dieses Peer-to-Peer-Coaching finde ich Rock Your Life. Die haben mit ihrem Ansatz und auch mit der nachgewiesenen Wirkung sehr viel erreicht. Mentale Gesundheit hat ja auch viel mit der Frage zu tun: Bin ich was wert im Leben? Wo will ich hin? Und da können Menschen, die einen

allgemeines Bewusstsein und auch eine größere Akzeptanz, sich bei psychischen Problemen professionellen Rat zu holen. Die brauchen wir auch, denn die Probleme sind ja nicht weniger, sondern mehr geworden.

Securvital: *Stichwort Corona ...*

Schnetzer: Ja, in den Coronajahren haben wir einen krassen Einschnitt im Leben junger Menschen gesehen. Viele Eltern, die gedacht haben, sie seien in der Lage, ihre Kinder mental fit zu machen, waren es plötzlich nicht mehr. Auch weil sie selbst so vielen Veränderungen ausgesetzt waren. Hinzu kommt, dass immer mehr Freundschaften digital gepflegt werden. Und das sind nicht unbedingt die, die bei psychischen Problemen helfen. Gleichzeitig haben sich die Jungen in der Coronazeit unglaublich solidarisch mit den Älteren gezeigt. Wichtig ist daher, dass wir mit den jungen Menschen im Gespräch bleiben, sie beteiligen und gemeinsam die Zukunft gestalten. ■