

Ratgeber Jugend

Psychische Gesundheit bei jungen Menschen

Seit der Pandemie vermehren die Medien in regelmässigen Abständen, dass es jungen Menschen nicht gut gehe. Nur Panikmache? Monatelange Wartezeiten für einen stationären Aufenthalt in einer jugendpsychiatrischen Klinik oder für einen ambulanten Psychotherapieplatz sowie gesamtschweizerische Studien belegen diese Medienmeldungen (siehe Ob- und Bericht oder Unicef-Studie: genauere Informationen dazu findet man auf der Homepage sozialdienst-limmattal.ch).

Stärker belastete Jugendliche auch im Bezirk Dietikon

In diesem Jahr musste auch die fürs Limmattal zuständige Jugendberatung «Blinker» wegen der steigenden Nachfrage erstmals eine Warteliste einführen. Da nicht nur die Zahl der Anmeldungen zunahm, sondern auch die Komplexität der Fälle, stiegen die Wartezeiten bis zum Erstgespräch bis auf drei Monate an (ausgenommen sehr dringliche Anfragen, die wir prioritär behandelten). Der Vergleich innerhalb des Kantons zeigt, dass

die Situation in den anderen Jugendberatungen ähnlich ist, weshalb in einigen bereits Stellenprozentage aufgestockt wurden.

Insbesondere soziale Ängste sowie Suizidgedanken haben bei unseren Jugendlichen nach der Pandemie deutlich zugenommen. Aber auch jugendliche oder junge Erwachsene mit stark ausgeprägtem Vermeidungsverhalten, die sich auf ihr Zimmer und ihren Computer zurückgezogen haben und Schule, Lehre oder Arbeit teilweise oder ganz verweigern.

Gefahr des Verlusts der Niederschwelligkeit

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal von Jugendberatungen im Gegensatz zu anderen, zum Beispiel ärztlich geleiteten Angeboten, ist ihre Niederschwelligkeit. Junge Menschen sollen in einer Jugendberatung unbürokratisch und schnell Zugang zu fachlicher Unterstützung bekommen. Mit einer Warteliste laufen wir nun Gefahr, diese Niederschwelligkeit zu verlieren und damit auch die Möglichkeit

zu Frühinterventionen, bei welchen mit relativ kleinem Aufwand oft sehr viel erreicht werden kann. Erhalten die Jugendlichen erst später Unterstützung, kann sich ihre Situation unterdessen möglicherweise unnötig verschlimmern. Sollte die Entwicklung so weitergehen, werden wir uns Massnahmen überlegen müssen, wie wir die Niederschwelligkeit auch in Zukunft weiterhin gewährleisten können.

Die psychische Gesundheit der Jugend geht uns alle an

Über die Schulsommerferien gelang es uns unterdessen glücklicherweise, die Warteliste wieder abzubauen. Unklar bleibt aber, wie es nun im Herbst weitergehen wird und wie viele Jugendliche sich unterdessen vielleicht schon gar nicht mehr melden. Einige Jugendliche fragten uns bereits, ob sie sich noch melden dürfen. Aus den Medien hätten sie erfahren, dass es vielen anderen derzeit noch viel schlechter gehe und sie möchten diesen keinen Patz «wegnehmen».

Auch wir Fachpersonen können letztlich die genauen Ursachen für das derzeitige Ausmass der psychischen Probleme bei den Jugendlichen nicht vollends erklären. Alle Erklärungsversuche bleiben ein Stück weit wohl immer auch Hypothesen. Studien legen aber nahe, dass gesellschaftliche Entwicklungen und global unsichere Zeiten wie Pandemie, Ukraine-Krieg, Klimawandel etc. zumindest mit hineinspielen – neben den in der Schweiz schon länger bestehenden Missständen im Kinder- und Jugendversorgungsbereich.

Die Pandemie war für die psychische Gesundheit der jungen Generation besonders herausfordernd. Sie verlangte den jungen Menschen besonders viel ab in einer Lebensphase, in der zum Beispiel die Kontakte zu Gleichaltrigen, zur Peergroup, für die Entwicklung nochmals viel wichtiger sind als bei Erwachsenen, die ihren Platz in der Gesellschaft bereits gefunden haben. Wir sind der Meinung, dass die Jugendlichen während der Pandemie einen tollen Beitrag an die Gesell-

schaft geleistet haben, sich sehr solidarisch gezeigt haben. Im Gegenzug sehen wir nun auch die Gesellschaft, also uns alle, in der Verantwortung, sich auch um die Folgen zu kümmern, die ihre Anpassungsleistung in dieser Zeit möglicherweise auch mit sich gebracht hat.

Die Jugend von heute wird unsere Zukunft von morgen sein. Sollte es nicht gelingen, diesen ungunstigen «Trend» hin zu einer schlechteren psychischen Gesundheit wieder umzukehren oder zumindest abzuschwächen, wird sich dies in verschiedenster Weise in unserer Zukunft bemerkbar machen. Umso wichtiger ist es, die Jugendlichen nun auf verschiedenen Ebenen und mit unterschiedlichen Angeboten mit ihren Sorgen und Nöten abzuholen und menschlich und fachlich zu unterstützen.

Entstigmatisierung von psychischen Problemen

Etwas, das uns Hoffnung macht, ist die bei jungen Menschen wahrgenommene stärkere Sensibilisierung. Sie sprechen ins-

gesamt offener über ihre Gefühle, ihr Befinden, ihre psychische oder mentale Gesundheit als frühere Generationen. Darin liegt eine grosse Chance.

Fachanlass am 26. Oktober zum Thema

Aufgrund der aktuellen Situation hat der Sozialdienst Limmattal einen Fachanlass zum Thema «Psychische Gesundheit bei jungen Menschen» für interessierte Fachpersonen aus den Bezirken Dietikon und Affoltern organisiert. (Anmeldung über die Homepage sozialdienst-limmattal.ch).



Afra Berg,
lic. phil. Psychologin FSP,
Jugendberatung Blinker,
Fachstelle des Sozialdienstes

Limmattal, Grabenstrasse 9,
8952 Schlieren,
E-Mail: blinker@sd-l.ch.
Tel: 044 730 61 61. Weitere Informationen finden Sie unter: sd-l.ch/blinker

Leserbrief



Ein Fischadler besucht die Reuss beim Flachsee.

Bild: Felix Rast, Dietikon

Gratulation

Elfriede Frei-Kaiser aus Oberengstringen feiert heute ihren 80. Geburtstag.

Edith Imhof aus Dietikon feiert heute ihren 80. Geburtstag

Leserbriefe

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen.

Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.

Mailadresse

leserbriefe@
limmattalerzeitung.ch

Postadresse:

Redaktion Limmattaler Zeitung
Leserbriefe, Postfach 2103
5001 Aarau

Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte allenfalls zu kürzen.

Limmattaler Zeitung

Verleger: Peter Wanner.
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmü).
Geschäftsführung: Dietrich Berg.
Chief Product Officer: Matthias Meier.
Werbemarkt: Markus Fischer, Paolo Placa.
Lesermarkt: Bettina Schibli.

Redaktion

Chefredaktor: David Egger (deg).
Stv. Chefredaktor: Sandro Zimmerli (zim).
Chefredaktor Mittelland: Rolf Cavalli (roc).
Limmattal: Ruedi Burkart (rubu.); Lukas Elser (lue); Lydia Lippuner (lyl); Martin Rupp (mru); Florian Schmitz (flo).
Zürich: Sven Hoti (sho); Matthias Scharer (mts).

Sport: Marcel Kuchta (ku, Leitung); Nik Dömer (ndö); Frederic Häni (fth); Silvan Hartmann (sha); Martin Probst (mpr); Raphael Wermelinger (raw); Stefan Wyss (stw).

Online: Jürg Krebs (jk, Leitung Mittelland); Sandra Meier (sam, Stv.); Maria Brehmer (mbr); Nicole Caola (nic); Alessandro Crippa (cr); Anes Filan (fan); Sandra Havenith (has); Philipp Herrgen (phh); Philipp Indermühle (pir); Nicole Manojlovic (nm); Alexandra Pavlovic (lex); Lukas Scherrer (luk); Christine Wullschlegler (cw); Nadja Zeindler (zen).

Datenjournalismus: Stefan Trachsel (trs, Leitung); Zoe Gwerder (zg); Tim Naef (tn); Ruben Schönenberger (rus); Mark Walther (mwa).

Video-Unit: Carin Camathias (cca, Leitung); Nicole Caola (nic); Roman Loeffel (rol); Sarah Wagner (swa).

Leserbriefe: Heinz Härdi.

Zentralredaktion CH Media

Chefredaktor: Patrik Müller (pmü).

Stv. Chefredaktoren: Doris Kleck (dk), Co-Leiterin Bundeshaus; Yannick Nock (yno), Leiter Online; Ralfael Schuppisser (ras), Leiter Kultur, Leben/Wissen.

Leitung Produktion & Services: Roman Würsch.

Nland und Bundeshaus: Anna Wanner (wan), Co-Ressortleiterin; Doris Kleck (dk), Co-Ressortleiterin; Christoph Bernert (cbe); Maja Briner (mjb); Stefan Bühler (sbü.); Henry Habegger (hay); Kari Kälin (kä); Benjamin Rosch (bro); Chiara Stäheli (ch); Othmar von Matt (att); Reto Wattenhofer (rwa); Joëlle Weill (jwe, Podcast).

Ausland: Fabian Hock (fho), Ressortleiter; Natasha Hähni (nah); Bojan Stula (bos).

Wirtschaft: Florence Vuichard (fv), Leitung; Ann-Kathrin Amstutz (aka); Stefan Ehrbar (ehs); Christian Mensch (cm); Pascal Michel (mpa); Niklaus Vontobel (nav); Benjamin Weinmann (bwe); Daniel Zulauf (dz).

Reporter: Francesco Benini (be, Leitung Meinung und Blattmacher); Jürg Ackermann (ja.); Andreas Maurer (mau); Kurt Pelda (K.P.); Pascal Ritter (rit); Deborah Stoffel (des).

Nachrichten: Gina Bachmann (gb); Michael Graber (mg); Samuel Thomi (sat).

Kultur: Julia Stephan (st, Team-Leitung); Christian Berzins (bez); Hansruedi Kugler (hak); Stefan Künzli (sk); Daniele Mu-

scionico (MD); Anna Raymann (ray); Julian Schütt (js); Tobias Sedlmaier (tsm).

Leben/Wissen: Sabine Kuster (kus), Teamleiterin; Annika Bangarter (aba); Bruno Knellwolf (kn.); Rahel Empl (rae); Stephanie Schnydrig (sny).

Sport: François Schmid (fsc, Leitung); Raphael Gutzwiller (rg); Simon Häring (sih); Gina Kern (keg); Rainer Sommerhalder (rs); Dominic Wirth (dow); Gabriel Vilares (gav); Etienne Wullemin (ewu).

Korrespondenten: Stefan Brändle (Paris); Hansjörg Friedrich Müller (Berlin); Remo Hess (Brüssel); Renzo Ruf (Washington).

Produktentwicklung: Jolanda Riedener (jor); Alexandra Stark (as).

Art Director: Micha Wermli (mia).

Bildredaktion: Bernhard Vesco (Leitung), Patrick Federli; Fotografen: Sandra Ardizzone (san), Severin Bigler (sbi); Alex Spichale (asp), Andrea Zahler (aza).

Infografik: Stefan Bogner (stb, Leiter); Jena Breder (jbr); Oliver Marx (mop); Leoni Tobia (let).

Produktion: Martin Moser (Leitung), Guido Savian (Stv.), Micha Wermli (Stv.), Steffi Bucher, Dirk Buchser (dcb), René Eng,

Tobias Granwehr, Ciri Kammermann, Sarah Loffredo, Christoph Reichmuth, Patrik Schneider, Sandra Stalder, Marius Vogelmann.

Assistenz: Antonia Imondi; Désirée Schläpfer (scle).

Stagiaires: Nicolas Blust (nbl); Maximilian Jacobi (mja); Adrian Kamber (kam); Rahel Künzler (kir); Isabel Langer (ila); Felix Ott (fot); Soraya Sägger (sos); Tomasz Sikora (tsi); Leandra Sommaruga (sol).

Hauptredaktion

Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, Telefon 058 200 57 57,
E-Mail: redaktion@limmattalerzeitung.ch,
www.limmattalerzeitung.ch

Service

Inserate: Telefon 058 200 57 77,
E-Mail: inserate@limmattalerzeitung.ch
Leiterin Verkauf: Claudia Marti

Abonnement: Telefon 058 200 55 55,
E-Mail: aboservice@chmedia.ch.

Druckerei: CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.
Leitung: Heinz Meyer

E-Mail: print@chmedia.ch

Ombudsmann CH Media: Hans Fahrliänder, Ombudsstelle-AZ Medien@chmedia.ch, CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Auflage und Leserzahlen: Verbreitete Auflage: 5 092 Ex. (NEMF 2022). Davon verkaufte Auflage: 4 834 Ex. (NEMF 2022). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe Nordwestschweiz: 112 622 Ex. (NEMF 2022). Davon verkaufte Auflage: 107 046 Ex. (NEMF 2022). Leser: 321 000 (MACH Basic 2022-2). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 305 269 Ex. (NEMF 2022). Davon verkaufte Auflage: 288 108 Ex. (NEMF 2022).

Copyright Herausgeberin.

Beteiligungen der CH Regionalmedien AG unter

www.chmedia.ch.

Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.

ch media