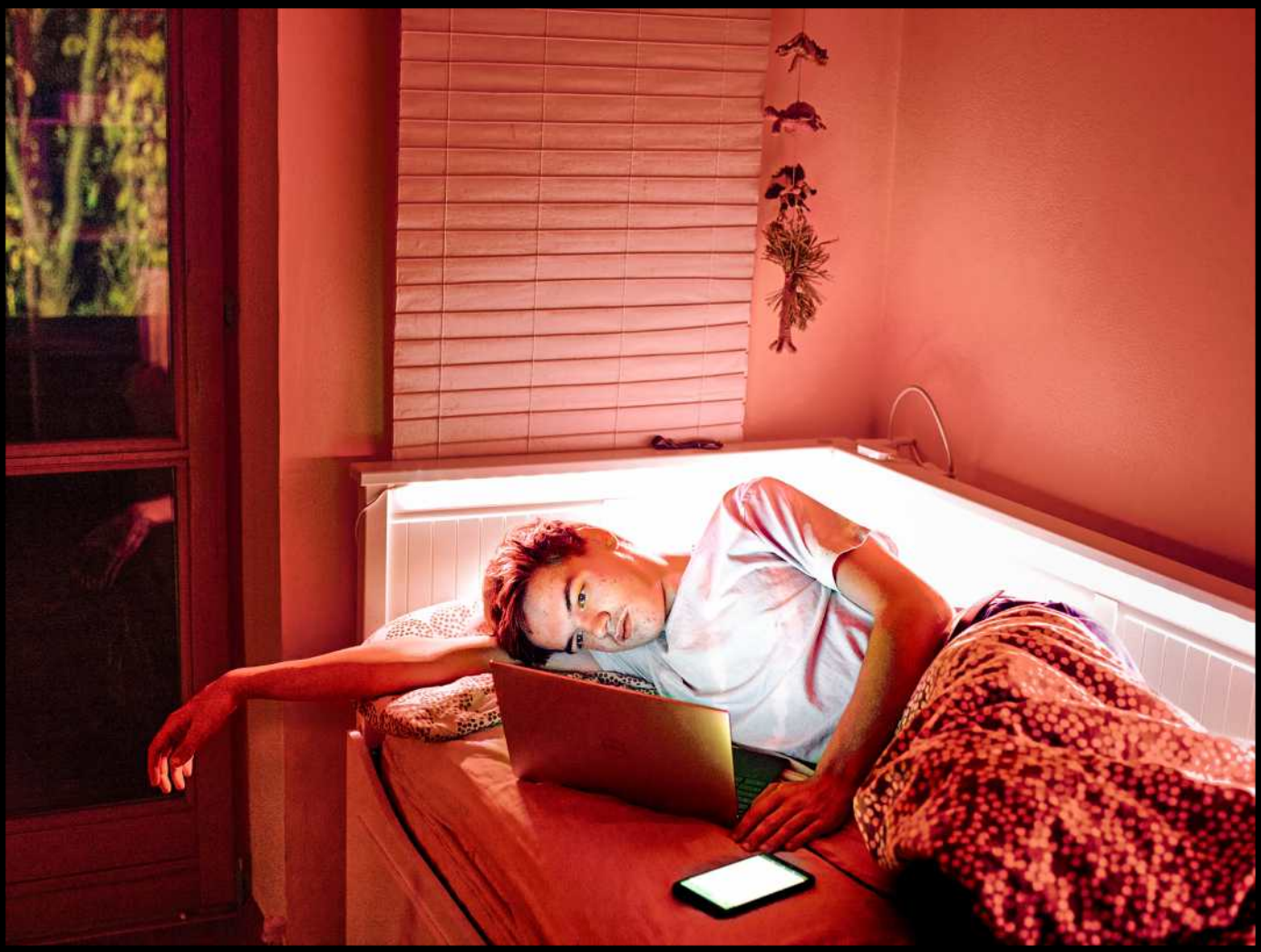


TITEL

Unter Druck

Gesundheit Millionen Heranwachsende sind psychisch belastet. Sie leiden unter Ängsten, Magersucht oder Depressionen. Was könnte ihnen helfen?

Filine ist 15 Jahre alt, ein schmales Mädchen mit braunen Haaren, sie redet schnell und atemlos wie jemand, der etwas loswerden muss. Seit drei Wochen ist sie in stationärer psychiatrischer Behandlung. »Ich bin froh, wenn ich irgendwie den Tag überstehe«, sagt sie.

Niemand soll sie in diesem Text wiedererkennen; Filine hat eigentlich einen anderen Namen, das gilt für alle Jugendlichen, die hier ihre Geschichte erzählen. Sie wollen nicht, dass die Leute reden, ihr Leben wiegt schwer genug.

Vor drei Jahren habe es mit Bauchschmerzen angefangen, sagt Filine. Ärzte analysierten ihr Blut, untersuchten Magen und Darm, sie testeten, ob sie bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, fanden aber nichts. Ein Psychologe stellte schließlich fest, dass die Bauch- und Kopfschmerzen Symptome für Stress sind. Stress mit den Eltern, Stress im Freundeskreis, Stress auf dem Gymnasium. Filine sagt, sie habe keine Kraft gehabt und sich davor gefürchtet, in die Schule zu gehen.

Sie begann, sich zu ritzen, erst selten, dann häufiger. »Es strömen ganz viele Gefühle auf einmal auf mich ein, ich weiß nicht, wie ich mit ihnen umgehen soll. Dann bin ich angespannt, ich bekomme Angst, es geht mir richtig schlecht. Wenn ich mich selbst verletze, ist das, als würde sich ein Ventil öffnen, als würden sich die Gefühle sortieren, und ich komme wieder runter.« Manchmal spüre sie auch eine große Leere, »dann geht's mir richtig scheiße«.

Fast jeder vierte Heranwachsende in Deutschland gilt als psychisch auffällig, das ist das Ergebnis der jüngsten Ausgabe der Copsy-Studie; die neuen Zahlen sind gerade erschienen. Die Studie gibt Auskunft darüber, wie sich die Coronapandemie und andere Krisen bis heute auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken. Jeder vierte Befragte berichtet von Angstsymptomen, jeder sechste bis siebte von Symptomen einer Depression. In beiden Fällen sind besonders Mädchen ab 14 Jahren betroffen. Wie bei wissenschaftlichen Arbeiten üblich, müssen die Daten noch von anderen Experten begutachtet werden. Sie decken sich mit den Resultaten weiterer Untersuchungen.

Auch in anderen Ländern kämpfen Heranwachsende um ihren Platz im Leben. Eine internationale Expertenkommission warnte im vergangenen Jahr in der Fachzeitschrift »The Lancet« vor einer »globalen Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen«. Deren seelisches Befinden verschlechtere sich seit zwei Jahrzehnten stetig und trete in eine »gefährliche Phase« ein.

Für kurze Zeit schien es, als würden sich die Kinder und Jugendlichen in Deutschland

FOTOPROJEKT »ZWISCHEN DEN JAHREN«

Während seines Fotografiestudiums brach die Coronapandemie aus, und so wie viele andere Studierende kehrte auch Valentin Goppel vorübergehend in sein Elternhaus zurück. Goppel, Jahrgang 2000, dokumentierte von 2020 bis 2022, wie sich die Isolation auf junge Menschen auswirkt. Seine Fotostrecke mit dem Titel »Zwischen den Jahren« beruht auf beobachteten und inszenierten Momenten sowie nachgestellten Erinnerungen. Die abgebildeten Menschen werden oft vom Licht eines Handys oder Laptops beleuchtet, während sie in kleinen Gruppen oder allein in Küchen, Schlafzimmern oder im Freien zu sehen sind. Goppel fotografierte in Hannover, Regensburg und Nürnberg. Wir zeigen eine Auswahl. Auch das Titelbild stammt aus dieser Serie.

Valentin Goppel



Valentin Goppel (2)

von den Monaten der Coronakrise, von Lockdown, Schulschließungen und Isolation langsam erholen. Doch die Entwicklung zum Besseren ist offenbar ausgesetzt. Vor der Pandemie lag die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die als psychisch auffällig galten, bei 18 Prozent. Derzeit deutet wenig darauf hin, dass dieser Wert so bald wieder erreichbar ist.

Fragt man Filine, wie es ihren Freundinnen und Freunden gehe, zuckt sie mit den Schultern. Sie sagt, kaum jemand sei wirklich glücklich. »Drogen, Schulprobleme, Leistungsdruck, Probleme zu Hause, Schwierigkeiten, auf andere Leute zuzugehen. Das ist in den vergangenen Jahren extrem geworden.« Seit drei Wochen ist sie in der Klinik, neun Wochen hat sie noch mindestens vor sich.

Ihr Psychiater sagt, sie sei ein temperamentvolles Mädchen, für das Gefühle etwas Rätselhaftes seien. Was Filine nun lernen muss, ist ein anderer Umgang mit den eigenen Emotionen. Der Weg dahin ist nicht leicht, denn vorher muss sie ihre Gefühle erst einmal kennenlernen, sie benennen und einordnen können.

Filines Geschichte ist so schmerzhaft wie exemplarisch. Wie viele andere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene geriet sie in einer empfindlichen Phase der Persönlichkeitsentwicklung unter einen Druck, dem sie nicht standhielt. Die Ursachen sind vielfältig, manchmal vermengen sie sich, und sie zeigen sich auf unterschiedliche Weise. Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychologen behandeln in Deutschland eine Vielzahl von Verhaltensauffälligkeiten und Krankheiten, unter denen Jungen und Mädchen leiden. Dazu zählen Hyperaktivität, Essstörung, Depression, Zwangsstörung, Aggression, Schlafstörung, Sucht, Angststörung.

Es ist nicht allein die Pandemie, die nachwirkt. Fachleute sagen: Kindheit und Jugend bedeutet in dieser Zeit, mit zahlreichen Missständen klarzukommen, mit Klimawandel und Krieg, mit einem veränderten Wertesystem und veränderten Strukturen von Tradition, Familie und Miteinander. Allein abhängen statt gemeinsames Abendessen, Handy statt Sportplatz. Dazu kommen Sorgen vor einer wirtschaftlich unsicheren Zukunft und damit verbunden der Eindruck, in der Schule nicht versagen zu dürfen. Viele Mädchen und Jungen aber haben oft kaum Strategien, wie sie mit dem Druck, mit dem Gefühl von Ohnmacht umgehen sollen.

»Die Lage ist ernst, und wir müssen dringend handeln«, sagt die Psychologin Ulrike Ravens-Sieberer, Leiterin der Sektion Child Public Health am Universitätsklinikum in Hamburg-Eppendorf. Seit mehr als 20 Jahren erforscht sie die mentale Verfassung von Heranwachsenden. »Wenn wir die Weichen nicht richtig stellen, wird das Folgen für unsere Gesellschaft haben.«

Seit 2020 erheben sie und ihre Kollegin Anne Kaman Daten für die Copsy-Studie. Für die aktuelle Untersuchung hat ihr Team von Ende September bis Ende Oktober 1607 Familien mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 7 und 23 Jahren online befragt.

Die Ergebnisse spiegeln auch wider, was den Heranwachsenden Sorgen bereitet. 22 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben an, ihre Lebensqualität sei gering. Der größte Anteil der jungen Menschen ist beunruhigt wegen Krieg und Terrorismus, mehr als jeden zweiten treibt eine Spaltung der Gesellschaft um. 60 Prozent beschäftigt die Angst, dass die aktuellen Krisen die politische Situation verschlechtern. Was die Copsy-Studie auch zeigt: Kinder und Jugendliche, die unter solchen Zukunftsängsten leiden, sind häufiger psychisch angeschlagen.

Im DAK-Präventionsradar für das zurückliegende Schuljahr meint etwa jeder sechste junge Mensch, er habe depressive Sympto-



me. Das gilt vor allem für Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Verhältnissen. Knapp zwei Drittel der Befragten schildern häufige Erschöpfung. Das Deutsche Schulbarometer der Robert Bosch Stiftung aus dem Frühjahr 2024 ermittelte, dass 21 Prozent der 8- bis 17-Jährigen sich selbst als psychisch auffällig oder an der Grenze dazu einschätzen.

Selbstauskünfte sind keine medizinischen Befunde, aber sie sind aufschlussreich. »Wir erfassen seelische Befindlichkeiten«, sagt Kaman, Co-Autorin der Copsy-Studie. »Wir sprechen von einem Zustand, der länger anhält, sich verfestigen und zu einer Diagnose führen kann, wenn die Kinder keine Unterstützung bekommen.« Gut ein Drittel aller psychischen Störungen zeigt sich vor dem 14. Lebensjahr, knapp die Hälfte vor dem 18. und etwa zwei Drittel vor dem 25.

Psychische Belastungen gehören zum Leben, sie verlaufen mal stärker, mal schwächer, und natürlich fühlen sich nicht alle Kinder von Problemen gleichermaßen gestresst. Doch selbst ein gesunder Mensch erträgt Stress auf Dauer schlecht. Auch deshalb warnen Expertinnen und Experten davor, ihn bei Kindern und Jugendlichen kleinzureden.

Wer als Kind psychisch erkrankt, ist außerdem stärker gefährdet, als Erwachsener Probleme zu bekommen. Grundsätzlich spielt nicht nur die genetische Veranlagung eine Rolle, sondern auch eine Reihe von anderen Risikofaktoren. Wenn ein Kind in Armut aufwächst, beengt wohnt, psychisch kranke Eltern hat, Missbrauch oder andere traumatische Erfahrungen erlebt, kann es besonders gefährdet sein.

Mentale Probleme können zu einer negativen Kaskade führen: zu schlechteren Leistungen in der Schule, zu mehr Fehlstunden, zu Schulverweigerung. Mögliche Folgen sind geringere Bildung, geringeres Einkommen oder Arbeitslosigkeit, auch Sucht und Burn-out, die Lebenszufriedenheit sinkt, die Lebenserwartung auch.

Neben persönlichem Leid verursachen psychische Erkrankungen hohe volkswirtschaftliche Kosten; 2023 beliefen sich die direkten Ausgaben im deutschen Gesundheitswesen für Behandlungen und Pflegemaßnahmen auf 63,3 Milliarden Euro. Eine Expertise der Universität Ulm und des Hamburg Center for Health Economics schätzt: Allein für die psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen, die während der Pandemie zusätzlich entstanden sind, wird man in Zukunft zwischen 162 und 328 Millionen Euro mehr im Jahr zahlen müssen.

Es drängen sich Zweifel auf, ob die Politik genug unternimmt, um gegenzusteuern. »Wir werden substanziell investieren müssen, um die mentale Gesundheit junger Menschen zu stärken«, sagt Psychologin Ravens-Sieberer. Sie hört sich an, als würde sie nicht wirklich daran glauben, dass es passiert. Sabine Andresen, die Präsidentin des Kinderschutzbundes, wirkt ähnlich skeptisch. Sie meint: »Die Belange von Kindern und Jugendlichen haben hierzulande keine Priorität« (siehe Interview auf Seite 17).

Eher im Gegenteil. Die Bundesregierung lässt gerade das Programm »Mental Health

»Wir müssen dringend handeln.«

Ulrike Ravens-Sieberer, Psychologin

Coaches« auslaufen, bei dem Kinder und Jugendliche an rund 100 Schulen bei einer Fachkraft Hilfe suchen können, wenn sie psychische Probleme haben. Zwar steht im Koalitionsvertrag, dass eine Strategie für die Prävention von psychischen Störungen entwickelt werden soll. Ergebnisse liegen aber bislang nicht vor. Immerhin widmet sich der Deutsche Ethikrat, so etwas wie das gute Gewissen der Republik, neuerdings dem Thema. Er hat im November Jugendliche zum Austausch eingeladen. Sie sollen ihm mitteilen, wie sie sich ein gutes Leben vorstellen, heute und in Zukunft.

Ja, wie? Romy wäre wohl schon zufrieden, wenn sie wieder gesund würde. Sie sitzt in ihrem Zimmer auf dem Sofa, sie ist 20 Jahre alt, die Haut ist blass, Romy wirkt müde. Seit der Pandemie ist sie psychisch krank.

Bevor das Virus das Land weitgehend stillstehen ließ, war Romy ein fröhliches, fantasievolles Mädchen mit guten Noten und voller Ideen. So erzählt es ihre Mutter. Alles in der Schule sei der Tochter leichtgefallen, körperlich habe sie gestrotzt vor Energie. »Bis das unbeschwerte Kind mit den vielen Plänen plötzlich nicht mehr existierte.«

Romy war 14, als die Coronakrise begann, mitten in der Pubertät. Romy litt unter der Isolation in ihrem Zuhause, konnte nicht mehr reiten, keine Freundinnen treffen. In ihrem Tagebuch notierte sie, wie verloren sie sich fühlte: »Dunkle Lockdown-Tage. Routine, Passivität, Monotonie. Funktionieren, allein sein, funktionieren – und weiter nichts.«

Sie ging damals aufs Gymnasium, achte Klasse. Als die Schule geschlossen war, hockte sie zwölf Stunden zu Hause am Schreibtisch und lernte, das ist ihre Erinnerung. Die Klassenlehrerin habe keine Rücksicht auf die außergewöhnlichen Umstände genommen.

Im zweiten Lockdown habe sie »dann einfach aufgegeben«, sagt Romy. Sie sei sich armselig und wertlos vorgekommen, »nicht systemrelevant«. Ihre Mutter versuchte, einen Therapieplatz für ihr Kind zu finden, aber die Wartezeit in den Praxen, die sie anrief, betrug ein halbes Jahr, in den psychiatrischen Notfallambulanzen waren es acht Wochen. Die Mutter erinnert sich an all die Telefonate; wenn sie erklärte, ihre Tochter habe eine Depression entwickelt, habe sie zur Antwort bekommen, viel zu vielen Kindern gehe es so. Erst nach etwa einem Jahr habe sie eine Zusage erhalten, aber die Termine bei der Psychotherapeutin lagen so weit auseinander, sagt Romy, »die haben nichts gebracht«. Auch die Antidepressiva hätten nicht gewirkt. »Da habe ich beschlossen, mir selbst zu helfen.«

Ihre Drogenkarriere begann mit Tilidin, einem starken Schmerzmittel mit hohem Suchtpotenzial, inzwischen war sie 15. Ein Mitschüler habe ihr die erste Pille zugesteckt, sagt Romy. »Ich habe die Tablette genommen, und alles war weg: meine Depression, der Druck. Das Leben hat sich wieder leicht angefühlt.« Sie rauchte Marihuana, nahm Ecstasy und Speed, schluckte Benzodiazepine, schnupfte Kokain, auch Heroin.

Dreimal sollte sie in einer Klinik entgiften, zuletzt im Sommer 2024. Zurzeit nimmt sie noch ein Ersatzmedikament für die Drogen, das ihr ein Arzt verschreibt, damit sie sich erholt und clean bleibt. Mittlerweile besucht Romy eine Abendschule, sie holt die zwölfte Klasse nach.

In die Sucht mischt sich ihre Sorge vor der Zukunft. Sie sagt, sie stehe andauernd unter Stress. »Ich gehe immer davon aus, dass etwas Schlimmes passiert: entweder mir oder in der Welt generell.«

Die Pubertät ist eine vulnerable Phase, zumal wenn es um psychische Störungen geht; sie ist ein Zeitfenster, in dem der Mensch besonders sensibel reagiert. Das Gehirn baut sich in diesem Alter um. Während das limbische System, das wesentlich für Emotionen und Belohnung zuständig ist, schon weitgehend entwickelt ist, braucht der frontale Stirnlappen, verantwortlich für Impulskontrolle und rationale Entscheidungen, bis Mitte zwanzig. Simpel formuliert: Das Gaspedal funktioniert besser als die Bremse. Diese Kombination ist mit für die typischen Stimmungsschwankungen und plötzlichen Gefühlsausbrüche der Teenager mitverantwortlich.

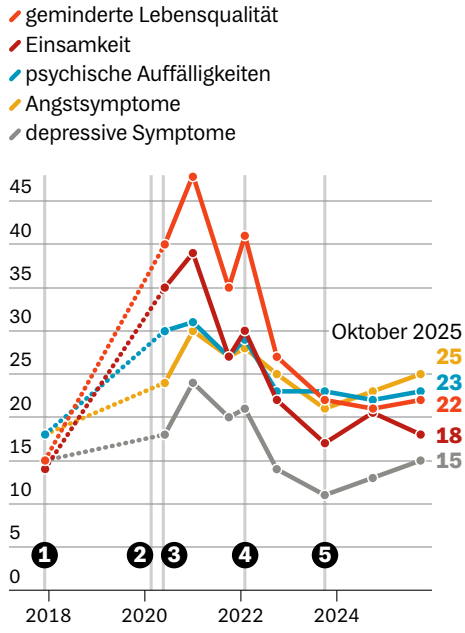
Jugendliche beginnen in der Pubertät, sich von den Eltern zu lösen, sie suchen im Freundeskreis und anderswo Gemeinschaft, Identität und soziale Anerkennung. Ihr Körper verändert sich, was häufig mit Selbstzweifeln und sensibler Verletzlichkeit einhergehen kann. Sie reagieren empfindlicher auf Ablehnung, ein falscher Kommentar kann den Selbstwert ruinieren.

Wer nicht richtig lernt, mit Ärger, Sorgen und Ängsten umzugehen, ist anfälliger bei Stress. In der Adoleszenz verschwinden im Gehirn zeitweise bis zu 30.000 Nervenverbindungen pro Sekunde, es legt vor allem wenig genutzte Synapsen still und festigt jene, die oft angesteuert werden. Bei jemandem, der oder die immer das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein, können sich negative Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenseitig verstärken. Ein System, das sich noch entwickelt, ist verwundbarer als eines, das schon fertig ausgebildet ist. So kann aus einer Belastung eine psychische Auffälligkeit werden, die sich zur Störung ausbildet.

Das Büro von Silvia Schneider liegt am Rand der Bochumer Fußgängerzone. Sie ist Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Ruhr-Universität und leitet dort das Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit. Sie sagt: »Niemand darf noch bestreiten, dass

Krisenkinder

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Angaben in %*



1 präpandemische Referenzdaten, Stand: Dezember 2017
2 **März 2020** Beginn der Coronapandemie
3 **Mai/Juni 2020** erste Copsy-Umfrage
4 **Febr. 2022** Beginn Ukrainekrieg
5 **Okt. 2023** Beginn Israel-Gaza-Krieg

Sorgen aufgrund aktueller Krisen, in %*



* Umfragen in jeweils rund 1500 Familien mit Kindern und Jugendlichen zwischen 7 und 23 Jahren in Deutschland; Mehrfachangaben möglich

S · Quelle: Copsy-Studie

wir uns um die jungen Menschen kümmern müssen.«

Schneider ist Co-Autorin eines Papiers der Leopoldina, der Nationalen Akademie der Wissenschaften, das sich mit den Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen befasst. Demnach legen zahlreiche Studien den Verdacht nahe, dass eine intensive oder suchtartige Nutzung von TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp mit einer Reihe psychischer Belastungen verbunden sein kann. Dazu zählen etwa Depressionen, Nervosität und Schlafprobleme.

Junge Menschen wachsen heute mit dem Smartphone in der Hosentasche auf und erschließen sich darüber die Welt. Das Internet ist ihr zweites Zuhause. Dort können sie sich ausdrücken, sich selbst darstellen, sich mit Freunden austauschen. Es ist aber auch eine Meinungsmaschine, ein Ort der Hasskommentare, und die Nachrichten zu Kriegen, Überschwemmungen, Attentaten hören nie auf.

In der Copsy-Studie geben 39 Prozent der Kinder und Jugendlichen an, in den sozialen Medien oft Inhalte zu sehen, die sie belasten. Mehr als jeder fünfte Befragte fühlt sich gestresst, weil er oder sie im Netz ausgegrenzt und abgewertet wird.

»Die sozialen Medien sind ein enormer Verstärker von Unsicherheit, Ängsten und Essstörungen«, sagt Silvia Schneider.

Laut einer von der DAK beauftragten Erhebung nutzte im vergangenen Jahr in Deutschland mehr als jedes vierte Kind im Alter zwischen 10 und 17 Jahren soziale Medien in einer Weise, die als riskant oder krankhaft eingestuft wird.

Die Leopoldina spricht sich in ihrer Stellungnahme dafür aus, dass soziale Netzwerke für 13- bis 17-Jährige »altersgerecht gestaltet« werden, ohne Push-Nachrichten und endloses Scrollen. Außerdem soll es verboten werden, Smartphones in Kitas und Schulen bis einschließlich Klasse 10 zu nutzen. Social-Media-Accounts dürften erst ab 13 eingerichtet werden, für 13- bis 15-Jährige sollen soziale Medien nur nach gesetzlich vorgeschriebener Zustimmung der Eltern verwendbar sein.

»Wir wollen nicht das Rad zurückzudrehen, es geht uns um Vorsorge«, sagt Schneider. Schon 30 Minuten weniger Zeit mit sozialen Medien würden das Wohlbefinden steigern. »Wir haben Altersgrenzen für Tabak und Alkohol eingeführt. Jetzt gibt es eine neue toxische Sache, da müssen wir handeln.«



Rolf Schulten / DPP

Psychologin Schneider:
»Soziale Medien sind Verstärker von Ängsten«

Natürlich ist das Handy nicht an allem schuld und nicht allein. Auch wenn Eltern besonders nachlässig oder übervorsichtig sind, haben Kinder ein höheres Risiko, psychisch zu erkranken.

Kinder müssen Problemlöser werden, sagt Silvia Schneider. »Wir müssen sie hinfallen lassen, damit sie lernen, allein wieder aufzustehen.« Anders ausgedrückt: Ein gewisses Maß an Schwierigkeiten braucht ein Kind, um ein lebenstauglicher Mensch zu werden. Bei Kindern, die bis zur Verwahrlosung sich selbst überlassen werden, ist dieses Maß zu groß. Zeit mit der Familie, Geborgenheit und Rituale sind Schutzschilde gegen psychische Belastungen. Bei Kindern, die überwacht und von allen Widerständen befreit werden, ist das Maß zu klein.

Manuel Munz ist Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in Kiel. Die Psychiatrie verfügt über 41 stationäre Betten und 17 Plätze in der Tagesklinik, das ist ein großes Angebot, trotzdem melden sich fast dreimal so viele Patienten, wie behandelt werden können. Ambulant versorgen sechs Fachärzte und zwölf Psychotherapeutinnen rund 3000 Patienten im Jahr.

Munz sagt, die Zahl der Grundschülerinnen und Grundschüler, die Hilfe brauchen, habe »dramatisch zugenommen«. Häufig sieht er Mädchen und Jungen, die nicht fähig sind, ihr Verhalten an bestimmte Situationen anzupassen, die ihre Emotionen nicht regulieren können.

Dienstags um 14.30 Uhr findet in seiner Klinik ein Training für Eltern statt, im größten Raum, der zur Verfügung steht. Es beteiligen sich auch Mütter und Väter von Patienten, die nie bei einem Entwicklungsgespräch im Kindergarten waren, nie bei einem Elternabend, weil es ihnen egal war. Die Klinikmitarbeiter besprechen mit ihnen, wie sie ihrem Kind helfen können einzuschlafen. Und erklären, wie sie ihren Sohn oder ihre Tochter wirkungsvoll auffordern, den Ranzen zu packen.

Ihm falle auf, sagt Munz, dass Väter und Mütter oft nicht in der Lage seien, einen Konflikt mit ihren Kindern auszutragen und zu lösen. »Kinder profitieren in ihrer Entwicklung von einer klaren Position der Eltern. Wer früh keine Koordinaten eingezogen bekommt, wer keine Leitplanken hat, fragt sich mit 14 oder 15 verzweifelt: Wo gehöre ich eigentlich hin?«

Neben der Unsicherheit der Eltern nennen Expertinnen und Experten einen weiteren Punkt, der das Gefühl von Druck und Belastung wohl verstärkt: Die Allgegenwärtigkeit des Themas mentale Gesundheit in der Öffentlichkeit, durch Aufklärungsprogramme und Beiträge in den sozialen Medien, kann dazu führen, dass sich manche Jugendliche für psychisch krank halten, obwohl sie eigentlich gesund sind. Dass sie sich ihre Probleme einreden, vielleicht um ein Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit zu befriedigen. Es gibt Forschungen, die darauf hindeuten.

Viele Menschen, vor allem junge, neigen dazu, Alltagsprobleme zu pathologisieren. Wenn sie vor einer Prüfung nervös sind, glauben sie, eine Angststörung zu haben, und wenn sie weinen müssen, denken sie, sie seien depressiv. Doch wer unangenehme, aber normale Gefühle für krankhaft hält, begünstigt damit eventuell, dass tatsächlich psychische Symptome auftreten. Der eingebildete Kranke kann krank werden.

Für Silvia Schneider aus Bochum ist diese Erkenntnis Wasser auf ihre Mühlen, das sagt sie so. »Weil es zeigt, dass es wichtiger ist, die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen zu fördern, statt ihre Störungen zu bekämpfen. Bei der Kariesprophylaxe erklärt der Zahnarzt den Kindern auch nicht, was Karies ist, sondern, wie man sich die Zähne richtig putzt.«

Vor 14 Jahren eröffnete an der Schön Klinik Roseneck in Bayern die erste Station für Kinder und Jugendliche mit Essstörungen. Inzwischen sind es elf Stationen für psychische Krankheiten, die Klinik am Chiemsee bietet Platz für 283 junge Patientinnen und

»Ich gehe immer davon aus, dass etwas Schlimmes passiert.«

Romy, Schülerin



Patienten. Eine von ihnen ist Hannah, sie ist 19 und magersüchtig.

Hannah definiert sich über Leistung. Sie war eine talentierte Leichtathletin, die »immer Angst hatte zu versagen«. Sie blickte auf die Läuferinnen, die dünner und schneller waren als sie. Hannah war nie dick, sie kam sich nur so vor. Sie dachte: Wenn ich abnehme, werden meine Zeiten besser. So erzählt sie es.

Erst trainierte sie öfter, dann fing sie an, Kalorien zu zählen. Hannah notierte, was sie gegessen und wie viel sie sich bewegt hatte. Leistung, Gegenleistung, Einnahmen, Ausgaben: eine Abrechnung mit sich selbst. Sie habe viel aufs Handy geschaut, sagt Hannah, »im Internet wurde ich immer mit Frauen konfrontiert, die dem Schönheitsideal entsprechen: schlanker Körper, flacher Bauch«.

Als sie mit dem Sport aufhören musste, weil sie körperlich zu schwach wurde, übertrug sie ihr Anspruchsdenken auf die Schule. »Eine Eins war gut, eine Zwei schon eine Niederlage. Bei einer Drei konnte ich mich nicht mehr im Spiegel ansehen, so enttäuscht war ich von mir.« Wenn sie wenig gegessen habe, habe sie ein Gefühl von Macht und Erfolg gespürt, sagt sie. »Du nimmst dir vor abzunehmen und siehst an der Waage: Es ist dir gelungen. Das hebt den Selbstwert. Aber es ist ein falscher Push.«

Markus Fumi, der leitende Psychologe der Station, berichtet, dass die Kinder jünger und schwerer krank in die Klinik kämen als vor der Pandemie. Bei Anamnesegesprächen, wenn er die Vorgeschichte eines Patienten oder einer Patientin erfasst, stellt er zunehmend häufiger Orientierungslosigkeit, Verunsicherung und – wie bei Hannah – Leistungsdruck fest.

»Die Anforderungen an Jugendliche sind heute höher: wie man sein muss, was man können und wie man aussehen sollte«, sagt er. Auch Fumi kommt schnell auf die sozialen Medien zu sprechen. Durch sie sei die Möglichkeit explodiert, sich mit anderen zu vergleichen. »Und da alle offenbar toll und erfolgreich sind, meinen viele, sie müssten es auch sein, und fühlen sich unzulänglich.«

Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild führt bei manchen zu einem inneren Druck. Es gibt neunjährige Mädchen, die auch deshalb eine Magersucht entwickeln, weil sie einen »thigh gap« haben wollen, eine Lücke zwischen den Oberschenkeln, so wie die Models in den Reels und Videos auf Instagram und TikTok.

Hannah soll 700 Gramm in der Woche zunehmen. Sie ist zuversichtlich. Und sagt, sie hätte sich gewünscht, am Anfang ihrer Probleme nicht so lange auf eine Therapie warten zu müssen. Weil sie dann vielleicht nicht so tief in den Strudel geraten wäre.

Doch das Versorgungssystem kommt längst an seine Grenze. Im Schnitt warten Kinder und Jugendliche in Deutschland

»Da alle offenbar toll sind, meinen viele, sie müssten es auch sein.«

Markus Fumi, Psychologe

Valentin Goppel (2)



30 Wochen auf den Beginn einer Psychotherapie, was eine Umfrage unter Leitung der Universität Leipzig zeigt. Auf dem Land ist die Situation ernster als in der Stadt.

Nicole Rottes ist Kinder- und Jugendpsychotherapeutin in Warstein, einer Stadt am Nordrand des Sauerlands. Im Oktober vergangenen Jahres hat sich Rottes mit einer Kollegin selbstständig gemacht und eine Praxisgemeinschaft eröffnet, sie hatten Sonderbedarf angemeldet, weil die Region »krass unterversorgt« sei. Termine nur nach Vereinbarung.

Bevor die Therapeutinnen überhaupt anfingen zu arbeiten, hatten sie schon zehn Anfragen auf dem Anrufbeantworter. Rottes erinnert sich noch gut, wie sie am ersten Tag frühmorgens durchs Treppenhaus in die zweite Etage zur Praxis ging, mit einer Pflanze unter dem Arm, und ein Vater vor der Tür wartete. Unter Tränen habe er sie um Hilfe für seinen Sohn angefleht.

Ihre Patientenkartei sei bereits gut gefüllt gewesen, aber im ersten Monat hätten 53 neue Familien um einen Termin gebeten, erzählt Rottes. Die Therapeutinnen mussten eine Warteliste anlegen, die sehr schnell sehr lang wurde. Bis heute sind mehr als 200 Ersuche eingegangen, 34 Patientinnen und Patienten konnten sie weitervermitteln, 57 sind noch nicht versorgt.

Im ersten Jahr hat Nicole Rottes 80 Kinder und Jugendliche behandelt. ADHS, Angststörungen, Anorexie, Depressionen: das gesamte Spektrum. Obwohl sich herumgesprochen habe, wie voll die Praxis sei, sagt sie, erreichten sie pro Tag zwei neue Wünsche um Aufnahme. Wer heute auf die Warteliste genommen werde, müsse zwei Jahre warten, bis er oder sie drankomme. Rottes sagt: »Der Leidensdruck ist immens hoch. Der von den Kindern und der von den Eltern, die versuchen, einen Therapieplatz für sie zu finden.« (Siehe Seite 18.)

Wenn es um die psychische Gesundheit seiner Altersgenossen geht, spricht Quentin Gärtner von einem Notstand, der sich zu einer ernsthaften Bedrohung auswachsen könnte. Er erzählt von einem Freund, »so ein Extremdurchzieher«, der plötzlich immer weinend ins Bett gegangen sei und morgens nicht aufstehen konnte. Er erzählt von Teenagern, die in jeder Unterrichtsstunde einmal auf die Toilette gehen, »nicht um zu pinkeln, sondern weil sie einen Rückzugsraum brauchen, damit sie keine Panikattacke kriegen«.

Gärtner ist 18 Jahre alt und vertrat bis vor zwei Wochen als Generalsekretär der Bundesschülerkonferenz die Interessen von mehr als 7,5 Millionen Kindern und Jugendlichen. Er ist an diesem Tag Ende Oktober in Berlin zu sprechen, im Palais am Festungsgraben, wo sich die Büros des Gremiums befinden. In einem Zimmer steht ein Tischkicker, in einem anderen stapeln sich leere Cola- und Bierkisten.

Vorhin hat Gärtner die zweite Pressekonferenz seines Lebens hinter sich gebracht. Er stellte einen Zehnpunkteplan vor, der Schülerinnen und Schüler vor psychischen Belastungen schützen soll.

Punkt 1: »Mehr Personal in Schulsozialarbeit und im schulpsychologischen Dienst«. Wie notwendig das wäre, verdeutlicht ein Vergleich: In Deutschland war im vergangenen Jahr ein Schulpsychologe für 5218 Kinder zuständig. In Finnland, wo das psychische Wohlbefinden der Heranwachsenden besser ist als in Deutschland, liegt das Verhältnis bei ungefähr 1:800.

Punkt 3: »Förderung von Medienkompetenz in allen Unterrichtsfächern«. Gärtner will deutlich machen, worum es geht, und sagt, ihm habe niemand beigebracht, wie er es schaffe, nachts um drei nicht länger »Clash Royale« zu zocken, weil er am nächsten Tag zur Schule müsse. Er hätte auch

gern gewusst, wie man damit umgeht, dass im Internet die Krisen der Welt ungefiltert auf einen einprasseln.

Punkt 7: »Verbindliche Schutzkonzepte gegen Mobbing und Diskriminierung«. Die Wahrscheinlichkeit, dass Mobbing zu einer psychischen Störung führt, ist ähnlich hoch wie bei körperlicher Misshandlung. Weil die Kinder zunehmend Zeit in Schulen und Kitas verbringen, mit langen Unterrichtszeiten und im Ganztagsbetrieb, ist es umso wichtiger, dass sie Orte des Miteinanders und der Nähe sind.

Der Zehnpunkteplan ist Teil der Kampagne »Uns geht's gut?«, die auf den schlechten Zustand der seelischen Gesundheit junger Menschen aufmerksam machen soll. Die Bundesschülerkonferenz wird dabei unter anderem unterstützt vom Deutschen Lehrerverband und vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit. Quentin Gärtner will Schulen, die nicht wie Kasernen aussehen, keine Aufbewahrungsanstalten sind. Er fordert weniger Notendruck. »Wir sind aber nicht die Generation Waschlappen«, sagt er. »Wir sind eine Gebergeneration. Klimakrise, Sondervermögen, demografischer Wandel und Rente – das lastet auf unseren Schultern. Wir werden mehr für die Gesellschaft machen müssen, als wir herausbekommen.«

»Wir sind nicht die Generation Waschlappen.«

Quentin Gärtner, ehemaliger Schülervertreter

Gärtner redet sich in Rage. »Wir erhalten von dieser Bundesregierung kein Zeichen im Sinne von: Wir wollen, dass ihr auf die Herausforderungen, die auf euch zukommen, vorbereitet seid«, sagt er. »Aber wenn wir nicht resilient sind, wenn wir nicht belastbar sind, kann sich die Gesellschaft das mit der Verteidigungsfähigkeit abschminken.«

Er hält es für dumm, dass beim Wehrdienst über die Köpfe der Jugendlichen hinweg entschieden wurde. Man könne auch nicht erwarten, sagt er, dass die Demokratie so gefestigt bleibt, wie sie ist, wenn sich eine große Gruppe von jungen Menschen nicht gehört und nicht gesehen fühlt. Darum findet er es falsch, dass die Bundesregierung eine Expertenkommission berufen hat, die sich um »Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt« kümmern soll, ohne Kinder und Jugendliche einzubeziehen. Zumindest einen Sitz für junge Menschen hätte er sich gewünscht. Denn wer solle besser über die Lebensrealität von ihnen Bescheid wissen als sie selbst?

Im Januar will die Bundesschülerkonferenz 200 Schülerinnen und Schüler einladen, die in Workshops und auf Panels über psychische Belastung reden. »Wir wollen Ideen entwickeln, was wir konkret an unseren Schulen verändern können«, sagt Gärtner.

Ein Beispiel dafür, wie Schulen dazu beitragen können, seelische Gesundheit zu verbessern, ist die Ernst-Reuter-Schule in Berlin. Sie ist eine Ganztagsschule mit gymnasialer Oberstufe, knapp 1000 Schülerinnen und Schülern, viele mit Migrationsgeschichte, viele aus ärmeren Verhältnissen. Von einigen Klassenzimmern aus sieht man auf die Gedenkstätte in der Bernauer Straße und die verrosteten Eisenstangen, die den früheren Verlauf der Berliner Mauer markieren.

Der Schulleiter ist ein energischer Mann mit Halbglatze, er hat vor zehn Jahren als Quereinsteiger hier angefangen. Bevor Marc Eggert Lehrer wurde, spielte er Theater, studierte Philosophie, schrieb Drehbücher, drehte Filme. So eigenwillig wie sein Berufsweg war, so unkonventionell denkt er. Eines seiner vorrangigen Ziele sei es, sagt Eggert, die Selbstwirksamkeit der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Er will ihre innere Überzeugung stärken, dass man durch eigene Fähigkeiten und Kompetenzen herausfordernde Situationen meistern und Ziele erreichen kann.

Dafür hat Eggert zu Beginn dieses Schuljahrs einen Kurs eingeführt, den er »Me & We« getauft hat, ich und wir. Das Konzept habe er an dänischen Schulen abgeguckt. »Psychische Gesundheit entsteht dort, wo Menschen sich verstanden und eingebunden fühlen«, sagt er. »Die Schülerinnen und Schüler sollen erleben, dass persönliches Wohlbefinden und soziales Miteinander sich gegenseitig positiv beeinflussen können.«

Im Schulleben bedeutet das: Die Kinder der Klassen 7 bis 10 kräftigen jeden Tag eine Viertelstunde lang ihre mentale Gesundheit. Es gibt die »Positive Runde«, bei der jede und jeder nur gelobt werden darf. Wertschätzung ist ein Grundbedürfnis und wird an Schulen massiv unterschätzt. Oder es gibt »Entspannung und Achtsamkeit«, dann spricht der Lehrer für die Schüler eine Fantasiereise, und sie folgen ihm in Gedanken ans Meer oder in die Berge. Man kann Atemübungen machen. Oder eine offene Gesprächsrunde zu aktuellen Themen besuchen.

Schulleiter Eggert sagt, durch »Me & We« habe sich die Atmosphäre an der Schule verändert, sie werde mehr und mehr zu einem Ort, an dem sich die Jungs und Mädchen wohlfühlen. »In der Mensa haben die Jugendlichen immer so angespannt auf den Stühlen gesessen, weil sie davon ausgingen, dass es jederzeit krachen kann. Jetzt nähern wir uns dem Zustand, wo sie da einfach hocken und essen.«

Etwas versteckt in Raum E 010 hält Haydée Winkler ihre Sprechstunde ab, sie arbeitet Vollzeit als Psychologin an der Schule. Die Kinder kämen unter anderem zu ihr wegen sozialer Ängste, Prüfungsangst, depressiver Symptome, Konzentrationsstörungen, selbstverletzenden Verhaltens.

Winkler bietet keine Therapie an, sie berät. Ein Termin dauert 45 Minuten. Die Psychologin unterliegt der Schweigepflicht, aber was sie verraten kann: Es wenden sich mehr Mädchen als Jungs an sie. Winkler führt meistens fünf bis zehn Gespräche mit einem Schüler oder einer Schülerin, bei Bedarf mehr. Sie sagt, ungefähr die Hälfte der Jugendlichen sei nach einigen Sitzungen bereit, eine Therapie aufzunehmen.

Auch Ashley war schon bei Winkler, sie ist 19 und geht in die 13. Klasse. Die Psychologin sei eine Vertrauensperson, sagt Ashley »bei ihr kann ich frei reden, danach fühle ich mich besser«. Ashley erzählt, sie habe ihr Smartphone so eingestellt, dass sie nur eine Stunde pro Tag soziale Medien nutzen könne, TikTok habe sie ganz gelöscht. Seitdem schlafe sie besser.

Sie kenne niemanden in ihrem Freundeskreis, der keine Zukunftsangst habe, meint Ashley. »Wir wissen, dass wir mal 40 Stunden in der Woche arbeiten müssen und uns trotzdem keine Wohnung in Berlin leisten können werden.« Sie spüre Druck, gut in der Schule sein zu müssen, »weil einem überall und ständig vermittelt wird, dass man ohne Abi wenig wert ist«.

Was ihr noch auffalle: Wenn man junge Leute frage, wie es ihnen gehe, würden sie immer antworten, alles sei okay. »An ihren Augen erkennt man, dass sie lügen.«

Maik Großekathöfer S

HIER FINDEN SIE HILFE IN SCHEINBAR AUSWEGLOSEN SITUATIONEN

Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber! Hier finden Sie – auch anonyme – Hilfsangebote in vermeintlich ausweglosen Lebenslagen. Per Telefon, Chat, E-Mail oder im persönlichen Gespräch.