

## Was junge Frauen zur Verzweiflung bringt

Ein Bericht des Bundes zeigt, wie schlecht es den jungen Erwachsenen geht. Im Interview mit der NZZ am Sonntag erklärt Kinder- und Jugendpsychiater Kurt Albermann, was das mit der Pandemie, den Schulen und den Eltern zu tun hat.

René Donzé 20.05.2023

«Viele Frauen stellen sehr hohe Anforderungen an sich selber», sagt Jugendpsychiater Kurt Albermann.

Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung, insbesondere der jungen Erwachsenen, leidet psychisch. Das zeigt ein neuer Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums.

### **Erstaunen Sie diese Zahlen, Herr Albermann?**

Kurt Albermann: Grundsätzlich wissen wir, dass die psychische Belastung der Bevölkerung in den letzten Jahren gestiegen ist. Doch die neusten Zahlen sind eindrücklich und erschreckend.

### **Was ist passiert?**

Die psychische Belastung hat schon über längere Zeit zugenommen. Dieser Trend wurde durch die Corona-Pandemie beschleunigt. Es gibt weltweit 25 Prozent mehr Angststörungen und Depressionen als vor Corona. Es ist schon bitter, dass man dem Problem nicht den richtigen Wert beigemessen hat – bitter für die Betroffenen, aber auch für die Gesellschaft. Denn das hat nebst all dem Leid auch volkswirtschaftliche Einbussen zu Folge.

### **Die Pandemie ist schuld an dieser Situation?**

Die Pandemie war ein Trigger für diese massiven Probleme, ist aber nicht allein dafür verantwortlich. Dazu kommen noch andere Themen, die die Bevölkerung belasten. Wenigstens getrauen sich die jungen Leute heute viel eher, über ihre Ängste zu sprechen und sich Unterstützung zu holen. Das ist eine positive Erkenntnis aus dem Bericht.

### **Geschlossene Schulen, keine Freizeitangebote, Kontaktverbote: Hat das mehr geschadet als genützt?**

Man hätte zurückhaltender sein müssen mit den Corona-Massnahmen. Und man hätte die jungen Menschen viel mehr in die Diskussionen und Überlegungen mit einbeziehen müssen. Viele Kinder und Jugendliche waren verunsichert. Zudem waren sie viel stärker als üblich auf die Familie zurückgeworfen, was nicht allen gutgetan hat, vor allem, wenn ihre Eltern psychisch belastet sind. Die Kinder – und deren Eltern – hatten kaum Kompensationsmöglichkeiten für den Stress. Aber im Nachhinein ist man immer schlauer.

### **Warum haben die Jungen mehr gelitten als die älteren Erwachsenen, es waren ja alle betroffen?**

Die Jungen haben noch einen Grossteil ihres Lebens vor sich. Das ist zwar ein Glück, doch schafft es auch viel Unsicherheit. Das hat nicht nur mit Corona zu tun, sondern vor allem damit, dass die jungen Menschen heute mit allen schlimmen Nachrichten dieser Welt konfrontiert sind. Sie machen sich Sorgen wegen des Klimas, des Kriegs, der Umweltverschmutzung, der Arbeitssicherheit, der Armut. Nicht nur die gefühlte Bedrohung ist gestiegen, sondern auch der gesellschaftliche Druck und der Wettbewerb. Junge vergleichen sich auf Social Media ständig mit anderen.

Wir haben uns früher auch verglichen, einfach auf dem Fussballfeld oder in der Disco.

Das ist etwas anderes, heute herrscht der permanente, weltweite Vergleich. Viele Junge wollen ebenso schön und erfolgreich sein wie die Influencer und definieren sich vermehrt über Likes und Klicks. Kommt dazu, dass sie etwa eine bis zwei Stunden weniger schlafen als frühere Generationen. Viele sind ständig online, gamen, schauen Serien. Dabei geht der Realitätsbezug verloren und sie vereinsamen. Die ständige Angst, etwas zu verpassen, der Wettbewerb, die Daueranspannung und die Übermüdung fördern psychische Störungen. Wir benötigen soziale Ressourcen, die uns Halt geben, also Familie, Freunde, Nachbarschaft, Religion und andere Gemeinschaftsstrukturen vor Ort. Sonst fällt man als junger Mensch ins Bodenlose.

Verloren in der Welt der Smartphone-Apps. Mädchen im Teenageralter auf dem Trafalgar Square in London.

Richard Baker / Corbis / Getty

### **Junge Frauen weisen bei allen Indikatoren im Bericht eine markant höhere Belastung auf als junge Männer. Warum ist das so?**

Eine eindeutige Erklärung hierfür gibt es nicht. Hormonelle Faktoren können eine Rolle spielen, zudem gesellschaftlich konstruierte Rollenbilder. Viele Frauen stellen sehr hohe Anforderungen an sich selber. Sie wollen gut sein in der Schule, im Beruf, als Mütter, als Partnerinnen und dabei auch noch wie Supermodels aussehen. Gleichzeitig aber sind ihre Perspektiven noch immer schlechter als jene der Männer, was Lohn und Karriere und Altersvorsorge betrifft. Wir leben in einer nach wie vor patriarchalisch organisierten Gesellschaft, das kann manch eine junge Frau zur Verzweiflung bringen.

Interessanterweise holen sich Frauen aber auch eher Hilfe als Männer.

Das zeigt die Studie ebenfalls klar. Sie getrauen sich mehr, über ihre Probleme zu sprechen. Männer hingegen empfinden das eher als Schwäche, sie kompensieren ihren Stress auf andere Weise.

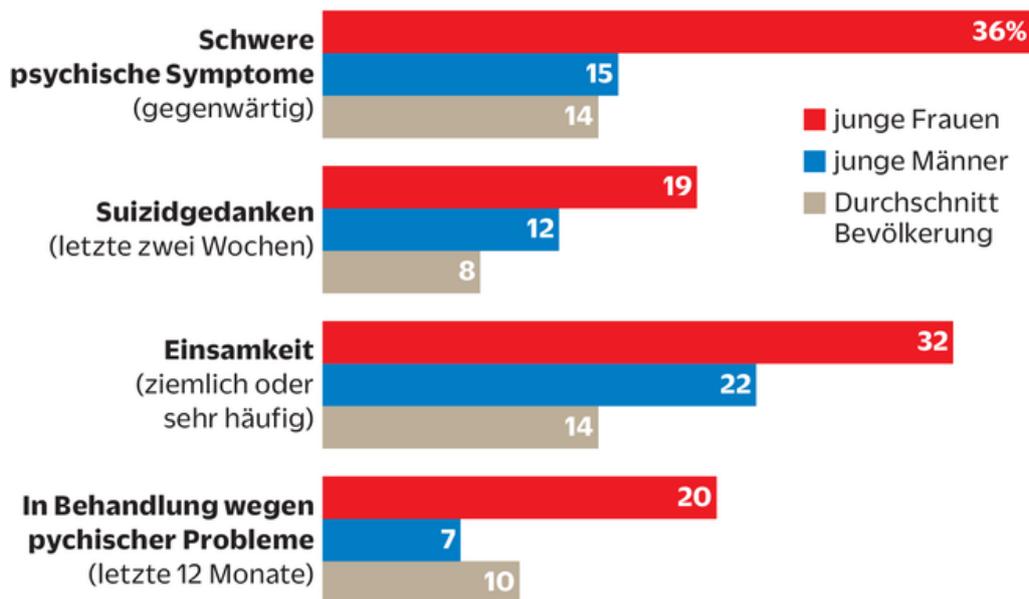
Die Männer schneiden bloss beim Alkoholkonsum schlechter ab als die Frauen. Das ist so, dürfte sich aber leider ändern. Wir stellen fest, dass Mädchen und junge Frauen aufholen beim problematischen Alkohol- und Drogenkonsum.

---

## So schlecht geht es den Jungen

---

### Anteil der 15- bis 24-Jährigen mit folgenden Symptomen



Rund ein Drittel der Bevölkerung hat psychische Probleme, das besagt die repräsentative Studie des Gesundheitsobservatoriums. Vergleiche mit früheren Studien zeigen, dass sich die Situation seit der Pandemie verschlechtert hat. Es gibt weniger sehr glückliche oder sehr zufriedene Personen als früher, schwere Depressionssymptome sind häufiger, stark gestiegen sind die Einsamkeitsgefühle. Besonders betroffen sind junge Frauen und Männer, wie diese Darstellung zeigt.

Quelle: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan)

---

### Ist es nicht einfach die Generation Schneeflocke, die nichts aushält?

Das ist despektierlich. Die Jungen sind fit, motiviert und leistungsfähig. Doch es ist wichtig, dass wir die Kinder und Jugendlichen vor überzogenen Erwartungen schützen, ihnen ein stabiles Umfeld bieten und die Kompetenzen trainieren, die sie brauchen, um in dieser Welt klarzukommen.

Um Resilienz aufzubauen, brauchen Menschen schon als Kinder stabile Beziehungen, so liest man immer wieder. Gleichzeitig sind immer mehr Eltern Doppelverdiener oder alleinerziehend.

### Inwiefern können Kitas solche stabile Beziehungen ermöglichen?

Es ist klar, dass Kinder vertraute, verlässliche und verfügbare Beziehungen und Geborgenheit benötigen. Gleichzeitig brauchen sie aber auch Anregungen und Förderung. Wenn das eine Familie nicht leisten kann, ist es für das Kind sogar eine Chance, wenn es in der Kita Impulse erhält und Bindungserfahrungen macht. Aber es ist enorm wichtig, dass ein Kind vor allem in den ersten eineinhalb Lebensjahren konstante Beziehungen erlebt. Da können ständig wechselnde Bezugspersonen verheerend sein.

### Also sollte man sein Baby nicht extern betreuen lassen?

Es geht schon, wenn ihm Stabilität und Kontinuität und emotionale Verfügbarkeit geboten wird. Einige Kinder ertragen das besser, und andere sind sehr sensibel. Auch Eltern brauchen ein paar Stunden, um Luft zu schnappen, Sport zu machen, sich mit Kollegen zu treffen. Sie sollten sich selber etwas Gutes tun, damit sie Kraft tanken können.

### **Was können Eltern dazu beitragen, dass ihr Kind psychisch stabil bleibt?**

Meine Töchter, mit denen ich viel im Gespräch bin, würden wohl sagen: Werte vorleben, wertschätzend kommunizieren, klare Regeln, gemeinsame Mahlzeiten, Zeit für Hobbys. Das beginnt schon früh. Wenn Mütter während des Stillens aufs Handy schauen oder Väter beim Mittagessen, dann sind sie für die Kinder emotional nicht verfügbar. Dass sich das negativ auswirkt, kann man sogar mit EEG-Untersuchungen messen. Also: Tragen Sie Zeit für Ihr Kind in Ihre Agenda ein und nutzen Sie diese.

### **Das ist alles?**

Natürlich nicht. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht übermässig in den sozialen Netzwerken aktiv ist. Eine Stunde vor dem Schlafen werden alle Bildschirme abgestellt, digitale Medien nachts aus dem Zimmer verbannt. Ein Kind braucht Zeit, Ruhe, Langeweile. Unser Hirn kommt sonst nicht mehr mit und am Ende leidet die Seele.

### **Und wenn sich trotzdem ein Problem abzeichnet?**

Sprechen Sie mit dem Kind, und holen Sie wenn nötig Hilfe. Erstens, weil diese nötig ist, und zweitens, weil damit auch ein Signal gesetzt wird. Man muss nicht alle Probleme selber lösen, sondern darf sich auch helfen lassen und braucht sich dafür nicht zu schämen. Eltern sind auch in dieser Hinsicht Vorbilder.

### **Die psychiatrischen Institutionen sind am Anschlag, vor allem bei Kindern und Jugendlichen.**

Das stimmt, es gibt lange Wartezeiten, das Angebot ist knapp. Das hängt auch damit zusammen, dass die Löhne für Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater in der Medizin noch immer die tiefsten sind. Da muss man den Hebel ansetzen, langfristig lohnt sich diese Investition sicher.

### **Das ist allerdings bloss Symptombekämpfung.**

Natürlich beginnt die Arbeit früher, wie erwähnt, bei den Familien, aber auch in den Schulen. Die Kinder müssen besser lernen, wie sie sich schützen, abgrenzen und stärken können. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit ist bei den jungen Erwachsenen, wie die Studie zeigt, sehr tief.

### **Wir haben das teuerste Schulsystem der Welt, und doch geht es den Jugendlichen schlecht.**

Ich will jetzt kein Schul-Bashing betreiben, und es ist eine Aufgabe für uns alle. Doch offensichtlich gelingt es den Schulen nur bedingt, die Kinder aufs Leben vorzubereiten. In den Schulen braucht es Lerntrainings und Stressmanagement. Kinder benötigen Vorbilder und positive Bestätigung. Und es wird ihnen zu wenig vermittelt, dass nicht nur die Leistung zählt.

### **Das wissen wir doch alle.**

Und doch verhalten wir uns nicht danach. Die Gesellschaft ist zu sehr an Wachstum und Gewinnmaximierung interessiert, obwohl wir und unsere Welt schon lange an unseren Grenzen angelangt sind. Aber unser von Dopamin gesteuertes Belohnungssystem verlangt nach immer mehr. Bis wir nicht mehr können. Wir haben in der Schweiz genug zum Leben, da müssen wir unsere gesellschaftliche Maxime hinterfragen und überlegen, was den Stress reduziert – für die Jungen, aber auch für die Erwachsenen.

Zur Person

### **Kurt Albermann**

Der 59-jährige Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -medizin ist Chefarzt des Sozialpädiatrischen Zentrums am Kantonsspital Winterthur. Zudem ist er ärztlicher Leiter des Instituts Kinderseele Schweiz, das sich für Kinder und Jugendliche mit psychisch erkrankten Eltern einsetzt. Kurt Albermann hat vier erwachsene Kinder.