

Junge Menschen leiden vermehrt unter psychischen Problemen. Ein Anruf kann der erste Schritt aus der Krise sein.

Telefon 143

«Der Eindruck, dass Junge die Corona-Krise locker nehmen, täuscht»

Sylvia Wullschläger

Kanton Bern: Die Corona-Pandemie geht auch an jungen Leuten nicht spurlos vorbei. Einsamkeit und Zukunftsängste nehmen zu. Eine Kampagne ermutigt sie, sich in der Krise Hilfe zu holen.

Kevin D. sucht eine Lehrstelle im Detailhandel, doch es will nicht klappen. Absage folgt auf Absage. Das verunsichert ihn. Mit der Corona-Krise ist alles noch viel schwieriger

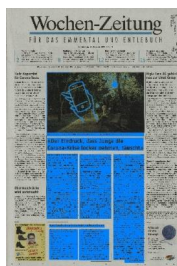
geworden. Zu den Eltern hat er momentan keinen guten Draht. Ausserdem sind die mit sich selber beschäftigt, haben Angst um ihren Job. Kevin fühlt sich alleingelassen. Die Zukunft macht ihm Angst. Er mag auch nicht mehr mit Freunden abmachen und zieht sich immer mehr zurück.

So und ähnlich, wie dem Jugendlichen in diesem Beispiel, geht es vielen jungen Menschen. Das Telefon 143 und Psych (Plattform für psychische Gesundheit im Kanton Bern) verzeichneten in den letzten Monaten

eine deutliche Zunahme an Anrufen und Anfragen. Beim Telefon 143 gingen in der Alterskategorie 19- bis 40-jährig 25 Prozent mehr Anrufe ein im Vergleich zum Vorjahr. Bei Psych verdoppelten sich die Anfragen. Mit der Kampagne «Schau zu dir – du bist es wert» richteten sich die beiden Institutionen über Online-, Social Media- und Radiokanäle an junge Menschen im Alter von 18 bis 25 Jahren.

Soziale Kontakte fehlten

Die Corona-Krise belastete nicht nur



Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, sondern auch junge, gesunde Menschen, betont Monika Joss, Leiterin von Psy.ch. Der Eindruck, dass diese die Sache locker nehmen und sorglos Party feiern, täusche. «Sie mussten während des Fernunterrichts zu Hause lernen, sollten sich selber organisieren und viel Selbstdisziplin an den Tag legen. Nicht alle hatten ein ideales Umfeld etwa in Bezug auf die räumlichen Verhältnisse oder die Unterstützung durch die Eltern», nennt Monika Joss einige Schwierigkeiten. Mit dem Schliessen der Schulen sei auch ein wichtiger Teil des sozialen Netzwerks weggefallen. «Das wurde noch verschärft, weil ja auch das Training im Klub, die Probe im Orchester oder die Disco lange Zeit nicht mehr stattfanden.» Auch viele Eltern hatten und haben mit den Auswirkungen der Corona-Krise zu kämpfen – Home-Office, Angst um die Arbeit – und dadurch weniger Zeit und Energie zum Zuhören und Nachfragen. «Jugendliche und junge Erwachsene wollen in einer solchen Situation die Eltern schonen und sie nicht noch zusätzlich mit ihren Problemen belasten», weiss die Leiterin von Psy.ch. Die Folgen: Die jungen Menschen fühlen sich alleingelassen und ziehen sich zurück. Nebst der Einsamkeit machen sich auch Zukunftsängste breit: Unklarheiten in

Lehre und Ausbildung, Angst, keine Lehrstelle, keinen ersten Job zu finden oder das Studium mit all dem Fernunterricht nicht zu schaffen.

Mit Hilfe Krise schneller überwinden

«Kommen mehrere dieser Faktoren zusammen oder haben schon gewisse Probleme und Spannungen bestanden, kann dies zu einer psychischen Krise führen», erklärt Monika Joss. Es gebe Warnsignale, die darauf hindeuten könnten (siehe Kasten). Wer diese bei sich selber bemerke, solle sich jemandem mitteilen, rät die Projektleiterin. Das können, müssen aber nicht die Eltern sein. Manchmal fällt es leichter, sich einem Freund, dem Lehrer oder der Hausärztin anzuvertrauen. Ein grosser Schritt, denn Probleme und Schwäche zuzugeben, fällt schwer. «Besonders Jugendliche haben oft Angst, ausgelacht und ausgegrenzt zu werden und schweigen deshalb lieber. Das ist schade, denn mit der richtigen Unterstützung können psychische Krisen viel schneller überwunden werden», betont Monika Joss. Meist seien die Betroffenen selber erstaunt, wie gut es tue, über seine Probleme zu sprechen und wie verständnisvoll das Gegenüber reagiere. «Mit unserer Kampagne wollen wir vermitteln, dass es sich lohnt, auf sich zu hören, Gefühle ernst zu nehmen und rechtzeitig Hilfe zu suchen.»

Warnsignale, die auf eine Krise hindeuten können

Die folgenden Warnsignale können am Anfang einer psychischen Krise stehen.

- ungewöhnliche Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Rückzug von Freunden, Kolleginnen oder Familienangehörigen
- das Gefühl, anderen nicht mehr trauen zu können
- Ideen hegen, die für andere nur schwer nachvollziehbar sind
- negative Gedanken gegenüber sich selbst

- fehlende Motivation oder Leistungsabfall in der Schule, im Studium oder im Beruf
- die Kontrolle über Alkohol oder andere Drogen verlieren

Wer solche Warnsignale bei sich beobachtet, spricht am besten mit einer nahestehenden Person darüber. Wenn man diese Warnsignale bei Nahestehenden beobachtet, kann die Person darauf angesprochen werden.

Anlaufstellen: Telefon 143 (auch online), www.psy.ch (Plattform mit Hilfsangeboten im Kanton Bern)