

# Die Ängste der Jungen sind weiterhin da

🕒 Lesezeit: 5 Minuten

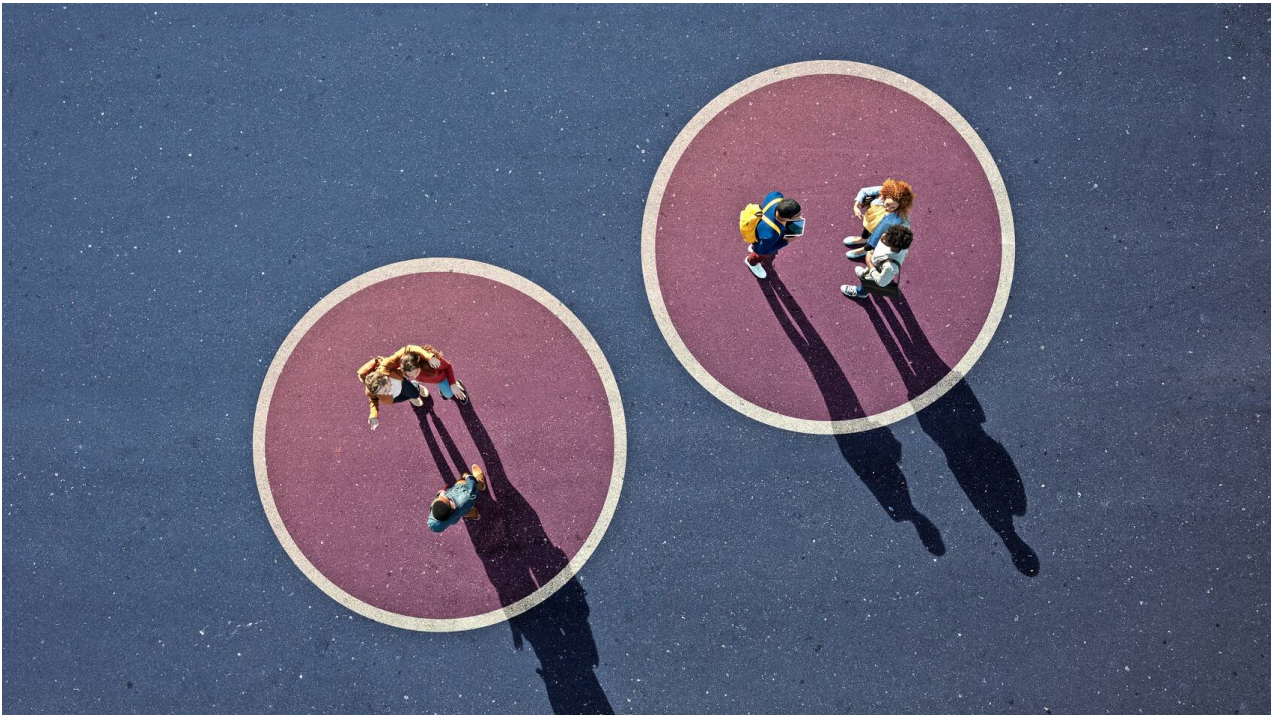


Bild: Getty Images

Die Pandemie ist abgeflaut. Die Zukunftssorgen und Suizidgedanken von jungen Menschen sind geblieben. Was für eine Welle droht uns jetzt?

Von **Katharina Siegrist**

Veröffentlicht am 4. August 2022 - 16:24 Uhr

**G**rölend einen Pokal gen Himmel strecken und sich in die Arme der Teammitglieder werfen, mit dem Rucksack durch Südostasien trampeln und sich mit einem Gassenküche-Zmittag den Magen verderben, neue Leute kennenlernen, feiern. Was Jugendliche gern tun, machen sie wieder. Aber die Ängste und der Frust, unter denen viele gelitten haben, sind mit dem Ende der Corona-Massnahmen nicht einfach weg.

**«Es hat wehgetan, weil wir soziale Menschen sind, ja soziale Kreaturen, würde ich sagen.»\***

Dass viele 16- bis 24-Jährige unter der Pandemie am meisten leiden, zeigen diverse Studien. Auch dass die Ängste und Unsicherheiten nicht vorbei sind, sieht man an den Zahlen. So verzeichnete etwa die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern im ersten Quartal 2022 dreimal so viele Notfälle wie 2019. Neun von zehn Patientinnen und

Patienten waren akut suizidgefährdet. Das Gleiche im Kanton Zürich: Dort hat sich die Zahl der Fälle verdoppelt.

**«Ich finde es irrsinnig positiv, dass man sich selbst mal organisieren muss. Dass man auch mal so einen kleinen Stups kriegt.»\***

### **Nicht alle verarbeiten gleich**

Stephan Huber von der Pädagogischen Hochschule Zug befragt im «Schul-Barometer» [↗](#) und in der nationalen Jugendstudie YASS regelmässig junge Erwachsene zwischen 17 und 21 Jahren zu ihrer Lebenssituation und zu Themen wie Familie, Freunde oder Ausbildung. Das «Schul-Barometer» von 2021/22 zeigt, dass Junge unterschiedlich auf die Krise reagierten. «Die Bandbreite, wie Jugendliche und junge Erwachsene mit der Pandemie umgegangen sind, ist riesig», sagt Huber. Einige seien gestärkt, gar selbstbewusster aus der Krise hervorgegangen, andere trügen schwer daran – bis heute.

Woher kommen diese Unterschiede? Der Psychologe Jürg Frick, der seit 20 Jahren zum Thema Resilienz forscht – also dazu, was Menschen psychisch widerstandsfähig macht –, sagt: «Die Fähigkeit, eine schwierige Lebenssituation zu überstehen, ist zwar lernbar. Resilienz fängt aber schon in der Erziehung an – etwa damit, wie man über Gefühle spricht oder sich Hilfe holt.»

Was die Situation heute verschärft: Viele Kinder werden verwöhnt, ihnen wird zu vieles abgenommen, und sie lernen zu wenig, mit Frustrationen umzugehen. Das räche sich in Krisenzeiten.

**«Das hat oft zu Streitereien geführt. Meine Eltern waren von Haus aus schon gereizt, weil sie frustriert waren von der Situation. Und weil das die einzigen Leute waren, die man gesehen hat, war das halt auch frustrierender.»\***

Die Pandemie hat Haushalte am unteren Ende der Einkommensverteilung deutlich stärker getroffen als reichere. Das stellte die Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich fest. Während der Pandemie gaben 13 Prozent der Ärmern an, ihnen gehe es schlecht oder sehr schlecht; unter den Reichen waren es nur sechs Prozent.

Auffällig auch: Wer im Homeoffice arbeiten konnte, war zufriedener. In Niedriglohnbranchen – etwa im Gastgewerbe – war das nur selten möglich. Und dort, wo das Budget schon knapp war, riss die Kurzarbeitsentschädigung eine Lücke ins Portemonnaie. Das alles stresste Eltern wie Kinder.

**«Ich möchte noch weniger nach draussen. Ich möchte noch weniger mit Wildfremden persönlichen Kontakt haben. Ich bin noch scheuer geworden.»\***

Die Hoffnung, dass für junge Menschen nach dem Ende der Zwangsmassnahmen einfach alles wieder gut ist, sei etwas naiv gewesen, sagt Stefanie Schmidt von der Uni Bern. Die sozialen Kontakte hätten teilweise so stark gelitten, dass es Zeit brauche, bis sie wieder gekittet seien. «Zum Glück geht der Grossteil der Jugendlichen aber sehr gut mit der Situation um.»

Besonders verletzlich sei eine kleine Gruppe – vor allem Jugendliche, die häusliche Gewalt erlebt oder finanzielle Not erfahren haben. Die selber oder deren Eltern zuvor schon psychische Probleme hatten. Die vor einem grossen Wechsel stehen – etwa nach der Schule eine Ausbildung oder nach der Lehre einen Job suchen müssen.

Viele dieser Jungen kämen nicht aus dem Krisenmodus heraus. Mit dem Krieg in der Ukraine brach gleich die nächste Krise über sie herein. Und mit der Hitzewelle seien die Ängste wegen der Klimakrise wieder sehr präsent. Aus der Generation C wie Corona ist die Generation K wie Krise geworden.

**«Ich spreche nicht mit Freunden darüber, da es mich extrem belastet, wenn ich zu sehr über die Situation und die betroffenen Menschen nachdenke.»\***

### **Beratung statt Klinik**

Von einer «Multikrise» spricht Jan Schlink von Pro Juventute. Die Folgen spüre man bei [147.ch](https://www.147.ch), der Beratungsstelle von Pro Juventute. Inzwischen melden sich dort pro Tag im Schnitt sieben Jugendliche mit Suizidgedanken. 2019 waren es drei pro Tag. Und die Beratungen zu Ängsten hätten im ersten Quartal 2022 um 30 Prozent zugenommen.

«Auch früher mussten junge Generationen Krisen verarbeiten. Heute sind wir aber permanent dabei. Und via Tiktok und andere soziale Medien prasseln ungefiltert Kriegsvideos auf sie ein», so Schlink. Das gehe an jungen Menschen nicht spurlos vorüber. Zudem falle es wegen der hohen Zahl von Fake News vielen schwer, einzuordnen, welche Informationen zuverlässig sind und welche nicht. Das verunsichere zusätzlich.

Wenn nichts mehr geht, sind Kinder- und Jugendpsychiatrien oft die letzte Station. Sie waren schon vor der Pandemie überlastet, jetzt hat sich die Situation noch einmal

verschlimmert. Die Wartezeit für eine ambulante Psychotherapie beträgt bis zu ein Jahr.

**«So ganz normalen Körperkontakt habe ich einfach gar nicht mehr gehabt. Das wirkte sich auch psychisch aus, das war sicher für viele sehr belastend.»\***

Das hänge auch mit dem Verdienst zusammen, erklärt Michael Kaess, Chefarzt der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Bern. «Wenn eine Psychiaterin gleich viel verdienen würde wie ein Herzchirurg, wäre die Lage wohl nicht so dramatisch geworden.» Dann würden sich mehr Ärztinnen und Ärzte für die Psychiatrie entscheiden. Doch verglichen mit anderen Medizinern verdienen Psychiater am wenigsten. Dahinter stehe ein Grundproblem im Gesundheitswesen. «Technische Leistungen werden tendenziell zu hoch vergütet und Leistungen, die von Menschen erbracht werden, zu niedrig.»

Kurzfristig könne das Problem nicht gelöst werden. Immer wichtiger würden daher niederschwellige Beratungs- und Hilfsangebote. Doch auch hier gebe es Engpässe, sagt Jan Schlink von Pro Juventute. «Unsere Beratungslinien sind oft überlastet.» Wenn selbst niederschwellige Angebote nicht mehr für alle zugänglich sind, sei das fatal.

Endlich finden diese Klagen Gehör in Bern. Alle Parteien unterstützen eine Interpellation, die vom Bundesrat Lösungen für eine bessere psychiatrische Versorgung verlangt. Niederschwellige Angebote sollen zusätzlich finanziert und bei den Zielgruppen besser bekannt gemacht werden können. Denn die nächste Krise kommt bestimmt.

*\*Die Zitate stammen von Teilnehmenden des [«Schul-Barometers»](#) und sind leicht redigiert.*

### Wo Jugendliche Hilfe finden

- [147.ch](#): kostenloses Hilfsangebot für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute; Beratungen rund um die Uhr via Telefon (Nummer 147), Chat, SMS oder E-Mail
- [Ciao.ch](#): Website in französischer Sprache mit ausführlichen Informationen zu verschiedenen Jugendthemen