

«Foren kultivieren krankes Verhalten»

Von Monica Müller



Die Zahl der Jugendlichen, die den Psychiatrischen Notfalldienst aufsuchen, hat sich verdreifacht. Für Eltern sei es nicht immer einfach, die Krisen zu erkennen, sagt Chefärztin Dagmar Pauli.

Der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst des Kantons Zürichs (KJPD) nimmt jährlich etwa 2700 Jugendliche auf, die schwere Krisen durchmachen. Seit drei Jahren nimmt die Zahl der Notfälle deutlich zu. 2008 waren es 37 Jugendliche, 2009 bereits 86 und 2010 sogar 113, jeweils mehr Mädchen als Knaben. Eine Studie des Schulgesundheitsdienstes Zürich bestätigt die Entwicklung. Dort geben 8 Prozent der Mädchen und 2 Prozent der Jungen an, schon einmal einen Suizid versucht zu haben. 23 Prozent der Mädchen und 9 Prozent der Jungen sagen, sie hätten schon ernsthaft daran gedacht, sich selbst zu töten. Die Studie basiert auf Befragungen von 1652 Stadtzürcher Schülerinnen und Schülern der Sek A, B und C.

Frau Pauli, worauf führen Sie die Zunahme der Notfälle zurück?

Es gibt mehr Jugendliche, die schwere Krisen durchmachen, und Eltern und Lehrpersonen sind sensibler geworden und melden die Jugendlichen schneller bei uns an. Früher dachte man, wer von Selbstmord spricht, begeht keinen. Heute weiss man, dass das falsch ist. Man muss Andeutungen ernst nehmen.

Was löst bei Knaben und Mädchen schwere Krisen aus?

Wissenschaftlich ist dies nicht geklärt, aber ich habe folgende Hypothesen: Zum einen nimmt der schulische Druck ständig zu. Entweder man will ins Gymnasium. Oder in die Sek A und nicht in die Sek B oder C. Dann muss man eine Lehrstelle oder ein passendes Studium finden. Es gibt viel Raum für subjektiv erlebte schulische Misserfolge. Zum anderen erfahren die Jugendlichen auf zahlreichen Foren im Internet alles über Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten. Anfällige Jugendliche kopieren das. Diese Foren kultivieren psychisch krankes Verhalten. Jugendliche, denen es schlecht geht, sind anfällig dafür. Als ich in der Pubertät war, wussten wir gar nicht, dass es so etwas gibt.

Was macht für Jugendliche den Reiz dieser Foren aus?

Sie fühlen sich einer Gruppe zugehörig und haben das Gefühl, etwas zu erreichen. Vielleicht haben sie Misserfolge in der Schule, finden sich nicht besonders schön oder beliebt und erhoffen sich von selbstverletzendem Verhalten einen gewissen «Erfolg». Möglichst krank, ausgefallen oder möglichst dünn zu sein, erleben sie zumindest so. Sie sagen Sätze wie: «Wenigstens das kann ich.»

Googeln sie sich in solche Foren?

Die Jugendlichen brauchen nicht zu googeln. Sie erfahren das von Kollegen oder Facebook. Alles ist vernetzt, sie erhalten einen Link für diese Website, einen Clip für jenes Filml. Sind sie in einem Forum, gibt es Verbindungen zu allen anderen. Jugendliche erfahren unheimlich schnell alles Erdenkliche. Sie werden immer früher mit Inhalten konfrontiert, die sie nicht verarbeiten können.

Können Eltern sie von solchen Websites fernhalten?

Als Mutter von drei Teenagern weiss ich selbst, wie schwer das ist. Die Haltung, Eltern müssten alles wissen, was ihre Kinder im Internet tun, ist absolut unrealistisch. Über Computer oder iPhones von Freunden gelangen Jugendliche überall hin, auch auf gesperrte Seiten. Deshalb empfehle ich folgende Faustregel: Im Primarschulalter alle Inhalte kontrollieren. In dieser Zeit muss der Boden gelegt werden, damit die Kinder später auch mit überfordernden Inhalten umgehen können und genug andere Interessen pflegen. Natürlich soll man versuchen dranzubleiben und sich für die Lebenswelt der Kinder interessieren.

Wie können Eltern Kindern helfen, die schulisch unter Druck sind?

Der Leistungsdruck ist in der Schweiz im Vergleich mit anderen Ländern relativ hoch. Schauen Sie nur einmal, wie stark Jugendliche verplant sind und wie viel Freizeit ihnen bleibt. Entscheidend ist, wie die Familie diesen Druck aufnimmt. Es braucht eine Balance zwischen Förderung und Wohlwollen. Man soll etwas von seinen Kindern erwarten, aber

auch die Grenzen ihrer Belastbarkeit und Fähigkeiten erkennen. Es kann in beide Richtungen schiefgehen.

Wie leicht ist es für Eltern, zu erkennen, dass ihre Kinder eine schwere Krise durchmachen?

Wenn ich von Jugendlichen spreche, so meine ich Mädchen und Knaben ab 12, 13 Jahren. Dann beginnt heute die Pubertät. In diesem Alter leben Jugendliche in ihrer eigenen Welt, die sie manchmal auch bewusst vor den Eltern verstecken. Depressionen können sich in Störungen des Sozialverhaltens maskieren. Die Tochter ist vielleicht ungewohnt aufsässig, aggressiv, reizbar, und Eltern missverstehen das als «nur frech». Oder der Sohn hockt jeden freien Nachmittag im dunklen Zimmer und die Eltern denken, «der ist halt pubertär». Das können Gründe dafür sein, dass Eltern eine Krise ihrer Kinder stark unterschätzen.

Aber die Pubertät ist auch eine Krisenzeit. Wann wird Null-Bock-Stimmung krankhaft?

Wenn Jugendliche sich völlig zurückziehen, nicht nur von Erwachsenen, sondern auch von ihren Freunden und Hobbys. Wenn sie energielos werden und keine Ziele mehr haben. Verletzen sie sich selbst, ist das auch ein Alarmzeichen. Suizidale Gedanken, die sich in Worten oder Gesten zeigen – etwa wenn Jugendliche ihre liebsten Dinge verschenken –, sind ebenfalls Anzeichen.

Ihr Kerngeschäft ist nicht die Prävention, sondern die Hilfe in Notsituationen. Beruhigt sich die Lage oft so rasch wie bei Marisa?

In vielen Fällen schafft ein erstes Gespräch bereits grosse Erleichterung. Die Jugendlichen sehen, dass man sich ihres Problems annimmt. Sie wirken zwar oft so, als wollten sie nichts von den Erwachsenen, doch in Wirklichkeit ist es genau umgekehrt. Wird das Umfeld aktiv, hilft das den meisten. Dass die Krise schnell abklingen kann, hat auch mit der Instabilität des Alters zu tun: Die Gedanken und Gefühle der Mädchen und Knaben schwanken. Ist das erste Feuer gelöscht, muss man sich aber weiter um das Problem kümmern. Dazu braucht es nicht immer Psychologie oder Psychiatrie, auch Verbesserungen einer schulischen oder zwischenmenschlichen Situation helfen. Jede Depression hat mit Veranlagung und äusseren Umständen zu tun.

Was halten Sie von Antidepressiva für Jugendliche?

Medikamente können eine wichtige Unterstützung sein, um Jugendliche in schweren Krisen zu stabilisieren. Ich bin gegen eine unkritische Verordnung, halte aber einen vernünftigen Umgang gepaart mit einer fachärztlichen Begleitung für sinnvoll. Die Medikamente stabilisieren die Neurotransmitter, die bei Depressionen im Ungleichgewicht sind.

Im Kanton Zürich gibt es 64 stationäre Behandlungsplätze für Kinder und Jugendliche. Genügen diese?

Leider haben wir nicht immer wenn nötig ein Bett frei. Manchmal müssen wir daher akut gefährdete Jugendliche als Übergangslösung in die Erwachsenenpsychiatrie einweisen, wo das Milieu nicht altersentsprechend ist.

Letztes Jahr suchten 113 Knaben und Mädchen den Notfalldienst auf. Sie alle wurden als stark gefährdet eingestuft. Wie häufig verüben Jugendliche tatsächlich Selbstmord?

Jahr für Jahr verüben um die 50 Teenager in der Schweiz Suizid. Gemessen im internationalen Vergleich ist das eine eher hohe, aber seit einigen Jahren stabile Rate. In den Achtzigerjahren waren die Zahlen noch höher. Ich vermute, dass der Rückgang mit der Verbesserung der Früherkennung zu tun hat. Das bestärkt mich darin, dass wir diese Anstrengungen noch weiter führen müssen.

Fallbeispiel: Marisa, 14-jährig

Nennen wir sie Marisa. Sie ist 14 Jahre alt, verbringt die Pause in letzter Zeit alleine, ihre schulischen Leistungen in der Sek C haben sich verschlechtert. Der Lehrer nimmt Marisa zur Seite und fragt nach, wie es ihr gehe. «Es ist nicht so schlimm», sagt Marisa, «es ist doch eh egal, was mit mir passiert.» Kurz darauf sucht Marisas Freundin den Lehrer auf und zeigt ihm eine SMS. Darin schreibt Marisa: «Ich mache jetzt Schluss.» Der Lehrer ruft beim psychiatrischen Notfalldienst an. Dort erhält er am selben Tag einen Termin bei einer Notfallärztin. Man rät ihm, Marisa nicht allein zu lassen. Marisa will nicht, dass die Eltern sie an diesen Termin begleiten, ist aber einverstanden, dass die Schulsozialarbeiterin mitkommt. Marisa erzählt im Gespräch, wie sehr sie sich Sorgen macht, keine Lehrstelle zu finden, dass sie ihre Eltern aber nicht damit belasten will. Sie fühlt sich wertlos und sieht keinen Sinn darin, sich noch anzustrengen. In letzter Zeit fühlte sie sich aus ihrer Clique ausgeschlossen. Die Notfallärztin leitet einen Notfallplan für die nächsten Tage ein, Marisa hat bereits weitere Termine mit einer Psychologin. Zum Schluss des Gesprächs ist sie einverstanden, dass ihre Eltern sie abholen