

# Limmattaler Zeitung

abo+ LIMMATTAL

## «Hey Sis, bisch stabil?» – Fachpersonen zeigen sich beunruhigt über den psychischen Zustand vieler Jugendlicher

Vielen Jugendlichen geht es nicht gut. In Schlieren diskutierten am Donnerstag verschiedene Fachpersonen aus den Bezirken Dietikon und Affoltern über die Gründe und mögliche Hilfeleistungen. Eine Jugendliche erzählte von ihren Erlebnissen.

Josefine Zürcher

27.10.2023, 14.22 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Podiumsgespräch mit Philipp Müller, Andrea Sidler, Nadine Jositsch, Gabriela Hofer, Jennifer Kuster, Gabriela Schief, Giancarlo Jannuzzi, (von links).

Bild: Severin Bigler

«Wie geht's Ihnen?», fragt Janine Graf, Co-Geschäftsleiterin des Sozialdienst Limmattal die gut 100 Besucherinnen und Besucher im Obergeschoss des Stürmeierhuus in Schlieren. Am Donnerstagnachmittag ist diese so häufig gestellte Frage keine Floskel. Das Publikum darf einen QR-Code scannen und ein Formular mit einem Wort ausfüllen, das den jeweiligen Gemütszustand beschreibt. «Zufrieden», «müde», «so lala» lauten einige der genannten Antworten.

Dann sollen die Anwesenden beantworten, wie es wohl den jungen Menschen gehe. Nun tauchen vermehrt diese Adjektive auf: «unsicher», «gestresst», «überfordert». Dass die Einschätzung oft zutrifft, wird am Fachanlass des Sozialdiensts Limmattal zum Thema psychische Gesundheit schnell mit Fakten belegt.

Psychotherapeutin Jennifer Linggi bereitet Zahlen und Fakten aus Studien zur psychischen Gesundheit auf. Dass das Jugendalter schon immer herausfordernd war, weiss jede und jeder, der diese Jahre durchlebt hat. Die Datenerfassung der Pro Juventute zeigt jedoch, dass es in den letzten Jahren zu einer drastischen Zunahme psychischer Erkrankungen kam.

So haben laut der Studie die Suizidgedanken der Jugendlichen seit 2019 um 45 Prozent zugenommen. Im Jahr 2022 gab es 161 Ambulanzeinsätze, weil sich eine jugendliche Person das Leben nehmen wollte.

**Wichtig sind Aufklärung, Prävention und Verständnis**

Ein Podium mit verschiedenen Fachpersonen aus den Bezirken Dietikon und Affoltern sorgt nach den Studienergebnissen für eine rege Diskussion. Gabriela Hofer, Leiterin der Fachstelle Suchtprävention, leitet das Gespräch.

Die 19-jährige Maturandin Jennifer Kuster vertritt die jugendliche Sicht. Sie verfasste als Maturaarbeit das Buch «Ertrinken», in dem sie die Geschichte von vier Jugendlichen erzählt, die nach dem Tod einer Freundin alle verschiedene psychische Erkrankungen entwickeln. Die Geschichte ist fiktiv, doch viele Jugendliche können sich damit identifizieren. Es komme sehr viel Druck von allen Seiten, Lehrern, Eltern und Weltgeschehnissen, sagt Kuster. Man sei fragiler und anfälliger im Jugendalter «Es wird zu viel erwartet von Jugendlichen», fasst sie zusammen.

### **Jugendliche sind gut vernetzt, aber haben wenig enge Beziehungen**

Andrea Sidler (SP), Gemeinderätin in Hausen am Albis, stimmt der Maturandin zu. Sie beobachte ausserdem, dass die Jugendlichen verunsicherter und fragiler seien als früher. Auch wenn sich alle Podiumsteilnehmerinnen und Podiumsteilnehmer einig sind, dass die Jugend wohl immer eine der schwierigsten Phasen im Leben ist, so sind die Jugendlichen jetzt überdurchschnittlich stark belastet. Die Themen werden komplexer, stellt auch Nadine Jositsch, Schulsozialarbeiterin in Uitikon, fest.

Zum Leistungsdruck von Schule und Eltern käme der soziale Druck hinzu, erklärt Gabriela Schief, Leitende Oberärztin am Ambulatorium Dietikon der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Man sei heutzutage zwar vernetzt, aber es fehlten häufig die wenigen engen Beziehungen, die es gerade im Jugendalter brauche.

### **Philipp Müller: «Ich mache mir wirklich sorgen»**

Schief sieht ausserdem ein Problem bei offiziellen Diagnosen: So wollen Jugendliche häufig eine Diagnose für beispielsweise ADHS, um dann eine Erklärung für ihre Probleme zu haben. Die Praxis sei aber nicht so einfach. Zusätzlich zu den langen Wartezeiten sei jedes Problem individuell und komplex. Eine Diagnose soll nicht ausschlaggebend sein, sondern es soll die Hilfe im Vordergrund stehen. Auch Giancarlo Jannuzzi, Jugendberater bei Blinker, sieht die Wartelisten als Problem. Psychische Gesundheit sei darum auch ein gesellschaftspolitisches Thema, da es oft um fehlende Ressourcen wie Geld und Personal gehe.

«Ich mache mir wirklich Sorgen», sagt Philipp Müller (FDP), Stadtrat von Dietikon. Dass etwa 20 Prozent aller Jugendlichen von psychischen Problemen betroffen seien, sei eine zu hohe Zahl. Deshalb sei es für die Politik wichtig, mit Fachstellen wie beispielsweise der Jugendberatung Blinker oder der Suchtprävention eng zusammenzuarbeiten. «Ich wünsche mir, dass Jugendliche eine unbeschwerte Jugend haben können», sagt Müller.

Auf die Frage, was sich Kuster von Erwachsenen gewünscht hätte, hat sie eine klare Antwort: «Mehr Verständnis.» Auch hätte sie sich, als sie selbst eine schwierige Zeit durchlebte, mehr helfende Hände gewünscht. Die monatelangen Wartezeiten auf einen Therapieplatz seien in der Praxis schwierig auszuhalten. Generell wisse man zu wenig über psychische Krankheiten. Aufklärung und Sensibilisierung für Schüler und Lehrpersonen seien aus ihrer Sicht deshalb wichtig, sagt Kuster.

### **Man sollte erkennen, ob jemand Hilfe braucht**

Auch wenn es im Bereich der Prävention und Behandlung psychischer Krankheiten noch einiges zu tun gebe, existiert bereits jetzt ein breites Angebot an Hilfsstellen. In einem letzten Teil des Fachanlasses geht es um diese Lösungsansätze. So zum Beispiel um das Projekt «MindMatters», das Schulpersonal beim Thema psychische Krankheiten unterstützt. Die App «ready4life» hilft Jugendlichen, sich Lebenskompetenzen anzueignen.

Gabriela Beer von der Institution Pro Mente Sana zieht den Vergleich zum Nothelferkurs: Jede und jeder müsse diesen absolvieren, um in einem medizinischen Notfall richtig handeln zu können. Dieselben Kompetenzen im Falle eines psychischen Notfalls hätten jedoch die wenigsten. Dafür soll das Kursangebot ensa dienen. Denn auch wenn die professionelle Behandlung den Fachpersonen überlassen werden soll, sei es wichtig, dass

man überhaupt in der Lage sei zu erkennen, ob jemand Hilfe braucht.

Am anschliessenden Apéro bot sich für die Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, die verschiedenen vorgestellten Organisationen und Fachstellen und deren Mitarbeitende kennenzulernen und sich zu vernetzen.

---

### **Hier finden Sie Hilfe**

**Haben Sie selbst psychische Probleme oder kennen Sie jemanden, der daran leidet? Diese Fachstellen helfen weiter:**

**Pro Mente Sana** , Tel. 0848 800 858

**Kinderseele Schweiz** , Beratung für psychisch belastete Eltern und ihre Angehörigen

**Angehörige.ch** , Beratung und Anlaufstellen

**VASK** , regionale Vereine für Angehörige

**Pro Juventute** , Beratung für Kinder und Jugendliche, Tel. 147

**Dargebotene Hand** , Sorgen-Hotline, Tel. 143

**Angst- und Panikhilfe Schweiz** , Tel. 0848 801 109

**Selbsthilfegruppen**

---

**Für Sie empfohlen**

Weitere Artikel >