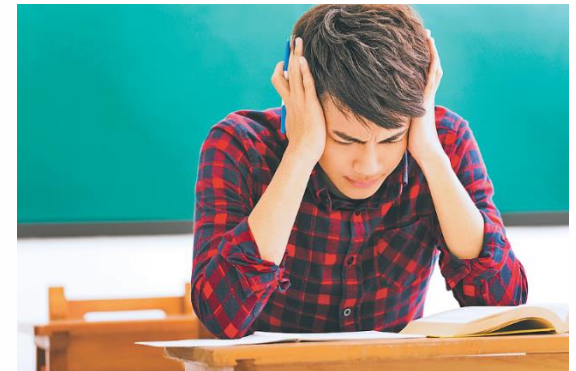


Psychisch belastete Jugendliche:

Depression, Essstörungen, diverse Geschlechtsidentität
- Was können Lehrpersonen, was kann die Schule tun?

KD Dr. med. Dagmar Pauli





70% aller psychischen Störungen beginnen im Jugendalter



aber.....

Resilienzmodell



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

reines Defizitmodell



ressourcenorientierter
Ansatz

Förderung von Gesundheit und Früherkennung



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Pathogenese

Was macht Kranke krank?



Prävention



Primär

Sekundär

Tertiär

Vermeidung von
Risikofaktoren

Früherkennung

Behandlung

Salutogenese

Was erhält Gesunde gesund?



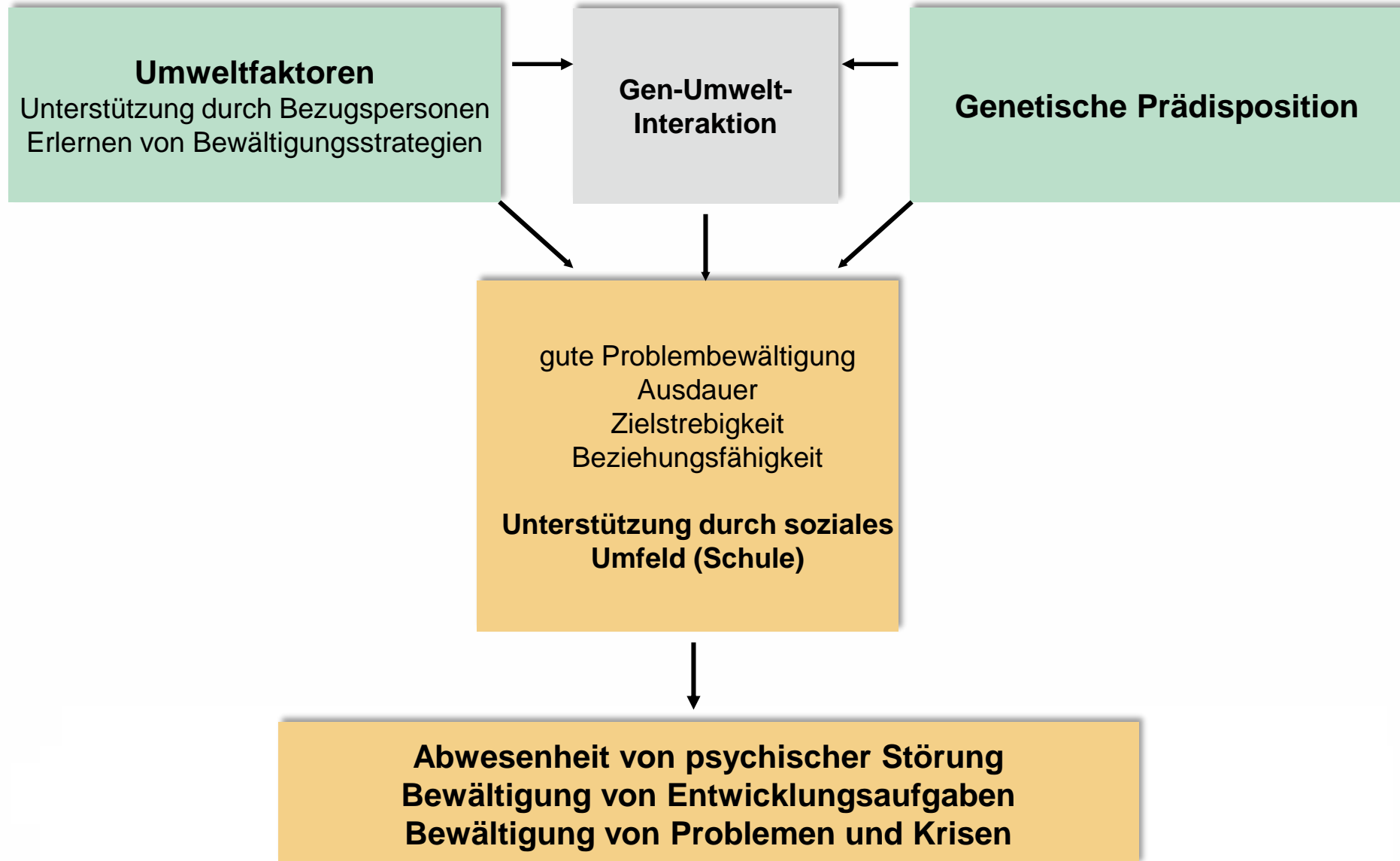
Gesundheitsförderung

Förderung von Ressourcen
und Schutzfaktoren

Entstehung von Resilienz



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Überforderungsdepression im Kindes- und Jugendalter - ein relevantes Gesundheitsproblem!



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

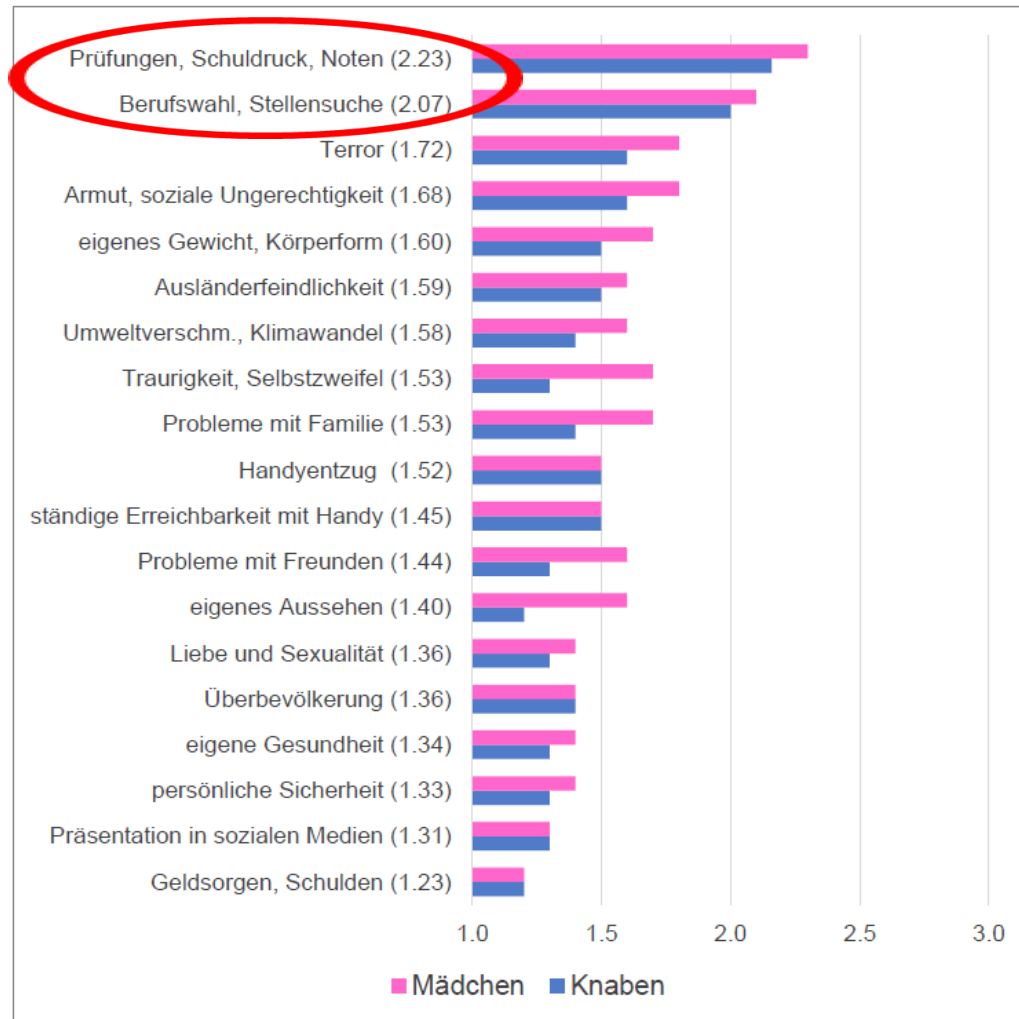


Themen, welche Jugendlichen Sorgen bereiten



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

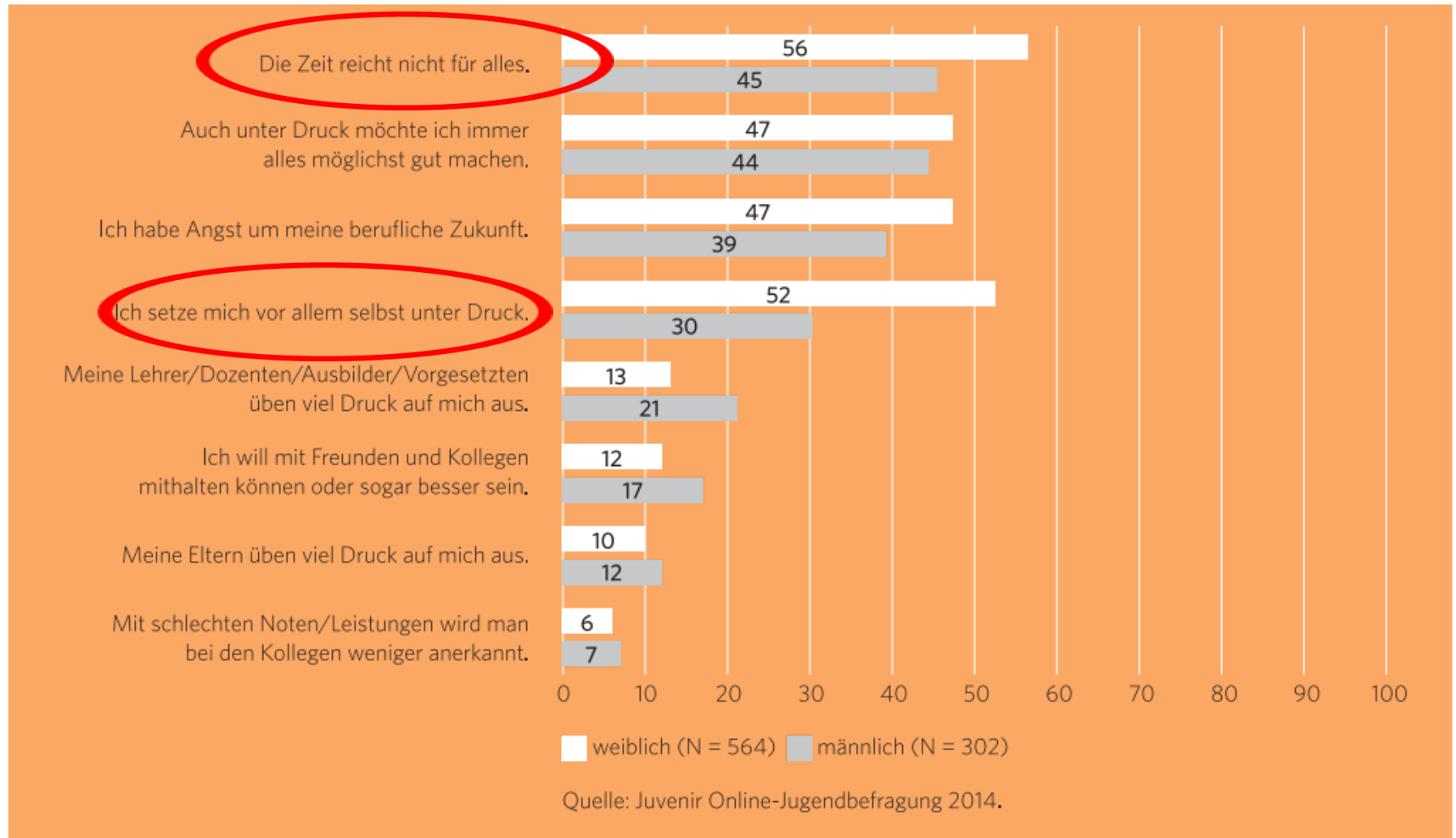
Durchschnittliche Stärke der Besorgtheit über verschiedene Themen, nach Geschlecht
(1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark)



Befragung 2017/2018 zu Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen der Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, N = 1.678, 2. Sek Schülerinnen und Schüler

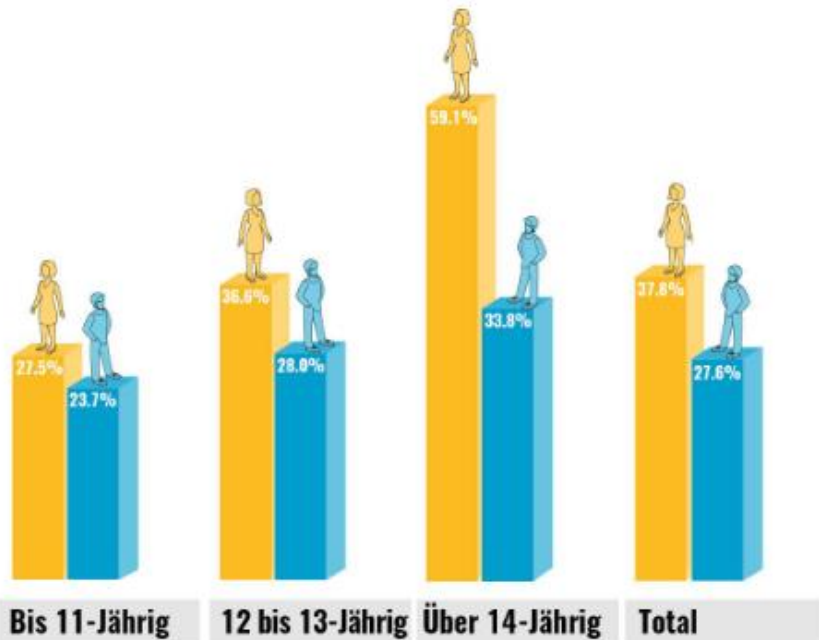
Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht in Prozent

Frage: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle? (Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu».) (Nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)



ANTEIL KINDER UND JUGENDLICHE MIT HOHEM STRESS

Ausprägung «Gesamtsyndrom Stress»
pro Geschlecht und Altersklasse.

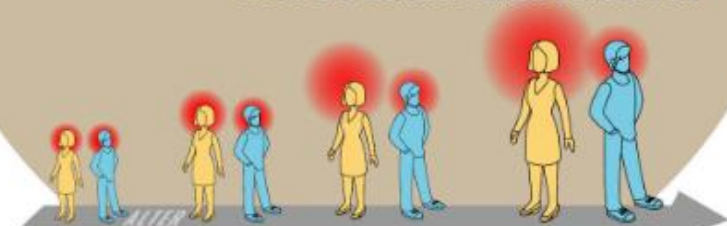


VERBREITUNG VON STRESS

▶ Junge Frauen sind deutlich stärker von Stress belastet als junge Männer.

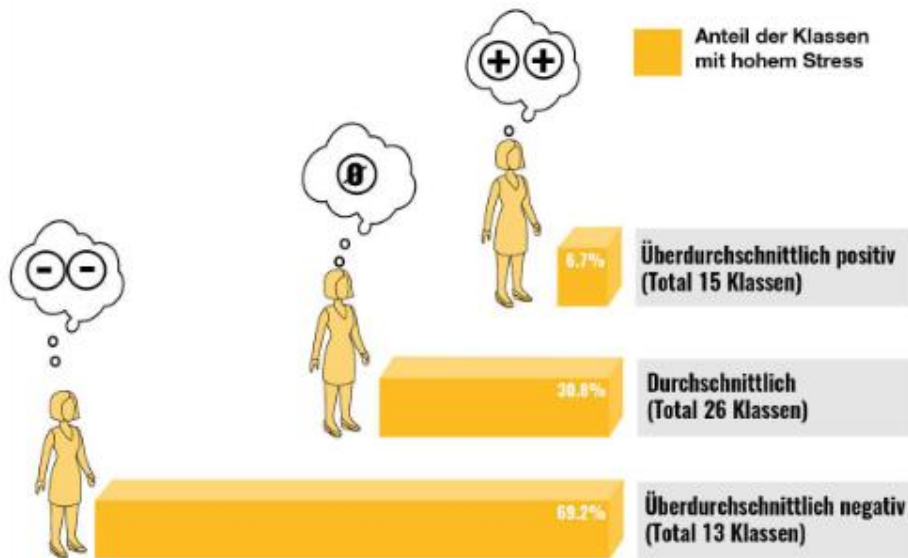


▶ Dieser Unterschied nimmt mit dem Alter der Schüler*innen deutlich zu.



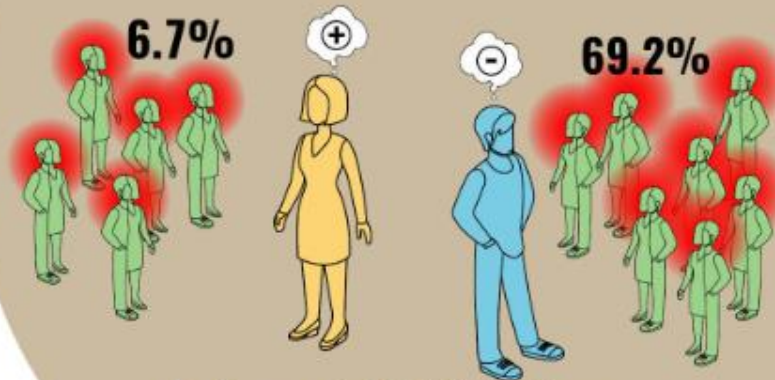
AUSWIRKUNG SCHÜLER*INNEN-BILD DER LEHRPERSON AUF STRESS

Anteil von Schulklassen mit einem überdurchschnittlichen Anteil gestresster Schüler*innen entsprechend Bild, welches die Lehrperson von der Klasse hat.



SCHÜLER*INNEN-BILD UND STRESS

► Nur 6.7% der Klassen, mit einem positiven Schüler*innen-Bild der Lehrperson, sind überdurchschnittlich gestresst.

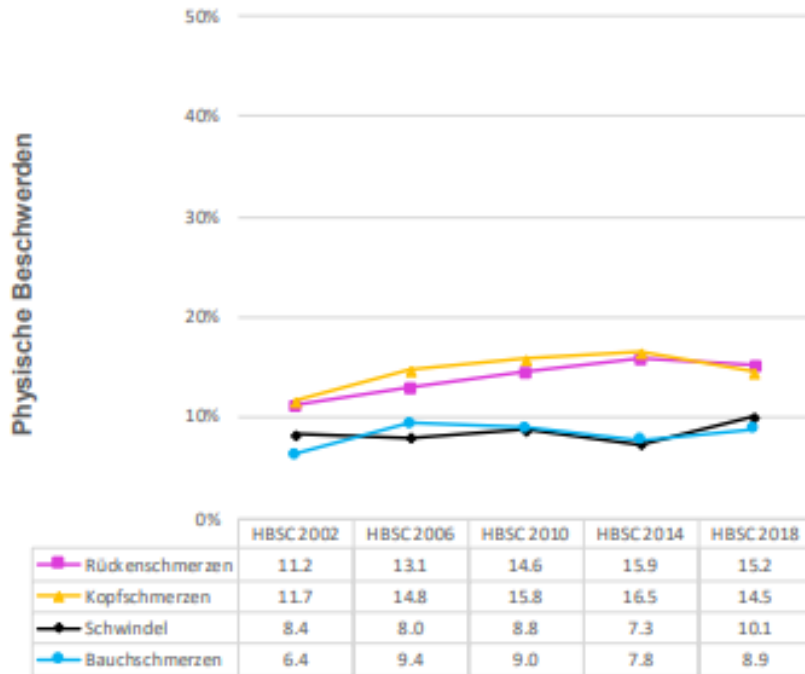


► Dagegen sind 69,2% der Klassen, mit einem negativen Schüler*innen-Bild der Lehrperson, überdurchschnittlich gestresst.

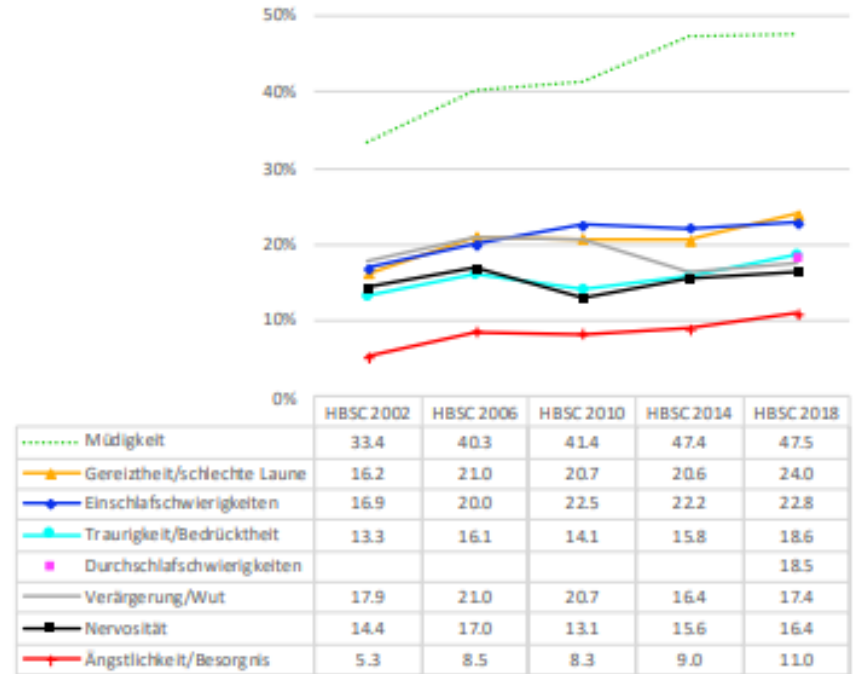


Entwicklung chronischer physischer und psychoaffektiver Beschwerden

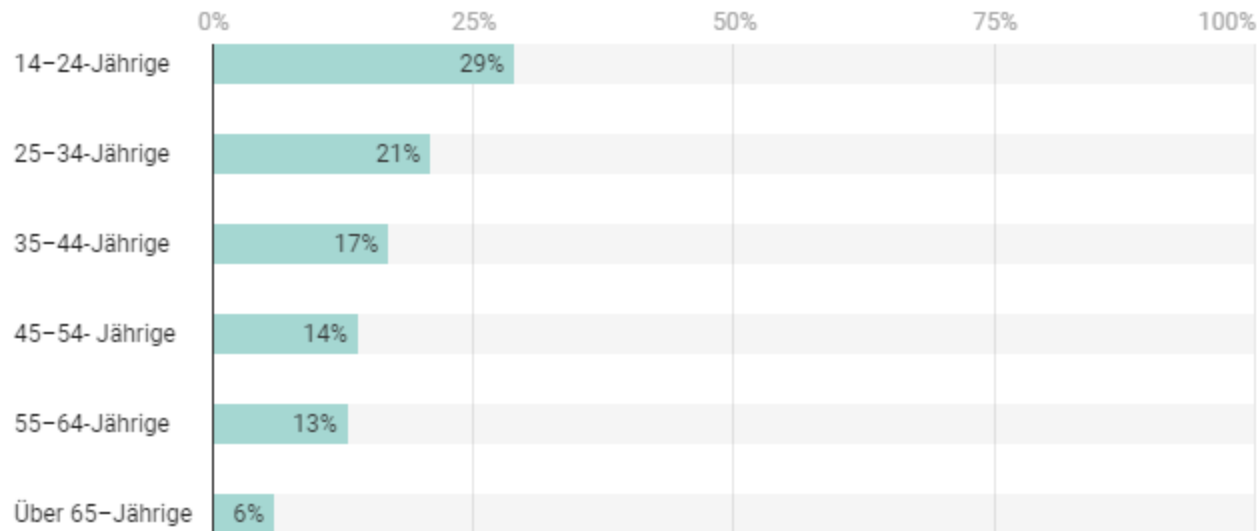
Entwicklung des Anteils 15-Jähriger, welche die folgenden Beschwerden mehrmals pro Woche oder täglich in den letzten 6 Monaten zeigten (HBSC, in %)



Psychoaffektive Beschwerden



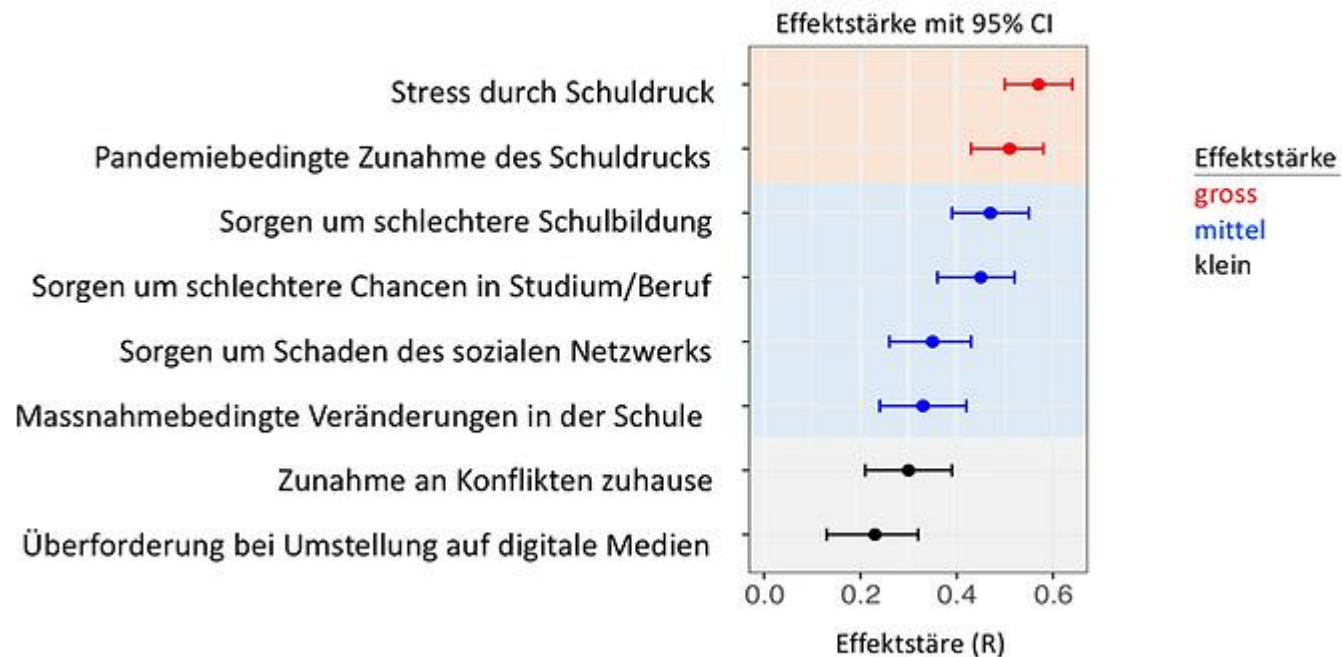
Häufigkeit schwerer depressiver Symptome nach Altersgruppe in Prozent



Die Resultate beziehen sich auf den Erhebungszeitraum vom 11.-19. November 2020. In diesem Zeitraum haben 11'612 Personen aus der gesamten Schweiz an der anonymen Online-Umfrage unter www.coronastress.ch teilgenommen.

Quelle: [Corona Stress Study](#) • [Einbetten](#) • Erstellt mit [Datawrapper](#)

Zusammenhang der stärksten Belastungsfaktoren mit depressiven Symptomen (PHQ-9)



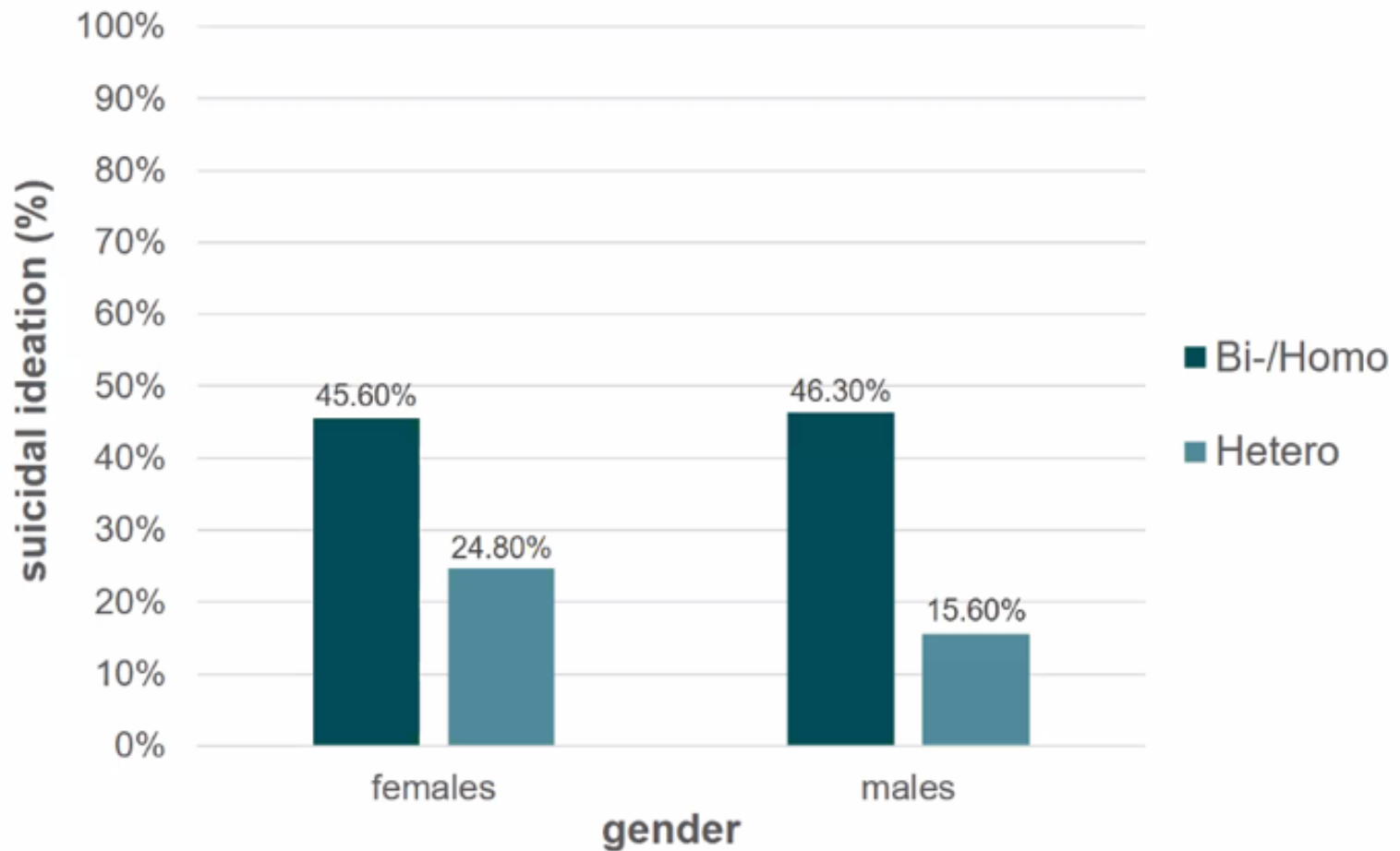
Universität Basel

Zproso-Studie Universität Zürich, 2017/18

Suizidgedanken und sexuelle Orientierung



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Psychische Gesundheit von trans Jugendlichen im Ländervergleich

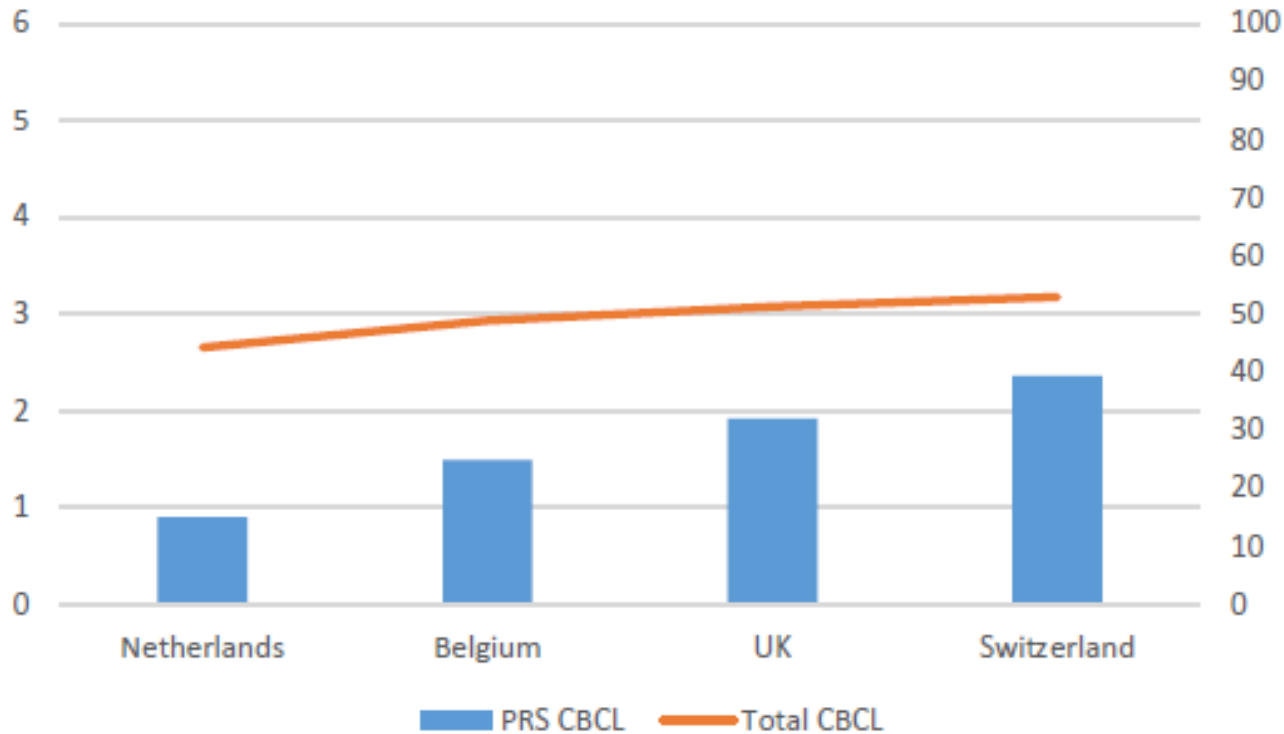


Fig. 1 Mean scores on the CBCL Peer relations scale and the CBCL Total Problem Score per gender identity clinic



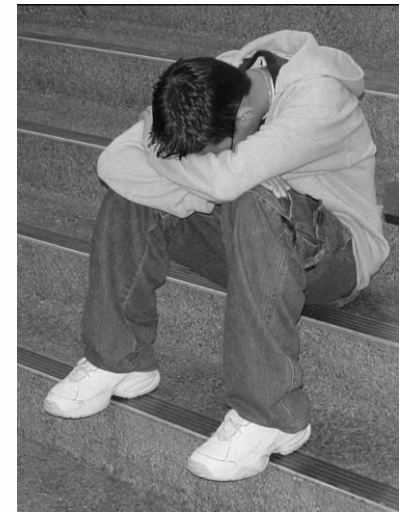
Warum?



- Körperdysphorie
- Genderdysphorie

- Stigma
- Transphobie
- Fehlender Familiensupport

- Selbstzweifel
- Internalisierte Transphobie



Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

- Aufbau intimer Beziehungen
- Entwicklung einer Identität
(u.a. sexuelle Orientierung, neu: Fokus auf Geschlechtsidentität)
- Aufbau einer Zukunftsperspektive
- Persönlichkeitsentwicklung
- Ablösung vom Elternhaus
- Berufswahl
- Aufbau sozialer Kompetenzen
- Verständnis für gesellschaftliche und politische Zusammenhänge

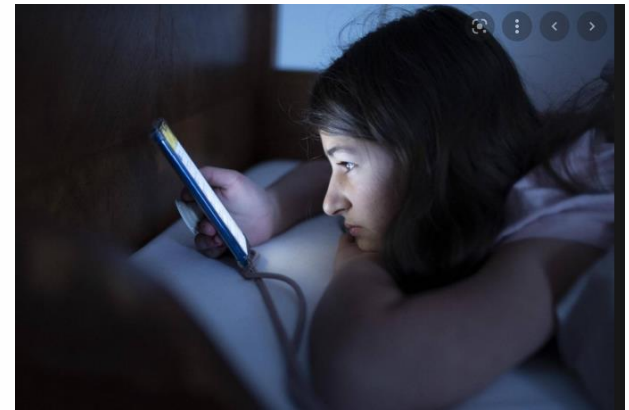


Wer bin ich?

...und in wen verliebe ich mich?

Soziale Medien und Jugendliche

Massenexperiment mit offenem Ausgang



- Scheinbare Normalität psychischer Krankheit (Algorithmen)
- Sozialer Druck durch Anzahl Likes
- Vorbilder: Adèle, Zoe Wees....
- Influencer:innen im Fitness- und Diätbereich
- Cybermobbing



Zoe Wees

Girls like us

It's hard for girls like us

We don't know who we trust

Not even the ones we love

'Cause they don't know

Stuck here

Stuck here in these waters

So sick to my stomach

Is anybody there?

Red lights

Red lights in the darkness

Everyone's so heartless

Does anybody care?

It's so hard to explain

With your heart in a cage

Only whisper but you wanna shout

'Cause the second you wake

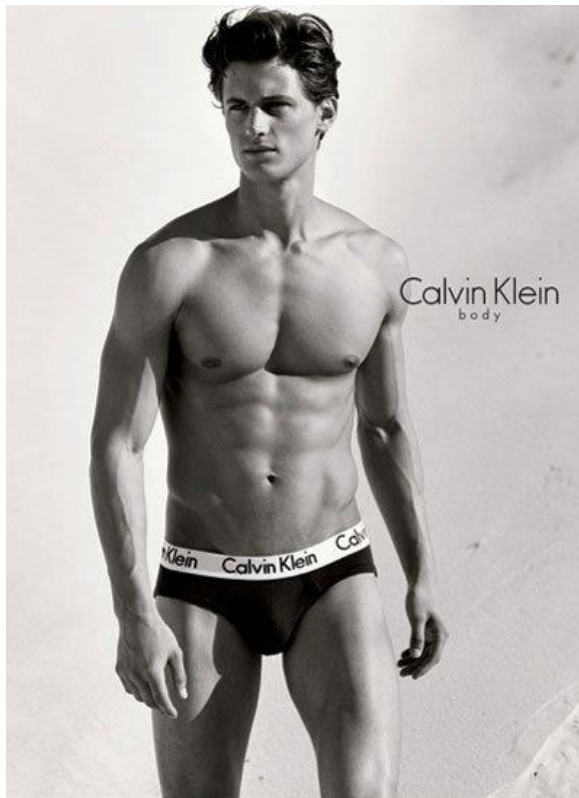
Too much pressure to take

Every part of you wants to cry out



Control

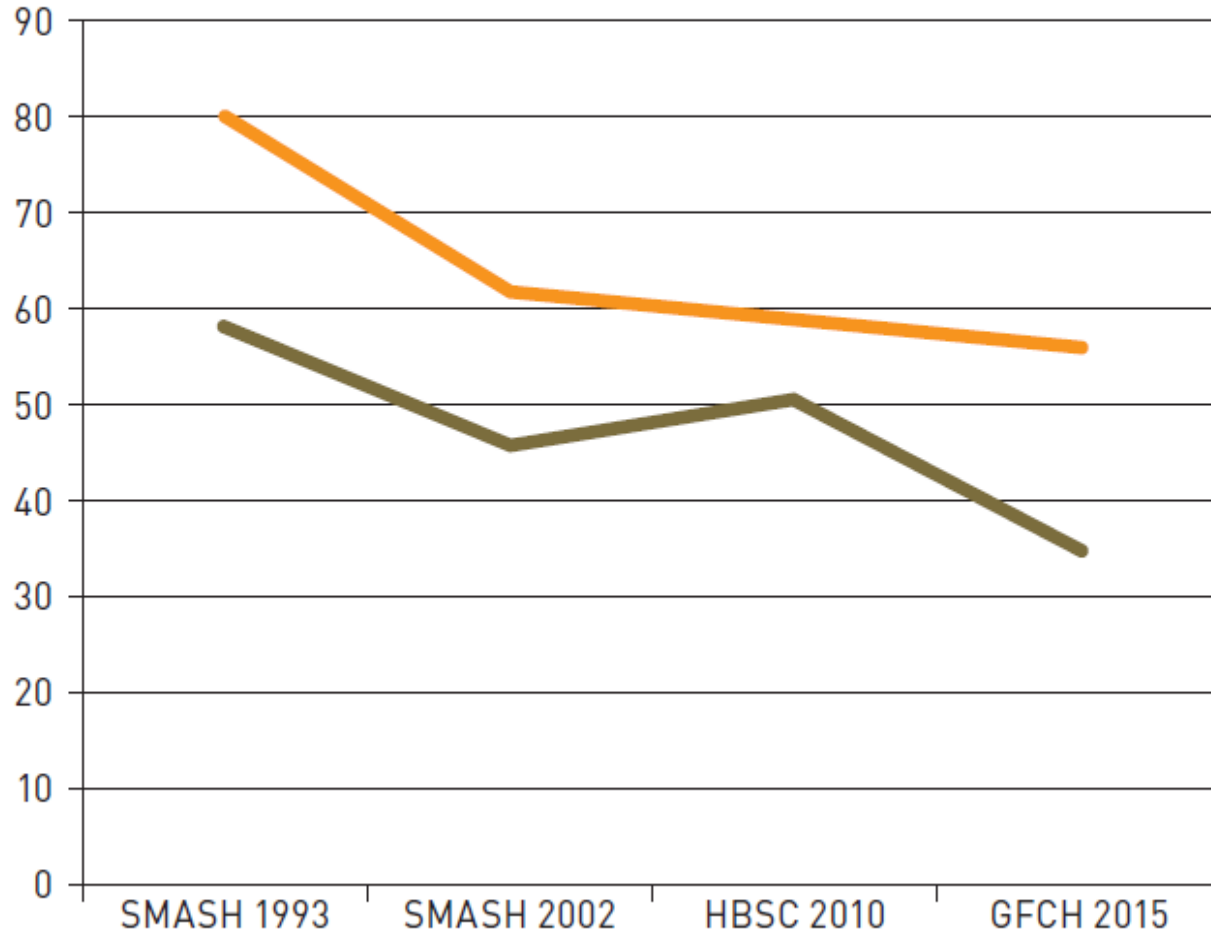
- Early in the morning I still get a little bit nervous
Fightin' my anxiety constantly, I try to control it
Even when I know it's been forever I can still feel the spin
Hurts when I remember and I never wanna feel it again
- Don't know if you get it 'cause I can't express how thankful I am
That you were always with me when it hurts, I know that you'd understand
- I don't wanna lose control
Nothing I can do anymore
Tryin' every day when I hold my breath
Spinnin' out in space pressing on my chest
I don't wanna lose control
- Sometimes I still think it's coming but I know it's not
Tryin' to breathe in and then out but the air gets caught
'Cause even though I'm older now and I know how to shake off the past
I wouldn't have made it if I didn't have you holding my hand





Anzahl männliche und weibliche Jugendliche, die ihr Gewicht als passend beurteilten (in Prozent)

● Knaben ● Mädchen



Jugendliche in der Dauerkrise



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Seit mehr als 10 Jahren befindet sich die Jugend in Europa im Krisen-Modus.
Auch Krisen ausserhalb Europas haben einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden.
Die Intervalle der Krisen werden kürzer, die Kontrollierbarkeit nimmt ab.

- 2011 Fukushima
- 2015 Flüchtlingskrise
- 2018 Klimawandel
- 2020/21 Pandemie
- 2022 Ukrainekrieg

Angst vor Krieg, Klimawandel
Spaltung der Gesellschaft

Seit mehr als 10 Jahren
Auch Krisen ausserhalb
Die Intervalle der Krisen

Gefühl der Selbstwirksamkeit...

- 2011
 - 2015
 - 2018
 - 2020/21
 - 2022
- Flüchtlingskrise
Klimawandel
Pandemie

Angst vor Krieg
Spaltung der



Trend Study, 2022: Germany's youth in permanent crisis mode
representative longitudinal survey of 2021 14- to 29-year-olds. Schnetzer & Hurrelmann.

Jugendliche in der Dauerkrise



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Seit mehr als 10 Jahren
Auch Krisen ausserhalb
Die Intervalle der Krisen

....oder ein Gefühl der Resignation?

- 2011
- 2015 Flüchtlingskrise
- 2018 Klimawandel
- 2020/21 Pandemie
- 2022

Angst vor
Spaltung



Trend Study, 2022: Germany's youth in permanent crisis mode
representative longitudinal survey of 2021 14- to 29-year-olds. Schnetzer & Hurrelmann.

Was sind die Gründe für vermehrte psychische Krisen?

negative Einflüsse durch sozialen Medien

Covid19
erhöhte Anforderung
gesellschaftliche Krisen

traumatisierende
Erziehungsbedingungen,
Stress, Misserfolge

mangelndes Erleben von
Regeln, Grenzen, Strukturen

Selbstwert

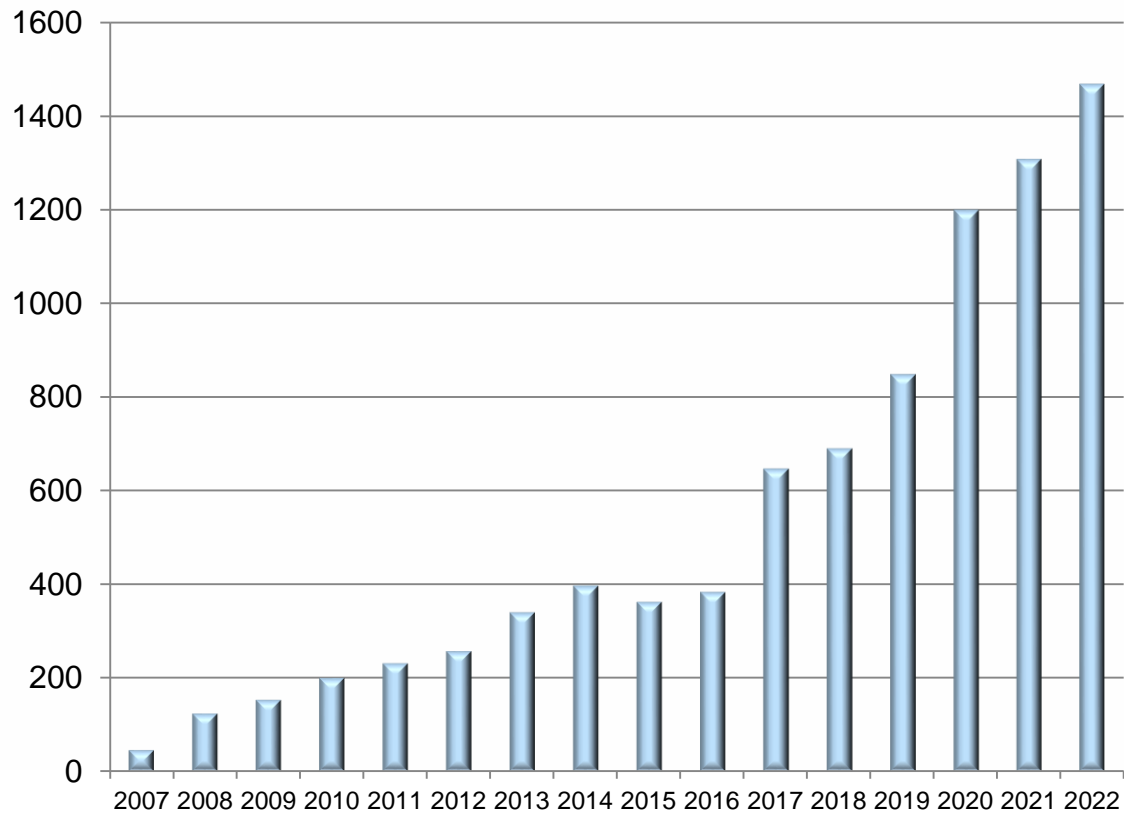
Erfolgserlebnisse

tragende
Beziehungserfahrungen

Ambulante Notfallzahlen KJPP Zürich



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



- Massnahmenpaket Gesundheitsdirektion Corona Soforthilfe Juni 21:
 - Ausbau stationäre Jugendpsychiatrie
 - Aufbau stationäre Kriseninterventionsstation für Jugendliche (Kurzaufenthalt)
 - Aufstockung Ambulatorien
 - Aufstockung Home Treatment
 - Konsiliardienst aus der KJPP für die Jugendlichen in der Erwachsenenpsychiatrie

Ausreichend?
Mehr vom Gleichen?
Das Fass ohne Boden?





Was können Bezugspersonen tun?

Was kann die Schule tun?

Welche gesellschaftlichen Aufgaben stehen an?

Mechanismen der Schwächung des Selbstwerts / der Selbstwirksamkeit



Gelernte Hilflosigkeit

- Geringe Reaktionen auf Beziehungsverhalten
- Wenig Gegenseitigkeit
- Eigene Aktivität wird nicht beantwortet



Abwertung

- Überwiegen des neg. Feedbacks
- Ständige Ermahnungen
- Ständige neg. Vergleiche mit anderen



Überbetreuung

- Zu viel Lob (ohne Anstrengung)
- Schwierigkeiten aus dem Weg räumen
- Eigenständigkeit wenig gefördert



Selbstwirksamkeit

Ich kann etwas bewirken!

Problemlösefertigkeiten

Ich kann eine Schwierigkeit selbständig überwinden!

Beziehungsfähigkeit

Ich kann anderen helfen und mir Hilfe holen!



Selbstwirksamkeit

Ich kann etwas bewirken!

Problemlösefertigkeiten

Ich kann eine Schwierigkeit selbständig überwinden!

Beziehungsfähigkeit

Ich kann anderen helfen und mir Hilfe holen!

Förderung von Kompetenzen hilft psychische Störungen im
Jugendalter zu vermeiden

Balance zwischen Förderung und Überforderung



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich





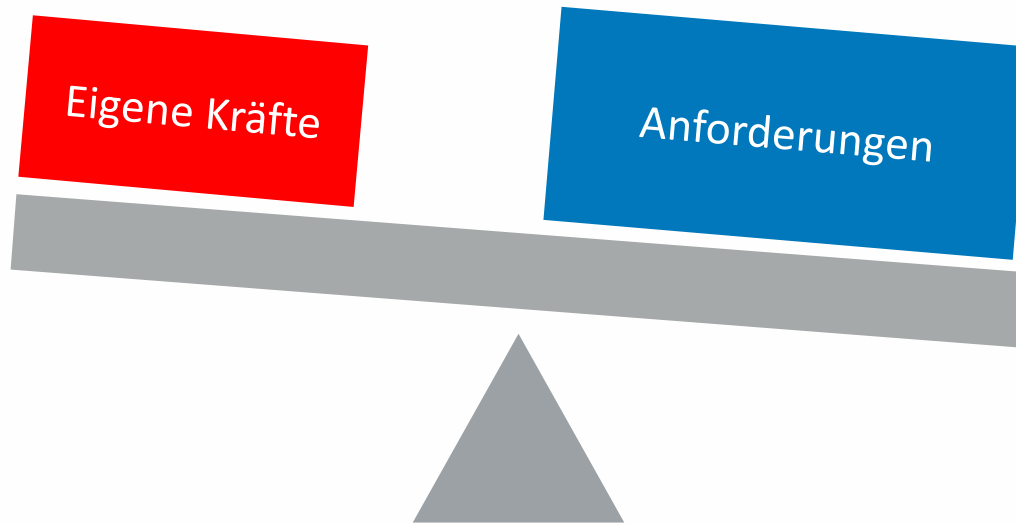
Was bedeutet «gut genug»?



Entstehung eines Burnouts



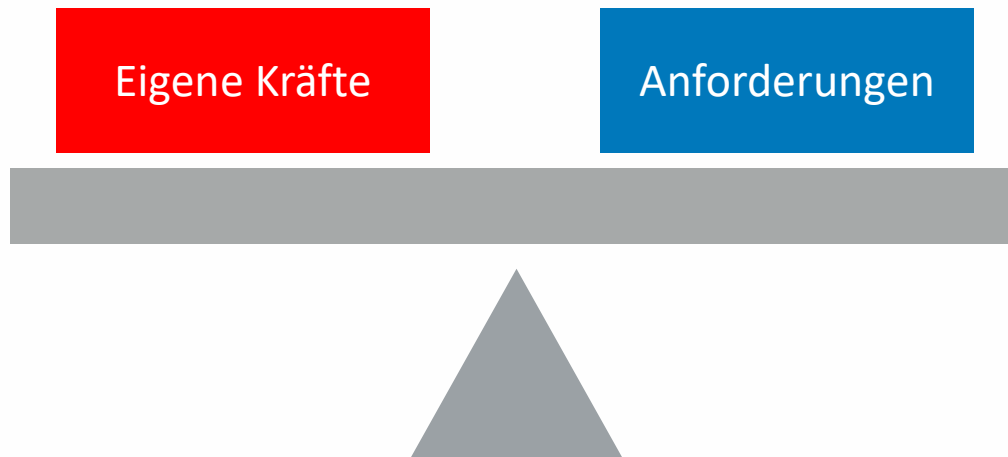
Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Prophylaxe eines Burnouts: Anforderungen senken

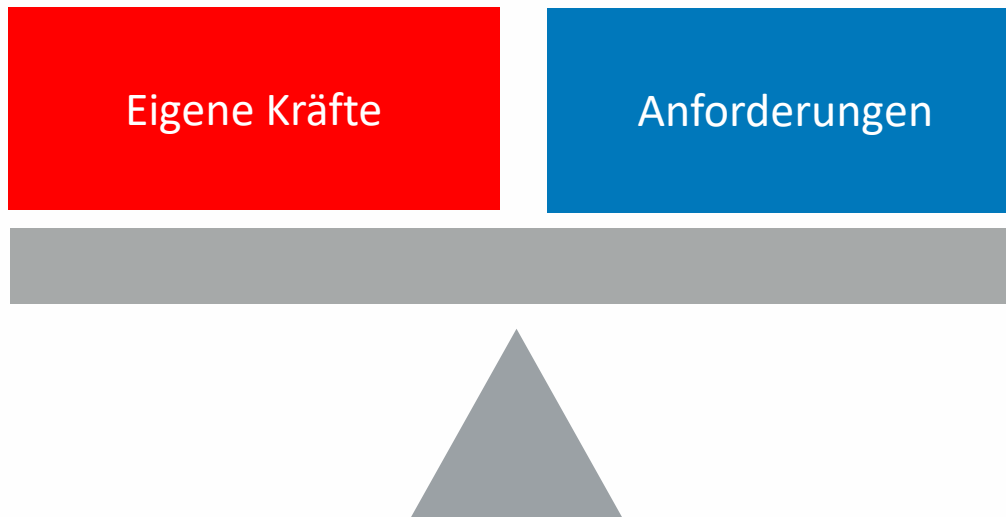


Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



- mehr Pausen
- weniger ist mehr
- Druck senken
- Zeit geben
- Freiräume schaffen

Prophylaxe eines Burnouts: Ressourcen erhöhen



- Sport
- Gespräche
- Selbstwirksamkeit in der Schule
- Selbstwirksamkeit in der Freizeit
- stabile unterstützende Lernbeziehungen

Themen für Gespräche mit Jugendlichen und ihren Familien



- Druck
- Ansprüche / Ziele
- Plan B
- Stundenplan inklusive Hobbies
- Pausen
- Ressourcenaufbau
- Erholung, Ausgleich
- Erfolgserlebnisse

Aktionstag Krisenbewältigung:

Ich lass mir helfen!

Vortrag:

Lebenskrise – und jetzt?



Workshop:

Konfliktlösung im Schulalltag

Workshop:

Was bedeutet Freundschaft?

Workshop:

Probleme selbst bewältigen:
- wo liegt die Grenze?

Workshop für Lehrpersonen:

Gesprächsführung in Krisensituationen
(Rollenspiele)

Aktionstag sexuelle Gesundheit:

Jeder ist anders!



Vortrag:
LGBT-Identitäten

Workshop:
Pille, Präservativ und & Co

Workshop:
Vorstellung anderssexueller Menschen mit anschliessender Diskussion

Workshop:
Sexualität und Liebe



Vortrag:
Körper und Hirn
- Zusammenhänge von Sex und Identität

Aktionstag Körper und Bewegung:

Mein Körper ist cool!

Workshop:
Medien und Körperbild

Vortrag:
Was braucht der Körper?
- über Bewegung, Essen und Gesundheit

Workshop:
Was tut mir gut?



Was kann das Umfeld tun?



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



angemessener Leistungsstandard
Förderung

transparente Regeln und
Strukturen

Grundlage in der Beziehung
Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Kind

Zeitressourcen

Gymnasien fürchten sich vor einer Rangliste

Welche Gymnasien bereiten ihre Schüler gut aufs Studium vor? Aufklärung liefern Daten zum Studienerfolg der Abgänger. Erst zehn Kantone haben sie bislang veröffentlicht.

ZEIT  ONLINE

TagesAnzeiger

Erstellt: 01.02.2020, 17:40 Uhr



Burnout, Depressionen, Angst

Immer mehr Menschen wegen psychischer Leiden berufsunfähig

24. April 2019, 11:35 Uhr / Quelle: dpa

Beschleunigung des Alltags

Im Dauersprint

[ÖÄZ 5 - 10.03.2008](#)

Weltweit hat sich die Gehgeschwindigkeit seit den 1990er Jahren durchschnittlich um zehn Prozent beschleunigt, in manchen Städten sogar bis zu 30 Prozent. Die Menschen versuchen, in immer kürzerer Zeit immer mehr zu machen.

KOMMUNIKATION

Wie die E-Mail-Flut uns überfordert

Ob per E-Mail, WhatsApp oder Facebook-Nachricht: Überall und jederzeit erreichbar zu sein, stört nicht nur unseren Arbeitsfluss, sondern kann auf Dauer zu einer Belastung für das Gehirn werden, warnen Psychologen. Die Technologie der Zukunft muss uns daher helfen abzuschalten – manchmal auch sich selbst.

Job-Stress-Index 2020: Schneller, höher, weiter – vor allem Jüngere leiden unter Arbeitsintensivierung




Bern, 3. September 2020. Das geforderte Tempo und die Intensität der Arbeit steigen stetig an. Gerade bei den Jungen zwischen 16 und 24 Jahren reichen die Ressourcen immer weniger aus, um mit wachsendem Druck umzugehen. Total leiden drei von zehn Erwerbstätigen unter Stress und davon fühlen sich mehr als die Hälfte emotional erschöpft. Die daraus resultierenden Produktivitätsverluste kommen die Unternehmen teuer zu stehen.

Fazit



- Immer mehr Jugendliche leiden an psychischen Störungen
- Gesundheitsförderung in der Schule hilft psychische Störungen im Jugendalter zu verhindern
- Die Schule ist nicht nur aufgefordert Gegensteuer zu geben und Jugendliche zu unterstützen, sie ist auch Teil der Problems und muss sich selbst reflektieren





"Und dann muss man ja
auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen und
vor sich hin zu schauen."

ASTRID LINDGREN

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Pablo Picasso: Le Bouquet