



«Ich wollte nur, dass alles aufhört»

Folgen der Pandemie Die Zahl suizidgefährdeter Junger ist in der Schweiz stark angestiegen. Eine Therapeutin erklärt, warum. Und die 24-jährige Patrizia Gisler erzählt, wie sie in ein Loch fiel – und wieder herausfand.

Nina Fargahi

Blickkontakt, fester Händedruck und eine offenherzige Ausstrahlung. Patrizia Gisler erhält diese Woche ihr «langersehntes Lehrdiplom». Statt drei brauchte die 24-Jährige sechs Jahre für ihren Abschluss. Immer wieder warfen sie psychische Leiden aus der Bahn. Als Teenager hat sie mehrmals versucht, sich das Leben zu nehmen.

Es fing an, als es auf die Matura zuing. Sie fühlte sich gestresst, zog sich zurück und war oft gedankenverloren. Es sei ihr nicht wohl gewesen in ihrer Haut und sie hätte manchmal Lust gehabt, einfach zu verschwinden, erzählt sie. Mit 17 Jahren fing eine Essstörung an, 2018 kam der erste Klinikaufenthalt. Sie musste Medikamente einnehmen. «Mir war alles egal, ich wollte nur, dass alles aufhört», sagt Gisler. Es folgten noch vier weitere Klinikaufenthalte. «Sobald ich entlassen wurde, fiel ich in die alten Verhaltensmuster zurück», sagt sie. Wenn die Essstörung in den Hintergrund trat, tauchten die Suizidgedanken auf – und umgekehrt.

Suizid ist zweithäufigste Todesursache

Pro Juventute verzeichnet bei den Beratungen zum Thema Angst im ersten Quartal des Jahres 2022 einen Anstieg von 30 Prozent gegenüber der Vorjahresperiode. Zum Thema Suizidalität gab es vor der Pandemie täglich drei Beratungen, inzwischen sind es sieben. Pro Juventute schlägt deshalb Alarm. Es brauche mehr Therapieplätze und Angebote.

Suizid ist in der Schweiz nach dem Unfalltod die zweithäufigste Todesursache der 10- bis 19-Jährigen. Etwa 35 Jugendliche in diesem Alter nehmen sich jährlich das Leben, wie Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen. Diese Zahl bezieht sich allerdings auf 2019, also vor der Pandemie. Genauere Zahlen sind bei einzelnen Kantonen zu finden. Die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern hat 2021 über 50 Prozent mehr suizidale Minderjährige auf der Notfallstation betreut als im Vorjahr. Und das, nachdem die Fallzahlen schon von 2019 auf 2020 um 50 Prozent gestiegen waren. Auch die Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel haben ab Sommer 2020 zwischen 30 und 40 Prozent mehr Anmeldungen.

Die jüngsten Berichte des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) lassen ebenfalls aufhorchen. Darin steht, dass sich der Anteil der psychischen Belastungen bei Jugendlichen zwischen 2017 und 2021 mehr als verdoppelt hat. Hospitalisierungen aufgrund eines mutmasslichen Suizidversuchs haben bei Kindern und Jugendlichen seit 2017 deutlich zugenommen. Die Studie kommt zum Schluss: «Ein Fokus auf die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen scheint dringend notwendig.»

Warum geht es so vielen Kindern und Jugendlichen in der

Schweiz schlecht? Maria Teresa Diez Grieser ist Therapeutin und leitet den Kinder- und Jugendbereich am Schweizer Institut für Psychotraumatologie in Winterthur. Davor war sie Forschungsleiterin in den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Diensten des Kantons St. Gallen. Sie sitzt in ihrer Praxis in der Zürcher Innenstadt. Durch das Fenster weht kaum ein Windchen an diesem heissen Nachmittag. Die Therapeutin sagt: «Die Pandemie hat die Verletzlichsten am härtesten getroffen.» Die Auswirkungen der Pandemie zeigen sich jetzt immer deutlicher. Die Wartelisten für Therapieplätze seien lang, die Notfallangebote überlastet.

Diez Grieser selbst teilt bereits auf ihrem Telefonbeantworter mit, dass sie derzeit keine neuen Patientinnen und Patienten aufnehmen kann. Aber warum

«Ich erzähle meine Geschichte, damit sich andere nicht allein fühlen, wenn sie dunkle Zeiten durchleben.»

Patrizia Gisler

Lehrerin

hat die Pandemie den Jungen so zugesetzt? «Jugendliche, die schwierige Umstände zu Hause haben, finden Ressourcen bei Freunden, in der Schule oder beim Sport. Wenn das wegfällt, implodieren sie.»



Diez Grieser zählt auf: Es gibt Kinder und Jugendliche, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufwachsen, oder die Eltern sind spiel- oder arbeitssüchtig, oder sie haben sonstige Schwierigkeiten. Flucht- und Migrationsgeschichten belasten viele Familien, manche sind Alleinerziehende und Armutsbetroffene, manche erleben häusliche Gewalt und Misshandlung, andere Eltern stellen – bewusst oder unbewusst – hohe Erwartungen an ihre Kinder. «In meine Praxis kommen Jugendliche, die einen vollen Terminkalender haben und einen Rucksack voller elterlicher Erwartungen», sagt Diez Grieser. Wenn sie zusammenbrechen, schicken die Eltern das Kind in die Therapie, damit es wieder funktioniert. «Ich sage den Eltern dann jeweils: Therapie ist keine Reparaturwerkstatt.»

Was Erwachsene vorleben können

Die Psychologin glaubt an Prävention und Resonanz. Was sie damit meint? «Zur Prävention gehört, dass man Risikogruppen gezielt angeht und entsprechende Angebote bereitstellt.» Unter Resonanz versteht sie, dass man Kindern und Jugendlichen aktiv zuhört, sich für sie interessiert, ihnen beim Umgang mit Gefühlen hilft und ihnen eine liebevolle und sichere Bindung anbietet. «Wer in der Kindheit gute Beziehungserfahrungen macht, kommt später meistens besser durchs Leben», so die Psychotherapeutin.

Sie sagt, dass die psychische Verfassung der Kinder und Jugendlichen auch ein gesamtgesellschaftlicher Spiegel sei. «Leisten, optimieren, cool aussehen, das ist alles anstrengend.» Und viele Erwachsene würden den

Kindern vor allem Kompensationsstrategien vorleben: «Emotionale Belastungen umschiffen wir mit Shoppen, Essen, Arbeiten, Drogen, Netflix, Medikamenten und vielem mehr.»

«Jede psychische Erkrankung ist komplex und hat verschiedene Auslöser», sagt Patrizia Gisler. Die junge Erwachsene hat nach all ihren Erfahrungen viele Erkenntnisse gewonnen. So seien zum Beispiel Essstörungen meistens mit Selbsthass und einem tiefen Selbstwertgefühl verbunden, so Gisler. Ihr sei es wichtig, einen Beitrag zu leisten für mehr Sensibilisierung und weniger Stigmatisierung. «Ich bin mehr als meine Diagnose», sagt sie heute. Und sie kritisiert den Umgang in der Gesellschaft mit psychischem Leid. «Wieso ist ein Beinbruch gesellschaftlich akzeptierter als eine Panikattacke? Beides ist eine Verletzung und belastet die Gesundheit.»

Es brauche dringend mehr und niederschwellige Angebote, so Gisler. Lehrer und Lehrerinnen dürften nicht wegschauen, wenn ihnen etwas auffalle. «Einer meiner Lehrer wusste Bescheid, dass ich in meiner Klasse eine Aussenseiterin war, doch sie haben nie nachgefragt.» Sie fordert: In den Schulen muss der Umgang mit Gefühlen gelehrt und gelernt werden. Sie erinnert sich an die Zeit, als es ihr schlecht ging und sie drei Monate auf einen Therapieplatz warten musste. «Ich fühlte mich allein. Deshalb erzähle ich meine Geschichte, damit sich andere nicht allein fühlen, wenn sie gerade dunkle Zeiten durchleben.»

Und sie selbst, wie hat sie es geschafft? «Ich hatte diesen winzigen Teil in mir, der mir sagte: Es ist doch noch nicht vorbei.» Und so habe sie sich immer

wieder überwunden und Hilfe geholt. Therapeutinnen und Therapeuten hätten sie zu Beginn massgeblich begleitet und gestützt. Patrizia Gisler lächelt. «Heute kann ich selber laufen, auch wenn ich manchmal noch ein Geländer brauche.» Sie freut sich auf ihren Beruf. Die frischgebackene Primarlehrerin wird immer ein Sensorium haben für Schülerinnen und Schüler, die hadern.

Hilfe bei Suizidgedanken

Haben Sie selbst Suizidgedanken, oder kennen Sie Betroffene? Für Kinder und Jugendliche ist das Telefon 147 da, auch per SMS, Chat, E-Mail oder unter www.147.ch. Erwachsene können die Dargebotene Hand kontaktieren, Telefon 143. E-Mail und Chat-Kontakte finden Sie auf www.143.ch. Die Angebote sind vertraulich und kostenlos. Auch die Website www.reden-kann-rettchen.ch bietet Hilfe. (red)



«Wieso ist ein Beinbruch gesellschaftlich akzeptierter als eine Panikattacke?», fragt Patrizia Gisler. Foto: Urs Jaudas