

Generation Corona – ausgebremst

Die Jugend ist Sturm und Drang – Corona aber Stillstand: Weshalb und wie sehr die Situation rund um die Pandemie gerade für junge Menschen belastend ist, erläutert Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Nadine Hilti im Interview mit dem «Liechtensteiner Vaterland».

Bianca Cortese

Die Coronapandemie scheint Jugendlichen enorm zuzusetzen. Welche Erfahrungen machen Sie in Ihrer Praxis diesbezüglich?

Nadine Hilti: Es gibt viele Jugendliche, die unter Depressionen und starken Ängsten leiden. Dies ist verständlich, da sie in den letzten Monaten auf vieles verzichten mussten, beispielsweise auf das Abschlussfest der Schule, das Lehrlingslager, die Auslandssemester oder auch einfach auf Treffen mit

«Die Pandemie setzt allen zu, aber besonders jenen, welche im Übertritt von der Kindheit in das Erwachsenenalter sind.»

Freunden, auf Sport und allgemein auf den psychischen Ausgleich. Auch die Zukunft ist ungewiss. Wie lange dauert diese Pandemie noch an, was bedeutet das für die Familienmitglieder, ist gar schon jemand verstorben? Ausserdem werden immer mehr Analysen in den Medien veröffentlicht, welche zeigen, dass viele Branchen leiden, es immer mehr Arbeitslose gibt, dass es Jahre dauern wird, bis wieder eine ähnliche Normalität wie vor der Pandemie und eine Art Sicherheit zurückgewonnen wird. Dies setzt allen zu, aber besonders jenen, welche im Übertritt von der Kindheit in das Erwachsenenalter sind. Das werden wir im Gesundheitssystem, unter anderem wir Psychotherapeuten, noch lange spüren.

Welche Besonderheiten kommen dabei auf individueller Ebene zum Tragen? Was beschäftigt die Jüngeren, was die Älteren?

Ich glaube, dass die jüngere Gruppe insgesamt noch etwas besser klar kommt, da sie noch in die Schul- und Familienstruktur integriert sind. Wo-

«Viele Eltern machen sich Sorgen um ihre Kinder, da diesen die Decke auf den Kopf fällt und ihnen der Ausgleich fehlt.»

bei viele Jugendliche in den weiterführenden Schulen zum Beispiel bereits auf das Schnuppern in Lehrbetrieben verzichten mussten. Bei den über 16-Jährigen ist dies natürlich stark abhän-

gig davon, was sie tun. Arbeiten sie? Wollten sie ein Zwischenjahr vor dem Studium machen? Diese konnten beispielsweise nicht reisen, ihre Träume, welche sie motiviert haben, die Matura abzuschliessen, nicht umsetzen. Andere beginnen mit dem Studium oder der Lehre und müssen das von zu Hause aus oder extrem eingeschränkt mit viel Verzicht tun.

Auch Eltern melden sich bei Ihnen. Worüber beklagen sich diese?

Beklagen ist vielleicht das falsche Wort. Viele Eltern machen sich ernsthaft Sorgen um ihre Kinder, da diesen die Decke auf den Kopf fällt und ihnen der Ausgleich fehlt. Einige wissen nicht wohin mit der angestauten Aggression und lassen sie dann zu Hause raus. Manchen fehlt aufgrund einer depressiven Entwicklung auch die Motivation zum Lernen. Schwache Schüler werden in dieser Zeit mit Lockdown und Quarantäne noch schwächer. Dieser Frust und die vorher beschriebenen Ängste und Sorgen führen zu einem Teufelskreis. Und den bekommen dann vor allem die Familien zu spüren, da die Jugendlichen – wie alle – nicht wirklich abmachen dürfen. Dies führt in vielen

«Wir alle sind von Einschränkungen und Frustration betroffen, was es auch schwieriger macht, bei Konflikten angemessen zu reagieren.»

Familien zu Überforderung und auch zu Konflikten. Denn wir sind ja alle von Einschränkungen und Frustration betroffen, was es auch schwieriger macht, angemessen zu reagieren.

Was raten Sie Eltern in solchen Situationen?

Aggressivität ist in diesem Zusammenhang hauptsächlich so zu verstehen, dass die Jugendlichen überfordert sind, Ängste und Sorgen haben und einen riesigen Frust aufgebaut haben. Verständlicherweise. Dies wäre auch schon der Ansatzpunkt. Wir können es ja sehr gut nachvollziehen und verstehen, dass sie Frust haben. Ich würde den Eltern raten, sich in einer neutralen Situation hinzusetzen und zuzuhören. Auch zu fragen, was helfen würde – im Rahmen der Massnahmen. Oder vielleicht könnte ja etwas organisiert werden, um diese Aggressionen herauszulassen. Beispielsweise ein Boxsack oder etwas in der Art.



Auch in Liechtenstein gibt es viele Jugendliche, die aufgrund der Krise unter Depressionen und starken Ängsten leiden. Themenbild: iStock

Das Leben findet vermehrt nicht mehr draussen, sondern drinnen statt – und viele Dinge, welche die Jugend eigentlich ausmacht, sind weggefallen. Wie gut kommt diese damit klar?

Es hängt natürlich auch sehr davon ab, welches Hobby jemand hat. Jugendliche, die gern lesen, basteln und sich

«Die Massnahmen beschneiden Jugendliche in ihrer Entwicklung, was zu längerfristigen Problemen führen kann.»

schon vor Corona gut mit sich selbst beschäftigen konnten, haben weniger Mühe. Diejenigen, welche sich aber vor allem über die Kollegen, Sport und Vereine und das «Draussen» beschäftigt haben, bekommen grosse Proble-

me. Da hört man sehr häufig den Begriff «Langeweile». Diesen Jugendlichen kann man dann als Eltern auch keine Vorschläge machen, wie sie sich beschäftigen könnten. Sie wollen einfach raus. Das soziale Gefüge ist für die Jugendlichen in der Ablösungsphase von den Eltern enorm wichtig. Wir beschneiden sie durch diese Massnahmen natürlich in ihrer Entwicklung, was zu längerfristigen Problemen führen kann, welche wir noch gar nicht abschätzen können.

Es gibt demnach Auswirkungen, die bereits wahrnehmbar sind. Welche?

Bei vielen Jugendlichen mit schon vorhandenen psychischen Problemen wurden diese über die Auswirkungen der Pandemie noch verstärkt. Diese haben natürlich auch ein grösseres Risiko für eine Art Substanzkonsum oder -missbrauch oder für Streitigkeiten zu Hause oder in der Schule. Bei anderen hat die Pandemie eine Angststörung verursacht, welche direkt über

den Virus und die Massnahmen zu verstehen sind. Beispielsweise Angst- und Panikattacken, Zwangserkrankungen wegen der Angst, sich anzustecken. Andere versuchen über Drogen die Langeweile abzuwürgen und sagen, dass sie ja sonst nichts tun dürfen. Man darf nicht vergessen, dass von den Jugendlichen erwartet wird, sich von den älteren Generationen abzugrenzen und sich eine eigene Identität aufzubauen. Wenn wir ihnen diese ganzen Räume wie Bar, Club, Sporteinrichtungen, Vereine wegnehmen, in welchen sie dies ausleben könnten, müssen wir uns auch nicht wundern, wenn sie dysfunktionale, sprich schädigende Verhaltensweisen ausprobieren.

Es gibt nach wie vor Jugendliche, die sich unbeeindruckt zeigen und all die Massnahmen eher belächeln.

Ja, es gibt diese Jugendlichen, aber auch Erwachsene. Viele Jugendliche ärgern sich zwar, dass sie für die «alten Leute und die Risikogruppe» auf so vieles verzichten müssen, aber die meisten verstehen es und halten sich an die Massnahmen. Ich habe viele Jugendliche, welche die Situation sehr differenziert anschauen. Es ist, denke ich, aber nur eine sehr kleine Gruppe, die sich unbeeindruckt zeigt und sich nicht an die Regeln hält.

Manchmal fällt mit der Pandemie der Begriff «Resilienz», der die psychische Widerstandskraft von Menschen meint und entscheidet, wie gut oder schlecht wir Krisen überstehen. Finden Sie, dass junge Menschen heutzutage weniger resilient sind?

Nein, das denke ich nicht, respektive möchte ich nicht so sagen. Ich glaube es hat mehr damit zu tun, dass es uns

«Diese Art von Kontrollverlust und Orientierungslosigkeit macht hilflos. Wir waren alle noch nie in so einer Situation und müssen erst Strategien aufbauen.»

alle lähmt und wir alle nie in so einer Situation waren und somit erst Strategien aufbauen müssen. Diese Art von Kontrollverlust und Orientierungslosigkeit macht hilflos. Ausserdem werden viele Faktoren, welche die Resilienz ausmachen, genau dort aufgebaut, wo ein Geschlossen-Schild hängt: Sport, Freizeit, Hobby, soziale Kontakte und Schule.

LLB-Geschäftsstelle trifft ...