

Region

Auf den Spuren der Schweizer Schwerkraft

Volkskrankheit Depression Kliniken werden regelrecht überrannt, die Anzahl Jugendlicher mit psychischen Problemen steigt rasant. Woher kommt das verbreitete Unglücklichsein?

Mirjam Comtesse

Die Schweiz gehört gemäss World Happiness Report zu den glücklichsten Ländern der Welt. Sie belegt Rang neun – und liegt damit deutlich vor Deutschland und Österreich. Der Report basiert auf Umfragen zur Lebensqualität und auf messbaren Indikatoren: Bruttoinlandprodukt pro Kopf, soziale Unterstützung, die Erwartung an gesunden Lebensjahren und die Möglichkeit zu freien Entscheidungen.

Die Lebensumstände sind also für ein Gros der Menschen in diesem Land sehr gut. Doch das sind in erster Linie die objektiven Faktoren. Anders sieht es auf persönlicher Ebene aus.

Rund eine von zehn Personen in der Schweiz wurde in den vergangenen zwölf Monaten in Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit beraten oder behandelt. Das stellt das Schweizerische Gesundheitsobservatorium in seinem Bericht 2023 fest.

10 Prozent – das ist zwar im Vergleich mit anderen westlichen Ländern eher wenig. Dabei zeigt sich jedoch ein deutlicher Unterschied zwischen den Generationen: Bei den 18- bis 34-Jährigen erhielten fast 15 Prozent eine Behandlung, bei den 35- bis 49-Jährigen rund 14 Prozent und bei den über 65-Jährigen nur 7 Prozent.

Mehr Fälle oder einfach mehr Diagnosen?

Vor allem bei jungen Frauen steigt die Nachfrage nach psychischer Betreuung. Das belegen sowohl Statistiken aus der Schweiz als auch aus anderen Ländern. Sie leiden vermehrt unter Angstsymptomen, Depressionen und sozialen Phobien.

Die entscheidende Frage dabei ist: Gibt es mehr junge Menschen mit depressiven Symptomen – oder nehmen lediglich mehr von ihnen eine Behandlung in Anspruch?

Michael Kaess ist Experte für die Psyche junger Menschen. Er ist Chefarzt und Direktor an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Bern, die zu den Universitären Psychiatrischen Diensten gehört. Ein Anruf bei ihm zeigt, dass die Antwort komplex ist.

«Die Daten belegen, dass seit der Pandemie die depressiven Störungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zunehmen», sagt er. Gleichzeitig würden aber auch mehr Leistungen in Anspruch genommen, und zwar noch mehr, als aufgrund der gestiegenen Krankheitslast zu erwarten wäre. Diese beiden Faktoren – gesteigerte Not und zunehmende Nachfrage – potenzieren sich laut Kaess gegenseitig. Und dies führt dazu, dass viele Kliniken in der Schweiz an ihre Grenzen kommen.

Es sei aber keineswegs so, dass junge Menschen wegen jeder kleinen Verstimmung zum Facharzt rennen würden, betont der Chefarzt. «Der sogenannte Helpseeking-Gap ist nach wie vor enorm.» Ein Beispiel: Nur 25 Prozent der suizidalen Jugendlichen suchten sich professionelle Hilfe.



Sebastian Dittert von der Privatklinik Meiringen sagt, vor allem junge Männer litten unter grossem Erwartungsdruck. Foto: Christian Pfander

«Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Medienkonsum und schlechterer mentaler Gesundheit.»

Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin

Das sei fatal: «Stellen Sie sich vor, Schweizer Spitäler könnten nicht jedem Krebspatienten Hilfe anbieten. Das würde nicht akzeptiert. In der Psychiatrie ist es jedoch genau so.»

Adoleszenz war schon immer anfällige Phase

Auf die Frage, ob die Generation Z einfach weniger widerstandsfähig sei als frühere Generationen, reagiert Kaess am Telefon mit einem hörbaren Seufzer. Er sieht sich offenbar nicht zum ersten Mal mit dem Vorurteil konfrontiert. «Das sind Theorien, als Wissenschaftler stütze ich mich auf Daten.»

Dazu gehört, dass die Adoleszenz erwiesenermassen eine schwierige Phase ist. «Man beginnt, sich Gedanken zu machen über sich selbst und die eigene Rolle in der Welt.» Deshalb handelt es sich auch um die Zeit im Leben, in der Menschen am anfälligsten sind für psychische Erkrankungen.

Ebenfalls zu den Fakten gehört die Tatsache, dass die Zahl der diagnostizierten psychischen

Erkrankungen nach dem Anstieg in der Pandemie nicht wieder abgenommen hat. Was ist also anders geblieben, seit die Lockdowns zu Ende gingen?

Erstens spricht man in der Öffentlichkeit laut Fachleuten deutlich häufiger über Mental Health. Die Bevölkerung ist also für das Thema sensibilisiert und reagiert früher bei ersten Anzeichen von Rückzug oder längerer Niedergeschlagenheit.

Und zweitens: Soziale Netzwerke sind im Leben Jugendlicher und junger Erwachsener noch wichtiger geworden, weil sie sich während der Lockdowns vor allem so austauschten.

Soziale Medien sind gefährlich

«Eine wachsende Anzahl von Studien bestätigt den Zusammenhang zwischen Medienkonsum und schlechterer mentaler Gesundheit», sagt die Berner Neurowissenschaftlerin Barbara Studer dazu. Sie hat 2020 Hirncoach.ch gegründet, ein Spin-off der Universität Bern. Für Mädchen und junge Frauen,

die ja gemäss Statistiken besonders betroffen sind, sei insbesondere das Vergleichen in den sozialen Medien wie etwa Instagram gefährlich. «Die allgegenwärtigen Bilder von scheinbar perfekten Körpern können zu emotionalem Stress, Unsicherheit bis hin zu Körperbild- und Essstörungen beitragen.»

Chefarzt Michael Kaess ortet in den sozialen Medien ebenfalls ein potenzielles Problem. An der Uniklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie ist in diesem Zusammenhang der sogenannte Werther-Effekt immer wieder Thema.

Der Name kommt von Johann Wolfgang von Goethes Roman «Die Leiden des jungen Werther», in dem die Hauptfigur Suizid begeht. Nach der Veröffentlichung 1774 kam es zu Nachahmungstaten. Wenn Jugendliche heute in den sozialen Medien Suizidideen posten, kann dieser Werther-Effekt starke Dynamiken auslösen.

«Ich bin aber gegen Verbote», sagt Kaess. «Junge Menschen leben nun mal auch in der virtuellen Welt – wir müssen ihnen helfen, sich dort zurechtzufinden.»

Angst wegen Erwartungsdruck

Es sind jedoch nicht nur junge Menschen, die mit psychischen Schwierigkeiten kämpfen. Davon weiss Sebastian Dittert zu erzählen. Er ist leitender Arzt und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Privatklinik Meiringen.

Draussen ist es ein heisser Sommertag, drinnen erzählt Dittert engagiert von seiner Arbeit. Auch er stellt fest, dass vermehrt über psychische Probleme gesprochen wird, was zu mehr Diagnosen führt. «Die Hausärzte schauen genauer hin, Prominen-

Hilfe bei Suizidgedanken

Haben Sie selbst Suizidgedanken, oder kennen Sie Betroffene?

Für Kinder und Jugendliche ist das Telefon 147 da, auch per Whatsapp und 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.redden-kann-retten.ch bietet Hilfe. (red)

te erzählen von ihren eigenen Schwierigkeiten, und psychische Probleme werden weniger mit Schwäche assoziiert.» Das seien alles positive Entwicklungen.

Was ihn aber beunruhigt: Er sieht vermehrt depressive Krisen bei Männern um die 30. «Sie sind gut im Job, geben sich stark daheim in der Familie ein, doch sie fühlen sich von allen Seiten unter Druck.»

Regelmässig höre er auch den Satz: «Leistung war wichtig in meinem Elternhaus.» Dittert stammt ursprünglich aus Stuttgart und hat während einiger Jahre in München gelebt. Hat er in Deutschland weniger Leistungsdruck wahrgenommen? «Man sollte nicht verallgemeinern, aber ich habe den Eindruck, dass ich hier in der Schweiz in den letzten Jahren häufiger jungen Männern begegne, die das Gefühl haben, es reicht nie.»

Grosse Wünsche erfordern grosse Anstrengung

Er meint, das hänge auch mit dem allgemeinen Wohlstand der Schweiz zusammen. «Wer mithalten will, zum Beispiel schöne Ausflüge mit der Familie machen, ein schickes Auto, ein eigenes Haus möchte, der muss genug Geld dafür verdienen.» Und wenn andere von ihren tollen Ferien am Meer erzählen, kann das schnell zum Gefühl führen, man selbst sei zu wenig erfolgreich.

Hinzu kommt, dass angesichts der immer zahlreicher werdenden Optionen auch die Angst steigt, etwas zu verpassen und aussen vor zu bleiben.

Dittert wirkt erstaunlich aufgeräumt dafür, dass er jeden Tag mit der Verzweiflung von anderen Leuten konfrontiert ist. «Es ist doch unglaublich spannend, mit Menschen tief in ihre Lebensgeschichte einzutauchen», sagt er.

«Man sollte eine Depression nie isoliert betrachten, sie ist immer eingebettet in die Biografie, die familiären Veranlagungen, die aktuellen Lebensumstände, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.»

Das alles genau anzuschauen, benötige Zeit. «Die ist es, die uns oft fehlt», glaubt er. Und was hat er aus seiner Erfahrung als Facharzt für sein eigenes Leben gelernt? «Jeder muss selber herausfinden, was ihm oder ihr guttut. Das bedeutet auch Auseinandersetzung mit sich selbst.»

Sommerserie Glück



Was ist Glück? Ist es das, was uns antreibt, wonach wir streben? Oder etwas, das uns passiert? Wir haben uns auf die Suche nach den unterschiedlichen Facetten des Glücks gemacht. Und wir haben im ganzen Kanton Bern Menschen und Geschichten gefunden, die zeigen, was glücklich macht, wie der Zufall Leben verändert und was die Kehrseite des Glücks ist.



Michael Kaess von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sagt, dass mehr Menschen Behandlungen brauchen und suchen. Foto: Adrian Moser