



Psychische Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen

Krankheitsbilder und Präventionsansätze - in der Schule und
Gesellschaft

Dr. med. Nadine Uehlinger
KD Dr. med. Dagmar Pauli

Zur Person/Funktion



- Dr. med. Nadine Uehlinger
- Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
- Seit 2019 im Ambulatorium Wetzikon der PUK, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Co-Leitung mit leit. Psychologin Christina Gunsch
- Team von 6 PsychologInnen sowie 2 AssistenzärztInnen, 2 PsychologiepraktikantInnen und 2 Sekretärinnen
- Abklärung von Kindern und Jugendlichen mit allen psychiatrischen Auffälligkeiten
- Beratung, Psychotherapie und/oder Medikation
- Leistungsauftrag, Ausbildungsauftrag, Wartelisten

Inhalte des Vortrags



- Gesundheit vs. Krankheit im psychischen Bereich bei Kindern und Jugendlichen – was hält gesund, was macht krank?
- Einige wichtige Krankheitsbilder und wie man sie erkennen und intervenieren kann
- Präventionsansätze in Schule und Gesellschaft – welchen Fragen müssen wir uns stellen?
- Fragen und Diskussion



....es versteht
mich ja doch
niemand

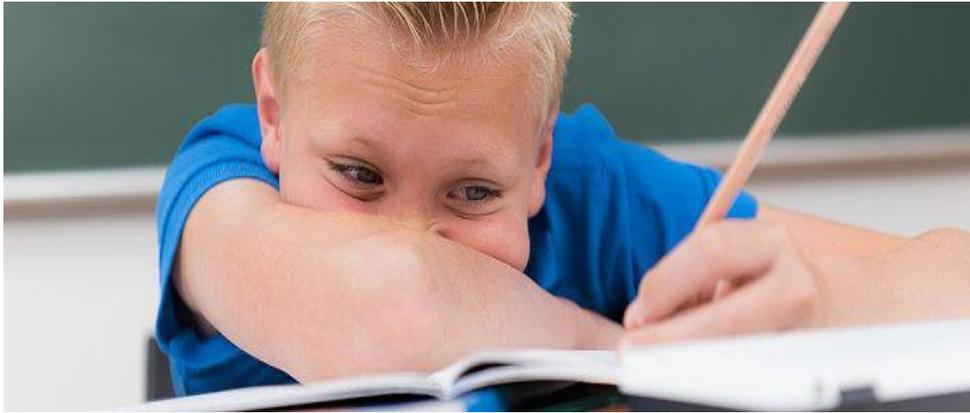


Lasst mich doch
einfach mal in
Ruhe!

Ich will endlich
gesund
werden...
Helft mir!



Ich brauche
keine
Hilfe...



**70% aller psychischen Störungen beginnen
spätestens im Jugendalter**



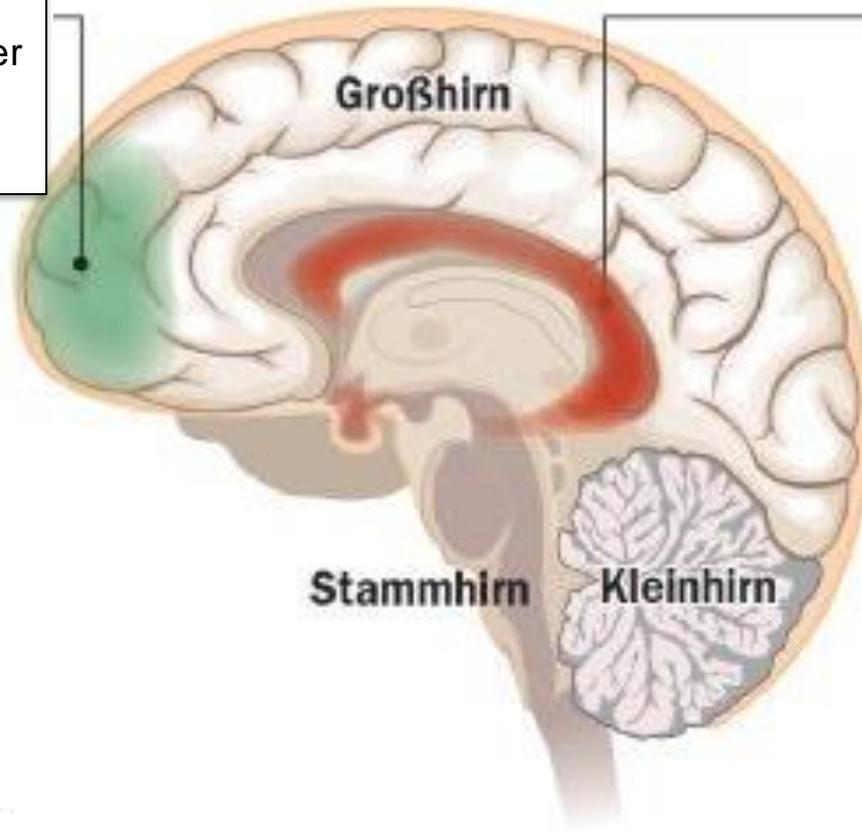
Wichtige
Entwicklungsaufgaben
stehen an

Präfrontaler Kortex

Vernunft

Selbstkontrolle

reift erst später,
entwickelt sich bis zum Alter
von 20 Jahren



Limbisches System

Gefühl

Triebe

reift in der Pubertät
besonders schnell

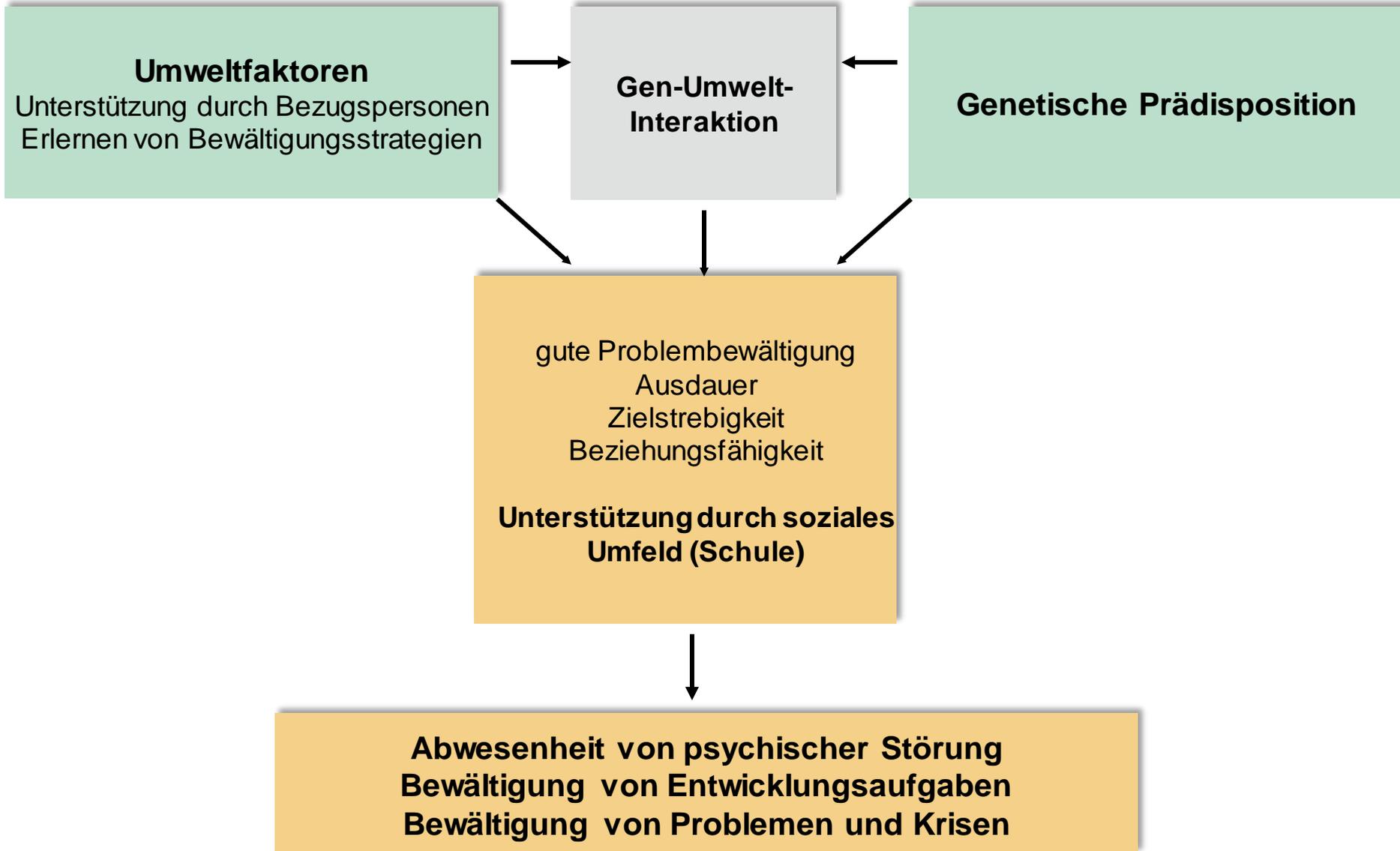
Aber man kann es auch so sehen: Resilienzmodell

reines Defizitmodell



ressourcenorientierter
Ansatz

Entstehung von Resilienz



Förderung von Gesundheit und Früherkennung von Krankheit

Pathogenese

Was macht Kranke krank?



Prävention



Primär

Vermeidung von Risikofaktoren



Sekundär

Frühintervention



Tertiär

Behandlung

Salutogenese

Was erhält Gesunde gesund?

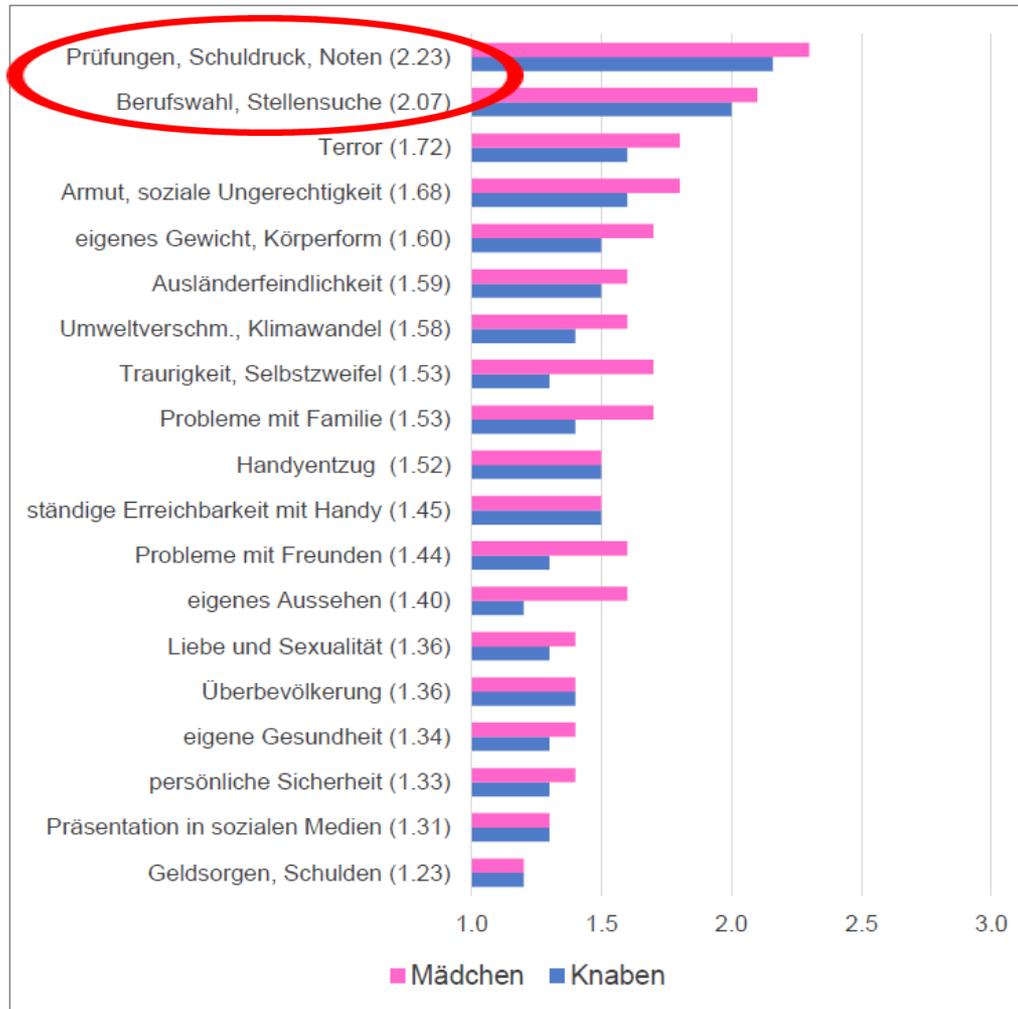


Gesundheitsförderung

Förderung von Ressourcen und Schutzfaktoren

Themen, welche Jugendlichen Sorgen bereiten

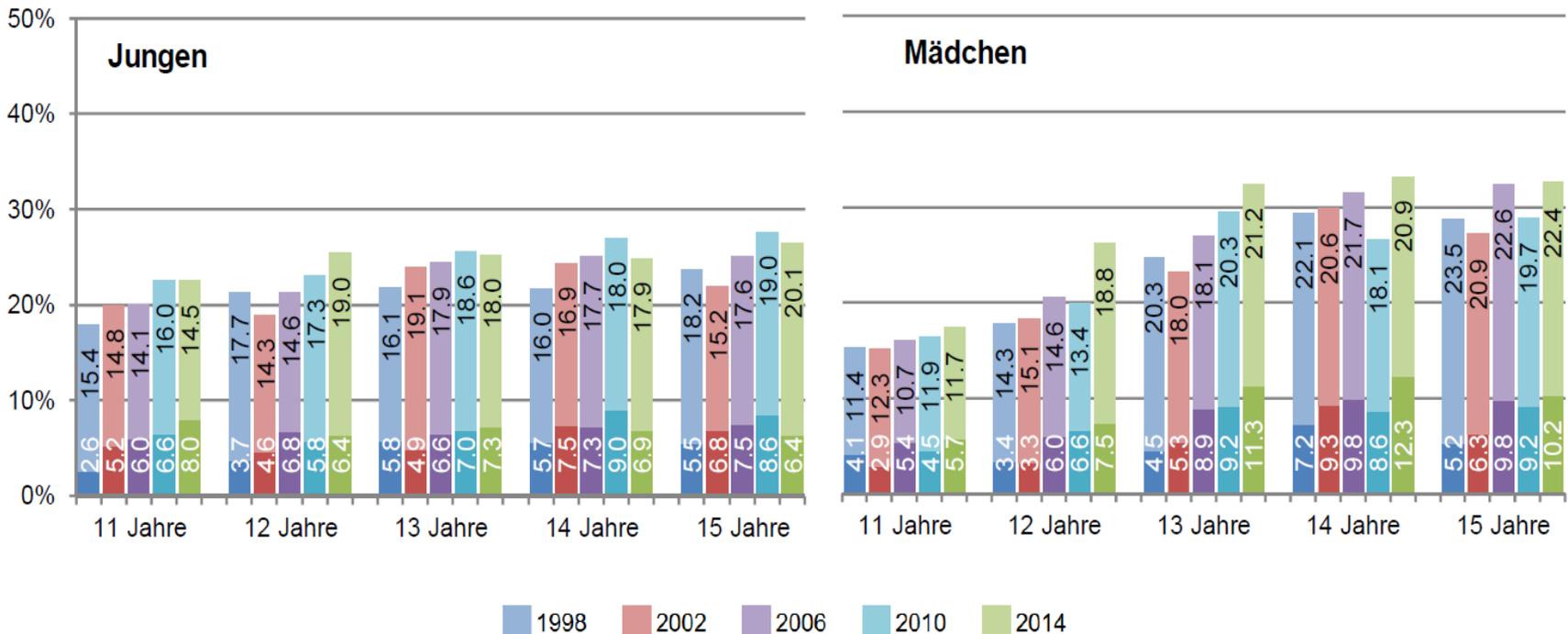
Durchschnittliche Stärke der Besorgtheit über verschiedene Themen, nach Geschlecht
(1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark)



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

Anzahl Jugendlicher, die sich durch die Schule ziemlich oder sehr gestresst fühlen

HBSC-Studie Schweiz, 2014



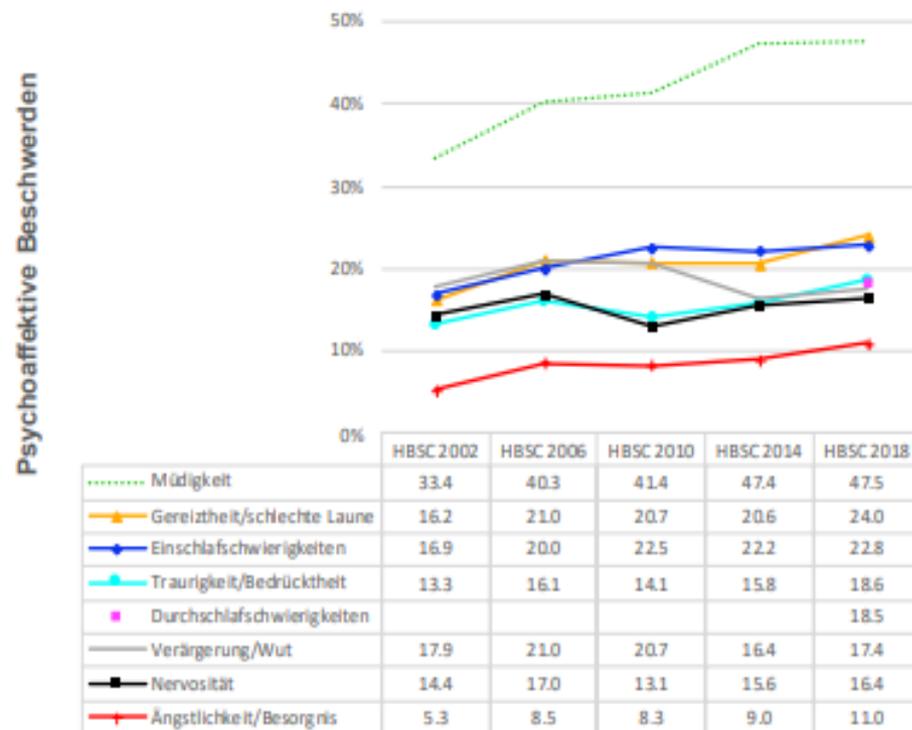
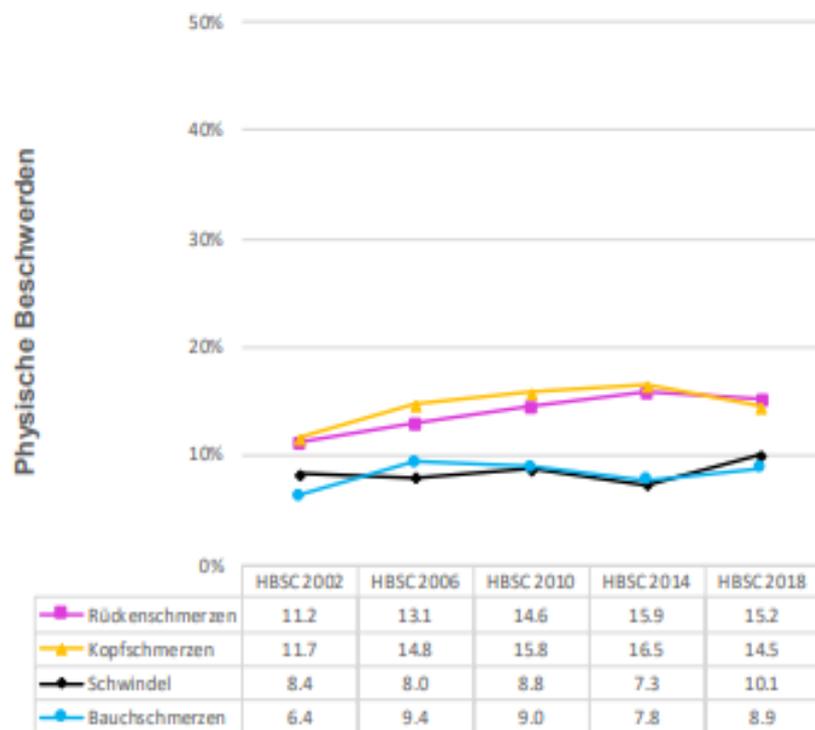
Jugendliche, die sich durch die Schule mehr gestresst fühlen, haben eine geringere Lebenszufriedenheit und mehr psychische Störungen

Pro Juventute Stress Studie 2021

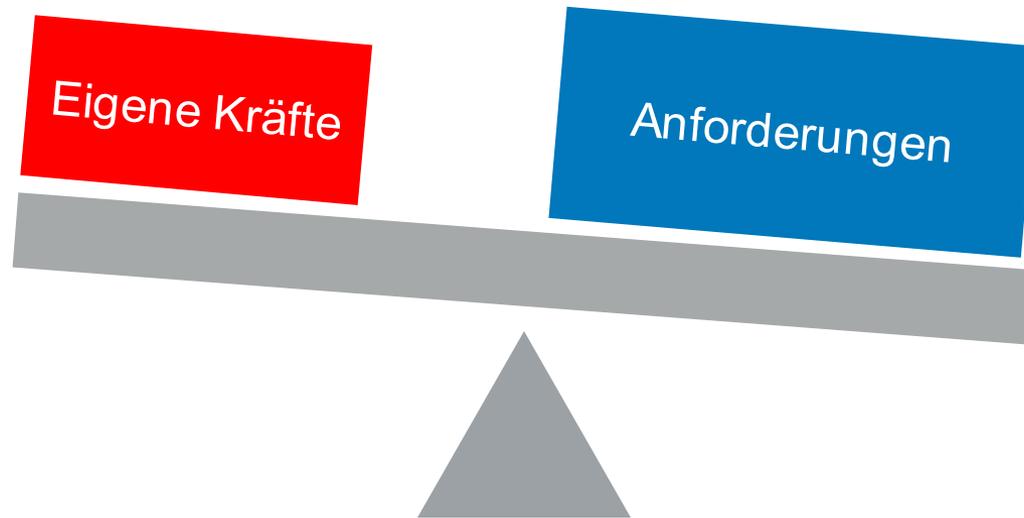
- Insgesamt **fast ein Drittel (32,6%) der Kinder und Jugendlichen** zeigt gemäss dieser Studie eine **hohe Ausprägung an Stress**. Dabei nimmt der empfundene Stress mit dem Alter zu, aber **auch bei den unter 12-Jährigen weisen bereits 26,1% der Kinder hohe Stresswerte** auf.

Entwicklung chronischer physischer und psychoaffektiver Beschwerden

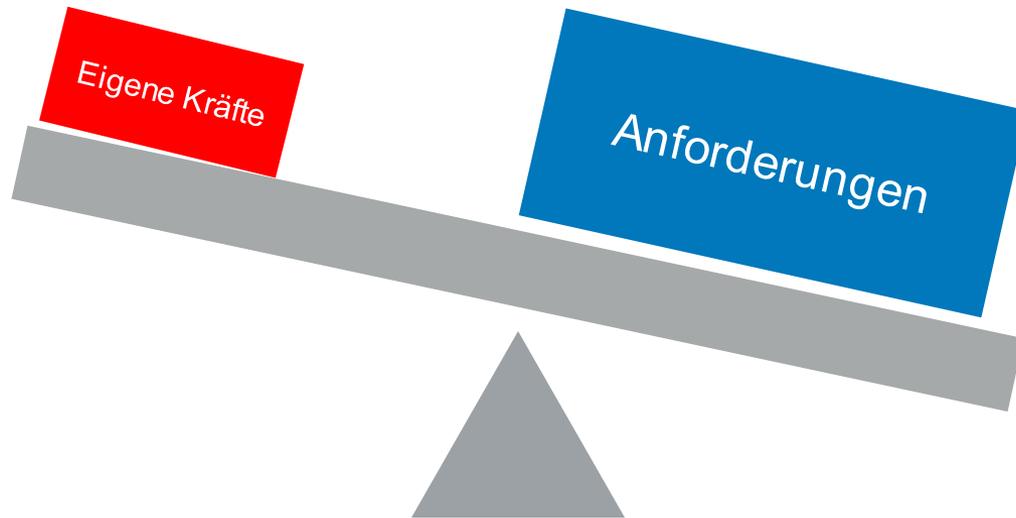
Entwicklung des Anteils 15-Jähriger, welche die folgenden Beschwerden mehrmals pro Woche oder täglich in den letzten 6 Monaten zeigten (HBSC, in %)



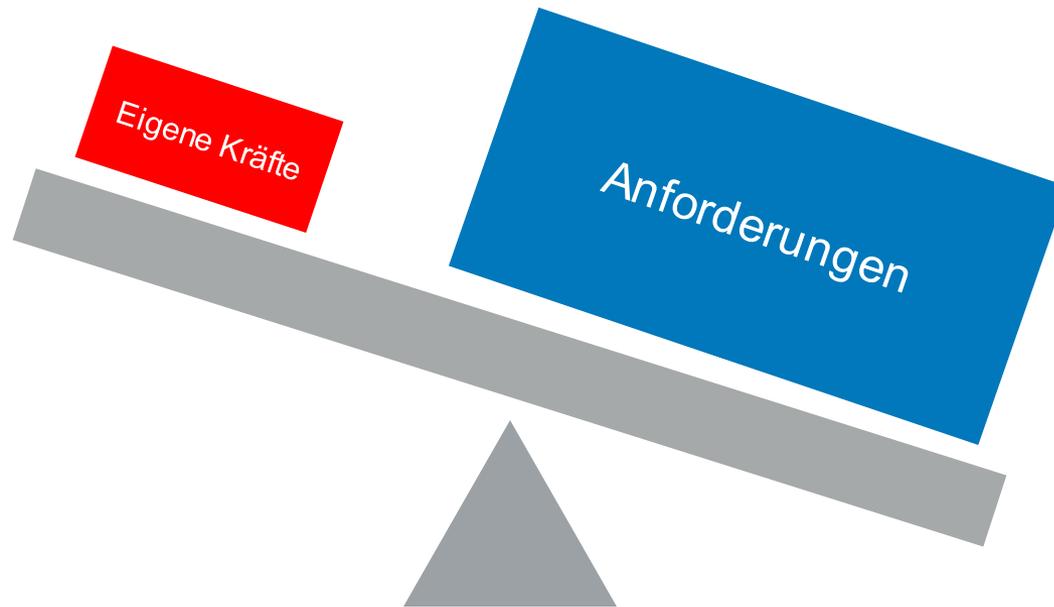
Entstehung eines Burnouts



Entstehung eines Burnouts



Entstehung eines Burnouts



Was sind mögliche Gründe?

Negative Einflüsse durch sozialen Medien

Covid19 erhöhte Anforderung

Traumatisierende Erziehungsbedingungen, Stress, Misserfolge

Mangelndes Erleben von Regeln, Grenzen, Strukturen

Selbstwert

Erfolgserlebnisse

Tragende Beziehungserfahrungen

Einige wichtige Krankheitsbilder



- Burnout, Depression, Suizidalität und Selbstverletzungen
- Essstörungen
- ADHS



Burnout/(Erschöpfungs-)depression



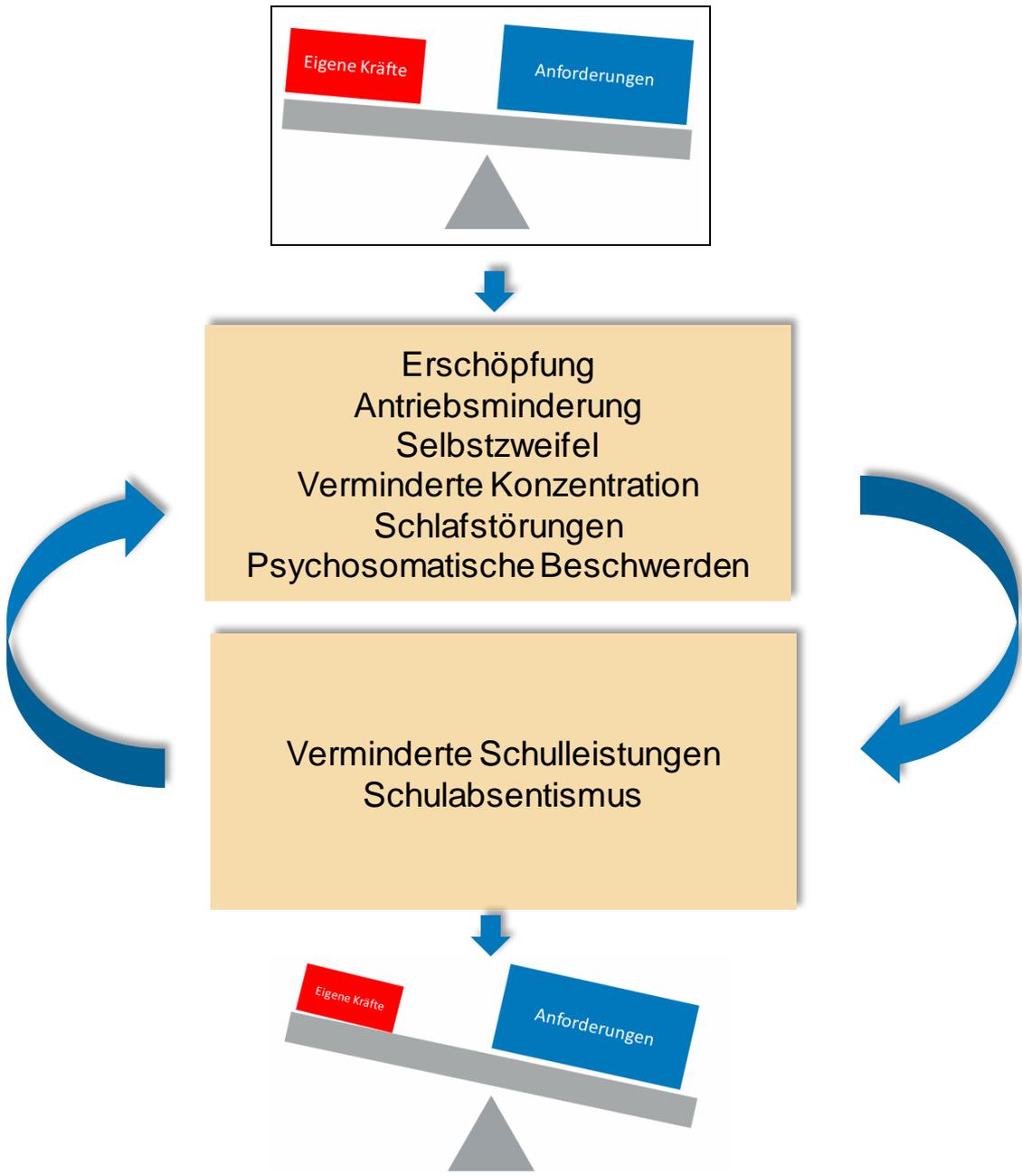
Frühwarnzeichen

- Lernt andauernd
- Lernt Abends lange bis zum Schlafen
- Kann nicht einschlafen wegen Schulsorgen
- Bedrückt, lacht wenig
- Spricht nur noch von Schule und Lernen
- Hat psychosomatische Beschwerden
- Äusserungen:
 - „Ich kann das nicht schaffen...“
 - „Es ist alles zu viel...“

Fragen

- Hast du manchmal das Gefühl, dass alles zu viel wird?
- Wie oft denkst du an die Schule und wann?
- Wie tankst du Energie auf?
- Wann hast du Pause?
- Hast du Sorge, etwas nicht zu schaffen?
- Was würde geschehen, wenn du eine schlechte Prüfung / ein schlechtes Zeugnis bekommst?
- Wenn du nicht schlafen kannst, worüber denkst du nach?

Der Teufelskreis des Burnouts



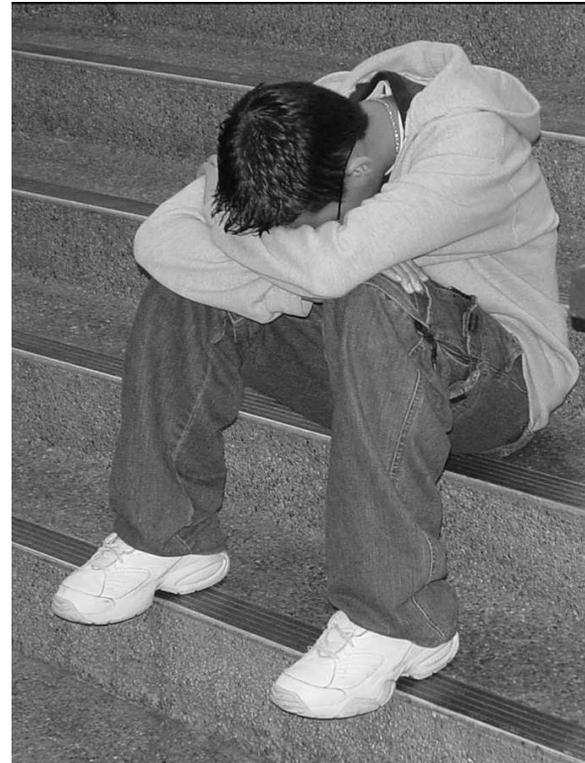
Depressive Krise oder «nur» Pubertät?



Depressionen bei Jugendlichen

Symptomatik

- Trauer, Verzweiflung
- Innere Leere
- Motivationslosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Rückzug
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Leistungsabfall
- Appetitstörung
- Schlaflosigkeit
- Selbstverletzungen
- Suizidalität
- Stimmungsschwankungen
- oft abends grosse Schwankungen



--> Zeitkriterium: über 2 Wochen anhaltend,
Alltagsfunktionsfähigkeit deutlich eingeschränkt

Über Suizidalität sprechen...

- Suizidgedanken (drängend)?
- Bereits erfolgte Suizidversuche?
- Verwandte/Freunde mit Suizid(versuchen)?
- Chatkontakte? Peergruppe: Kontakt mit anderen, die suizidal sind?
- Konkrete Suizidpläne?
- Was hält dich davon ab?
- Mit wem kannst du sprechen?
- Wer kann dir helfen?

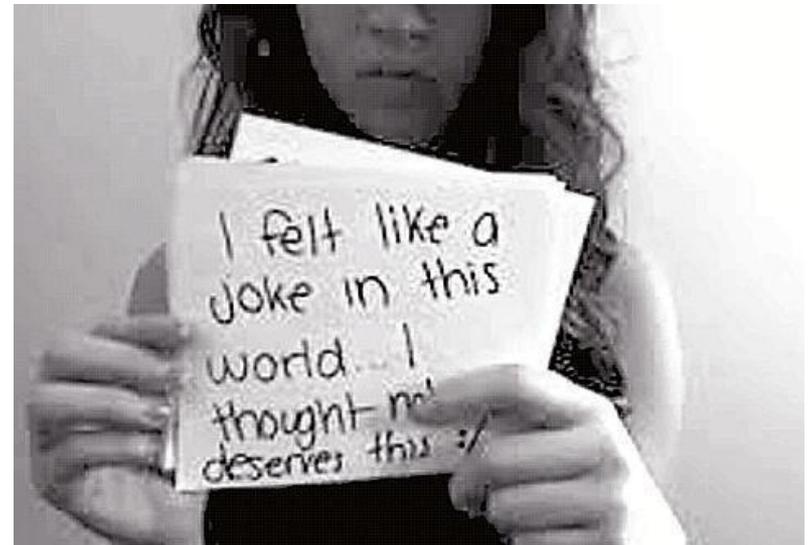
Alarmzeichen: **drängende Suizidgedanken**
Suizide / Suizidversuche im Umfeld
fehlende Absprachefähigkeit
konkrete Suizidpläne



Sprachliche und bildliche Alarmzeichen

Die meisten Suizidversuche werden angekündigt!

- Botschaften im Internet, Chaträume
- verschlüsselte verbale Botschaften: „Eine Freundin von mir....“
- übermässiges philosophisches Interesse am Thema Freitod
- schriftliche Äusserungen,
Abschiedsbriefe



Selbstverletzendes Verhalten von Jugendlichen



Funktionen von selbstverletzendem Verhalten

Selbstregulation

- Abbau von Spannungen
- Beendigung von negativen Gefühlszuständen
- Ablenkung von innerem Schmerz

Soziale Funktion

- Suche nach Hilfe und Aufmerksamkeit
- Peergruppenzugehörigkeit



Was können Eltern und/oder Lehrpersonen tun?

Ins Gespräch kommen....

Ich – Botschaft

„Ich habe beobachtet, dass du in letzter Zeit abwesend gewirkt hast.

Wie geht es dir?“

„Mir ist aufgefallen, dass du seit einiger Zeit nicht mehr so fröhlich wirkst und da habe ich mir Sorgen gemacht, ob es dir nicht gut geht.“ «Wie siehst du das?»

Konkret nach Suizidalität fragen...

„Das klingt sehr belastend. Hast du in dieser schwierigen Situation denn schon mal daran gedacht, dass du gar nicht mehr leben willst?“

„Deine Situation ist nicht einfach. Ich kann gut verstehen, dass du manchmal sehr verzweifelt bist. Ist es denn schon mal so weit gegangen, dass du dir sogar etwas antun wolltest?“

Äusserungen ernst nehmen....

„Das hat ja sowieso alles keinen Sinn mehr für mich....“

„Ich habe einfach keine Lust mehr auf das alles hier...“

„Bald seid ihr mich sowieso los...“

Die meisten Suizidversuche werden vorher angekündigt!

Vorgehen bei Selbstverletzungen

- Abgrenzung von Suizidalität mittels aktivem Nachfragen
- zeigen lassen, um medizinische Behandlungsbedürftigkeit abzuklären
- Einbezug der Eltern (Ausnahmen möglich)
- Frage, ob sie jemand anderen kennen, der sich selbst verletzt
(Peergruppeneffekte)
- fachliche Abklärung dringend empfehlen

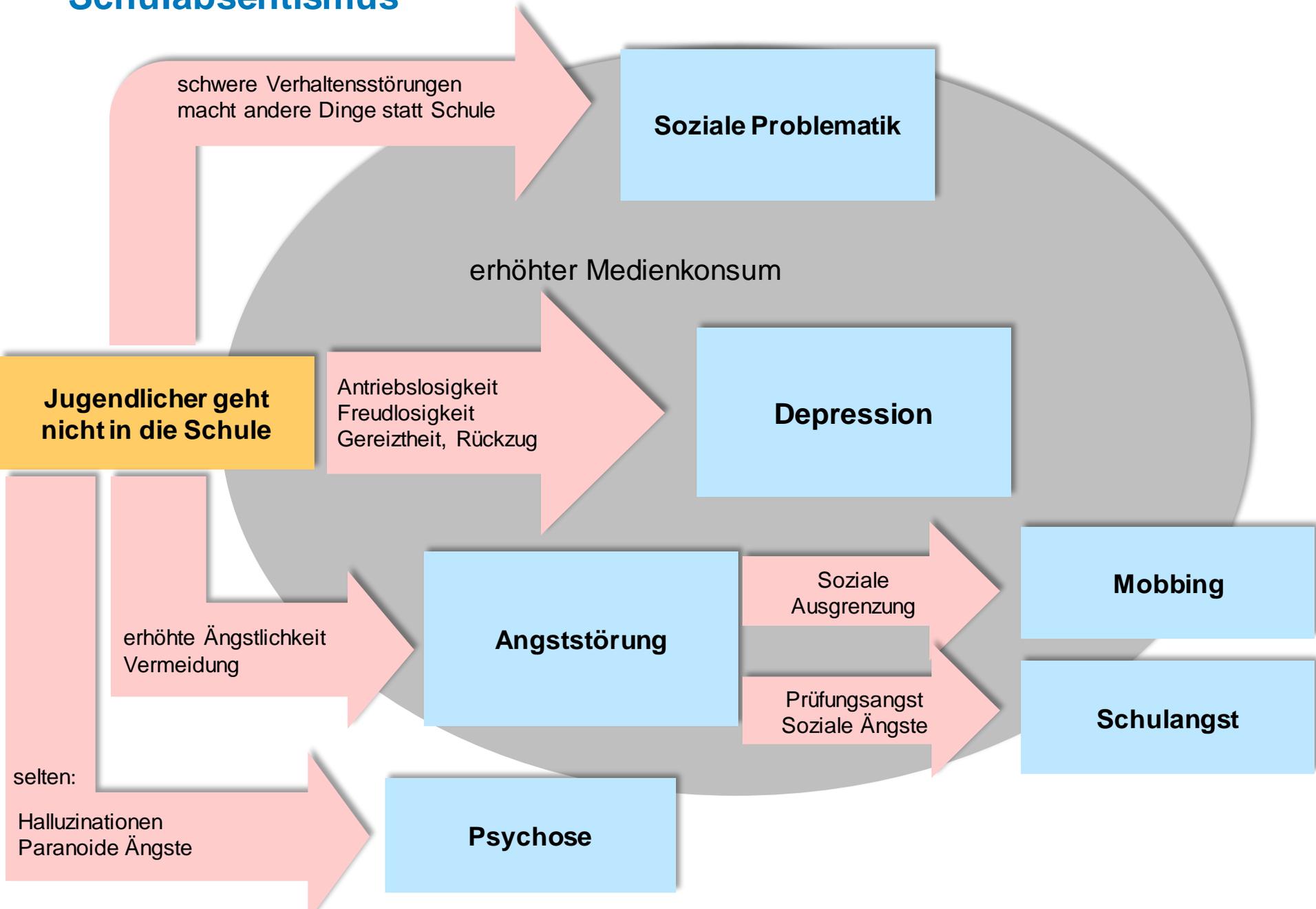
Unklare Krisensituation – Vorgehen für Lehrpersonen

- 1. Nachfragen und Zuhören
 - an Suizidalität denken: Ansprechen!
- 2. Mit LehrerkollegInnen besprechen, ev Schulleitung involvieren
- 3. Eltern einbeziehen? – Wunsch der SchülerIn respektieren
- 4. Fachperson einbeziehen
 - Vertrauenslehrperson oder schulinterne Beratung
 - Externe Fachstellen: Jugendberatungsstellen
 - Kinder- und Jugendpsychiatrischer Notfalldienst: 24h

KJPP der PUK (neu): 058 384 66 66



Schulabsentismus



schwere Verhaltensstörungen
macht andere Dinge statt Schule

Soziale Problematik

erhöhter Medienkonsum

**Jugendlicher geht
nicht in die Schule**

Antriebslosigkeit
Freudlosigkeit
Gereiztheit, Rückzug

Depression

erhöhte Ängstlichkeit
Vermeidung

Angststörung

Soziale
Ausgrenzung

Mobbing

Prüfungsangst
Soziale Ängste

Schulangst

Psychose

selten:

Halluzinationen
Paranoide Ängste

Essstörungen bei Jugendlichen



Die gesellschaftliche Essstörung



restriktives
Essverhalten mit
Tendenz zu
Kontrollverlust

verzerrte
Körperwahrnehmung

übertriebenes
Schlankheitsideal

übertriebene
körperliche
Betätigung



Einfluss der Medien

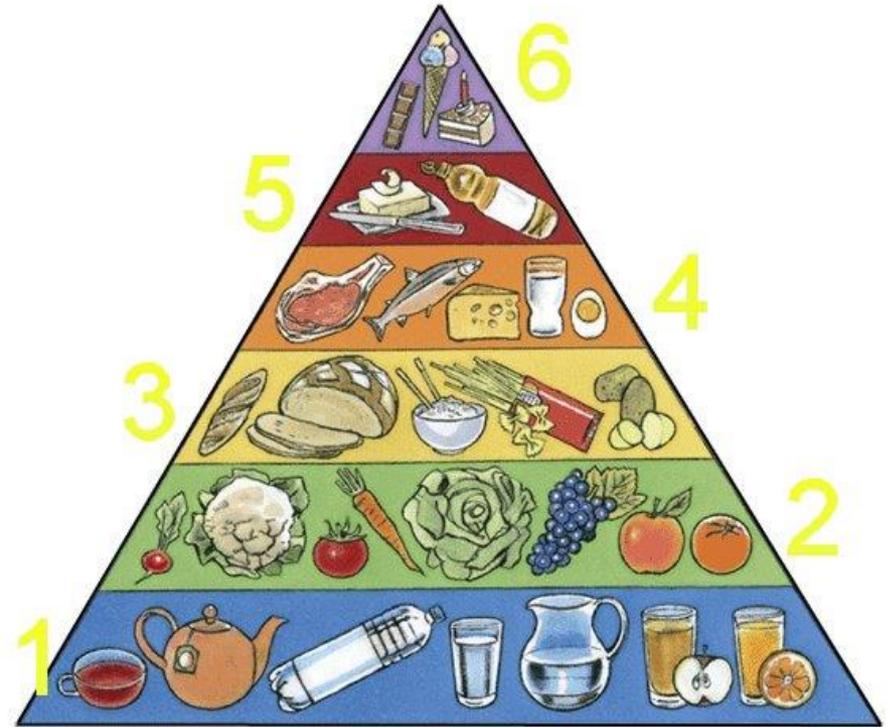
Junge Frauen, die häufiger mit Bildern dünner Models konfrontiert werden, haben ein niedrigeres Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper



Wir haben verlernt, normale Körperformen schön zu finden



Einfluss der Medien



Essen ist...

Diät, Kalorien, Fett, gute Fette, schlechte Fette, Nahrungsmittelpyramide, Kohlenhydrate, Vitamine,

Adipositas, Übergewicht, Essstörung...., Joggen, Sport, Work-out...

...und sonst nichts?

Essen ist...

Spass – Freude – Geschmack – Familie – Freunde - Romantik...



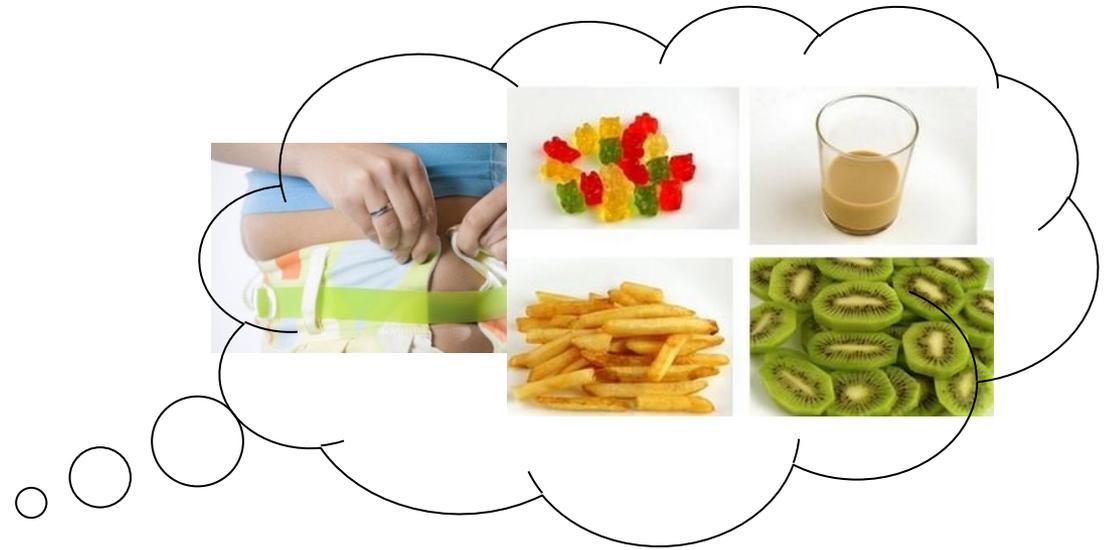
Everybody is different...

Dove PRESENTS **BEYONDcompare**
WOMEN PHOTOGRAPHERS ON BEAUTY™



Die Firma entschied sich, reale Frauen in der Werbung zu zeigen, nachdem eine Studie zeigt, dass 98% der Britinnen finden, dass die Models in der Werbung unrealistisch dünn sind.

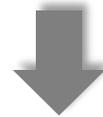
Ein Grund, keine Diät zu machen:



Leute, die viel ans Essen denken und häufig Diäten machen sind häufiger **übergewichtig** und haben mehr **Essstörungen!**

Körpergefühl von Jugendlichen

- 50% der Mädchen wollen schlanker sein
- 33% der Mädchen wollen muskulöser sein
- 36% der Mädchen machen Diät um abzunehmen
- 75% der Jungen wollen muskulöser sein



38% der Jugendlichen fühlen sich ein bisschen und 16% stark belastet durch ihre Körperform



Was können Lehrpersonen/Eltern tun?

Frühwarnzeichen erkennen

- isst nicht mehr mit anderen («...ich habe schon etwas gegessen...»)
- will viel in der Küche sein
- will plötzlich immer beim Einkaufen mitkommen, schaut, was gekocht wird, kocht für andere
- schneller Gewichtsverlust
- blasse Gesichtsfarbe, friert immer, kühle Hände
- verschwindet immer nach dem Essen
- zieht sich zurück

Je früher eine Essstörung erkannt wird, desto erfolgreicher die Behandlung.
Darum: Schauen Sie nicht zu lange zu!

Vorgehen bei Verdacht auf Essstörung

1. Gespräch mit der/dem Betroffenen

Vorbereitung

- Bin ich die richtige Person für das Gespräch?
- Was habe ich beobachtet?
- Mit wem kann ich meine Beobachtungen austauschen?
(andere Lehrpersonen/Fachperson)
- Was möchte ich mitteilen/erfahren?

Im Gespräch

- Beobachtungen mitteilen
- eigene Betroffenheit mitteilen: „Ich mache mir Sorgen...“
- auf einem Gespräch mit Eltern / Fachpersonen bestehen

Vorgehen bei Verdacht auf Essstörung

2. Gespräch mit der/dem Betroffenen und Eltern

Vorbereitung

- Was will ich / darf ich mitteilen?
(Rücksprache mit Betroffenen)
- Was ist das Ziel des Gespräches?

Im Gespräch

- Beobachtungen mitteilen
- Eltern aufmerksam machen
- Verständnis wecken
- Beratung durch Fachperson vorschlagen
- Grenzen der Institution / Ihrer Rolle aufzeigen

Massnahmen der Schule/Ausbildungs- institution

Bei raschem und bedrohlichem Gewichtsverlust:

- Sportverbot: Arztzeugnis verlangen
- rasches Elterngespräch
- mit Nachdruck Behandlung empfehlen
- Grenzen der Arbeitsfähigkeit aufzeigen
- Bedingungen für Weiterführung der Ausbildung klären

ADHS – Der Zappelphilipp

Verminderte
Konzentration und
Aufmerksamkeit

Verminderte
Impulskontrolle



Motorische Überaktivität

Symptomveränderung mit der Altersentwicklung

Kinder

- motorisch hyperaktiv
- impulsiv
- leicht ablenkbar
- unaufmerksam
- leicht gelangweilt
- ungeduldig

Jugendliche

- rastlos
- emotionale Irritabilität
- Risikoverhalten

(Drogen/Verkehr/Sexualität/Geld)

Jugendliche mit ADHS

- körperliche Unruhe im Hintergrund
- Konzentrationsprobleme, mangelnde Ausdauer
- Selbstwertprobleme
- Motivationsprobleme
- Schule schwänzen
- vermehrt Zigarettenkonsum
- vermehrt Drogenkonsum
- vermehrt Delinquenz
- „Sensation seeking“



Was können Lehrpersonen tun?

Ins Gespräch kommen....

- zuhören
- nachfragen
- Ratschläge sparsam einsetzen
- Kritik sparsam einsetzen
- Im Konfliktfall: Kommunikation unterbrechen

Mögliche Interventionen in der Schule

- Sitzen in Lehrernähe
- Umgebung eher reizarm (z.B. Kopfhörer/separates Zimmer bei Stillarbeiten/Prüfungen)
- Anweisungen/Regeln klar
- gezielter Einsatz von Methoden, möglichst übersichtlich
- Anhalten zur schriftlichen Dokumentation von ToDos
- negatives Verhalten klar benennen
- Empfehlung einer Abklärung



Was können Eltern tun?

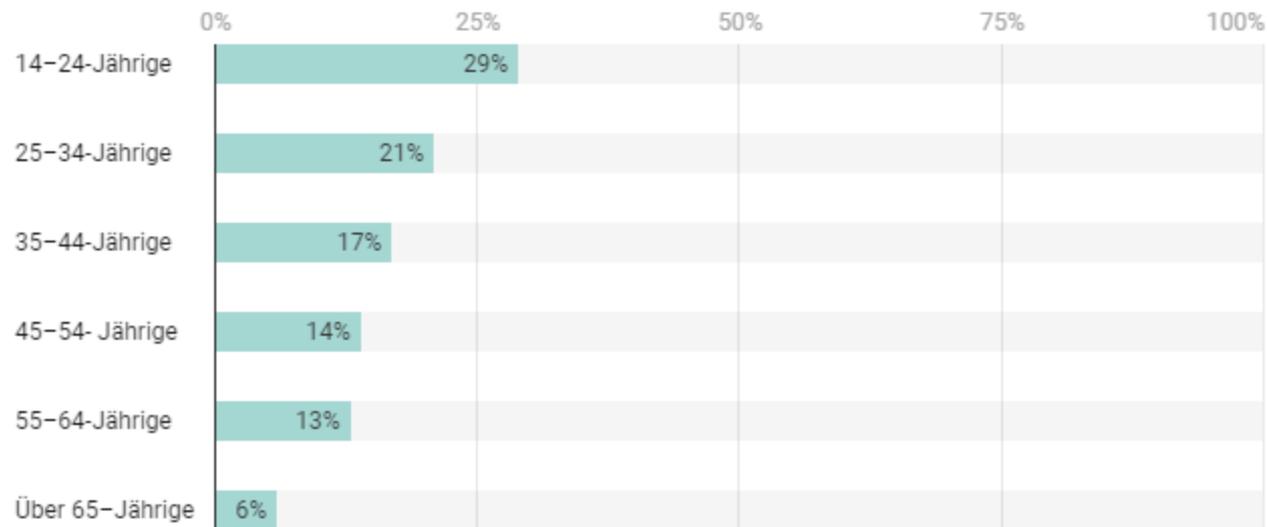
Klare Strukturen – Beziehung

- Klarheit in der Kommunikation
- Regeln und (Alltags-)Strukturen sowie Konsequenzen auf Fehlverhalten möglichst konsequent und unmittelbar anwenden und im Gespräch mit den Kindern/Jugendlichen aushandeln (je nach Alter)
- Hilfe suchen mittels Kursen/Literatur/Beratungsangeboten/Therapie für Jugendliche/Familie
- Positive Beziehungsqualität als wichtiger Fokus – Quality Time pflegen
- Viel Lob für das was gut funktioniert, auch kleine Sachen

Präventionsansätze

Corona Stress Study, Universität Basel

Häufigkeit schwerer depressiver Symptome nach Altersgruppe in Prozent

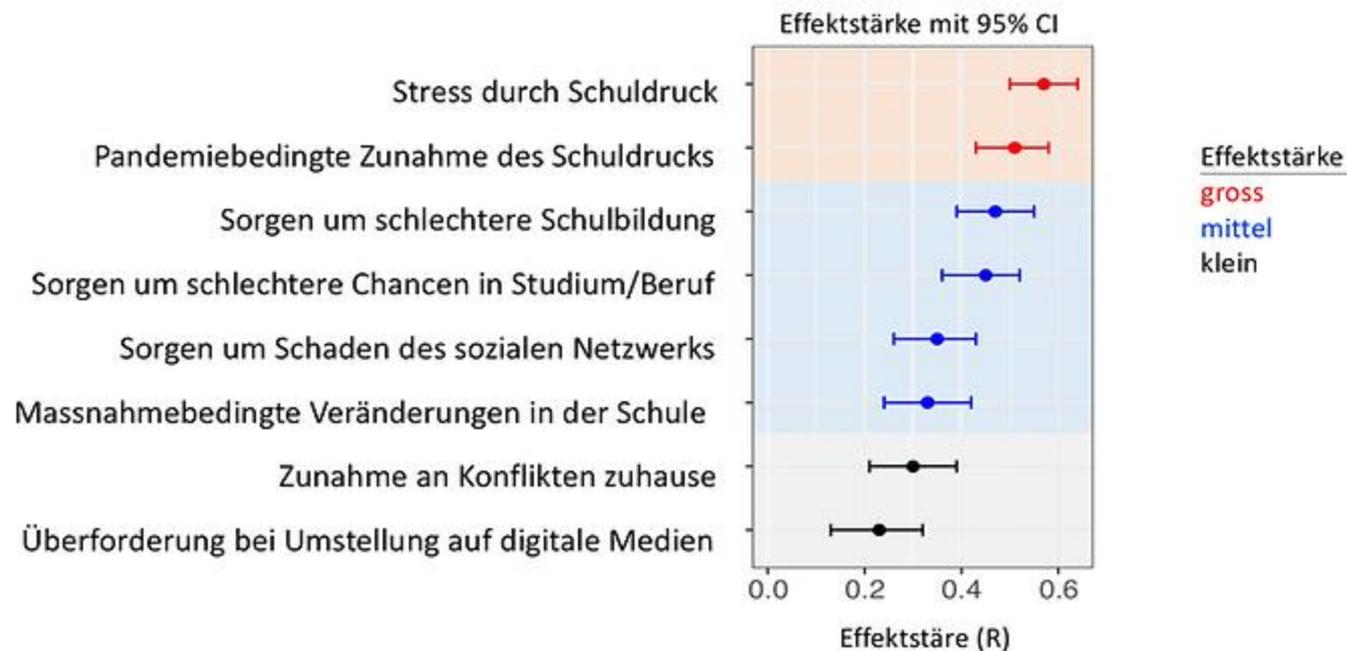


Die Resultate beziehen sich auf den Erhebungszeitraum vom 11.–19. November 2020. In diesem Zeitraum haben 11'612 Personen aus der gesamten Schweiz an der anonymen Online-Umfrage unter www.coronastress.ch teilgenommen.

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

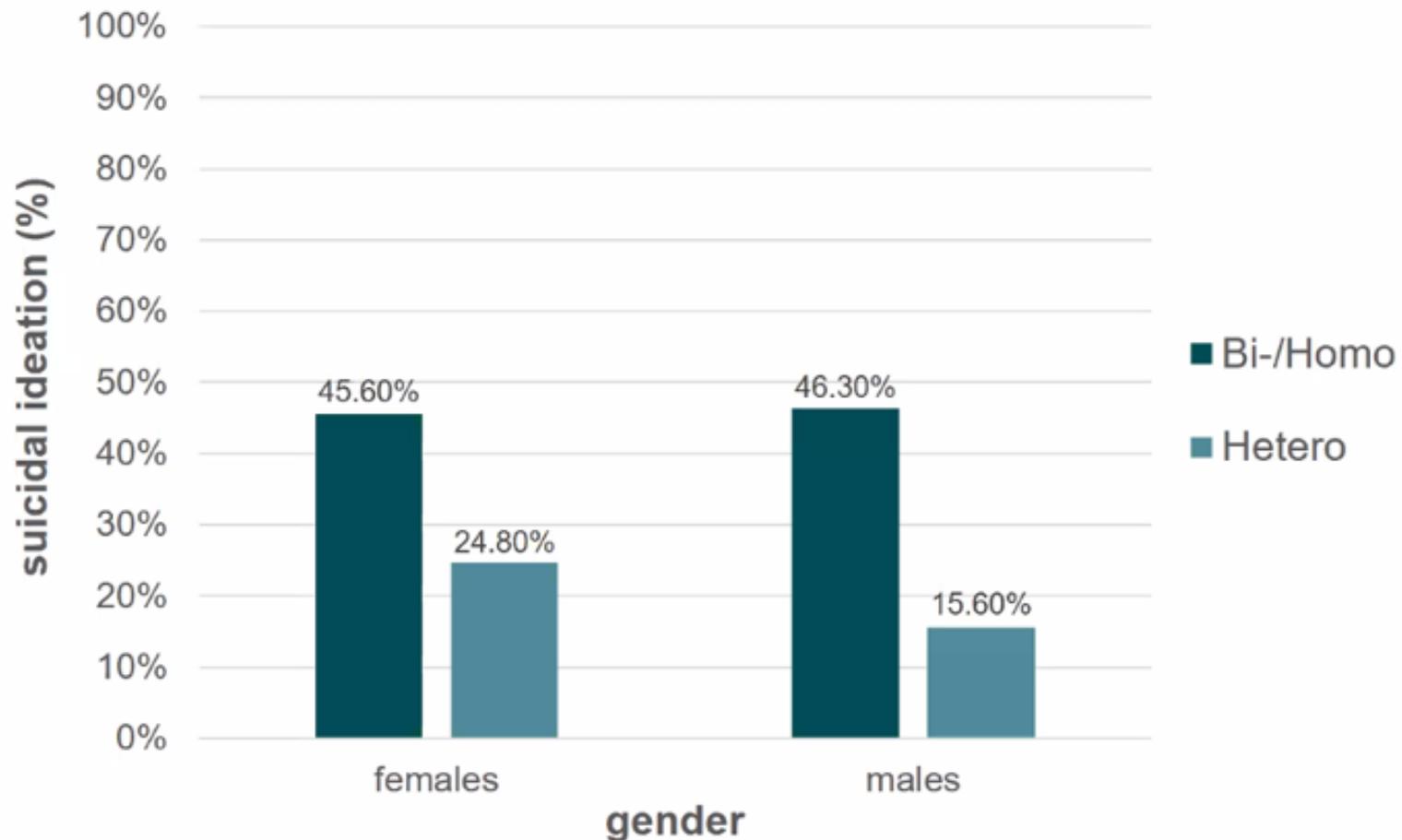
Corona Stress Study, Universität Basel

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



Zproso-Studie Universität Zürich, 2017/18

Suizidgedanken und sexuelle Orientierung



Psychische Gesundheit von trans* Jugendlichen im Ländervergleich

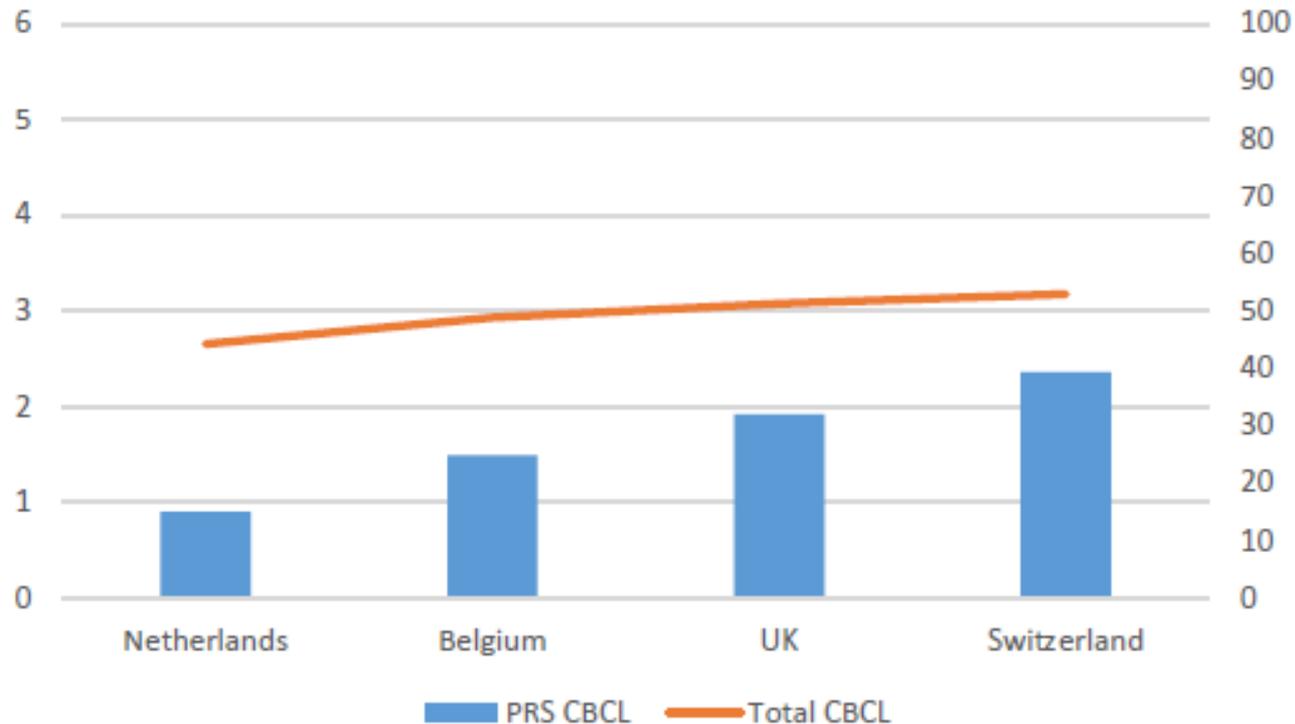


Fig. 1 Mean scores on the CBCL Peer relations scale and the CBCL Total Problem Score per gender identity clinic

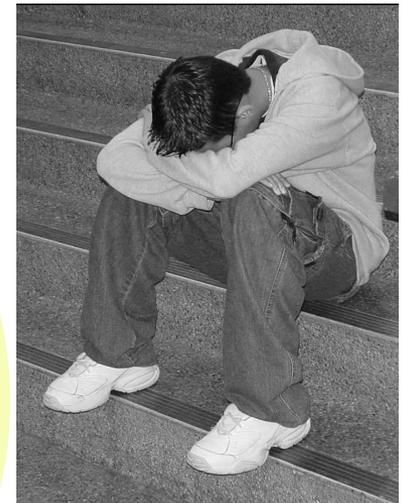
Warum?



- Körperdysphorie
- Genderdysphorie

- Stigma
- Transphobie
- Fehlender Familiensupport

- Selbstzweifel
- Internalisierte Transphobie



Soziale Medien und Jugendliche

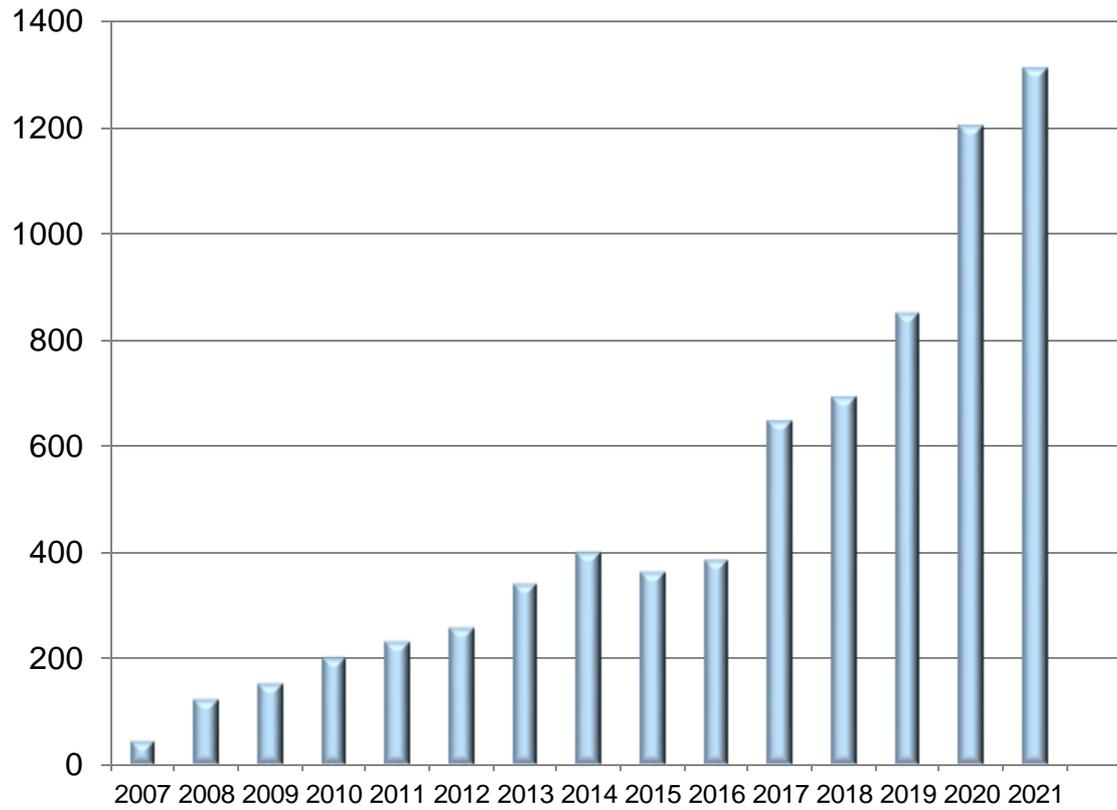
Massenexperiment mit offenem Ausgang



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



Ambulante Notfallzahlen KJPP Zürich



Lösungsansätze Kinder- und Jugendpsychiatrie

- 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!

Frühförderung von Kompetenzen bei Kindern hilft psychische
Störungen im Jugendalter zu vermeiden

Balance zwischen Förderung und Überforderung



Was bedeutet «gut genug»?



Themen für Gespräche mit Jugendlichen und ihren Familien

- Druck
- Ansprüche/Ziele
- Stundenplan inkl. Hobbies
- Plan B
- Pausen/Erholung/Ausgleich (für Ressourcenaufbau)
- Erfolgserlebnisse

Wichtige Angebote von Schulen

Aktionstage zu verschiedenen Themen:

- Krisenbewältigung: Umgang mit Stress, Konfliktlösung, Gesprächsführung für Lehrpersonen
- sexuelle Entwicklung: Diversität, Verhütung/Sexualität, Beispiele anderssexueller Menschen mit Diskussion, Toleranz fördern durch Aufklärung
- Körperbild: Medien und Körperbild, was braucht mein Körper

Was kann das Umfeld tun?



angemessener Leistungsstandard
Förderung

transparente Regeln und
Strukturen

Grundlage in der Beziehung
Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Kind

Zeitressourcen

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

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. Tagesanzeiger 3.2.20

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.



**Zeit Online:
Burnout, Depressionen,
Angst: Immer mehr Menschen
wegen psychischer Krankheit
berufsunfähig**

Fazit

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



A scenic view of a wooden walkway leading to the ocean under a blue sky with clouds. The walkway is flanked by wooden railings and leads towards the sea. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The ocean is visible in the distance, with waves breaking on the shore.

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

Astrid Lindgren

“Zitat
des
Tages”

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Pablo Picasso: Le Bouquet