

PSYCHIATRIE/PSYCHOTHERAPIE

BE – Darüber machen sich Berner Jugendliche Sorgen

 Berner Zeitung Stadt + Region Bern | 31.08.2022

Klima und Krieg belasten Kinder und Jugendliche im Kanton Bern nur marginal. Ihre Hauptsorgen gelten ihrer persönlichen Situation.

Brigitte Walser

Es gibt einige Dinge, über die man sich zurzeit Sorgen machen kann. Wie gehen Jugendliche im Kanton Bern mit aktuellen Herausforderungen um? Dazu liegen jetzt Antworten von zwei grossen Umfragen vor: Aus 21 Gemeinden nahmen Jugendliche zwischen 11 und 21 Jahren an einer Studie der Universität Bern und des Verbands offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern teil. Folgende Erkenntnisse ergeben sich daraus:

Krieg und Klima liegen hinten

Bei den Berner Jugendlichen belegen Krieg und Klima lediglich hintere Sorgenplätze. Die Hauptsorge gilt ihrer persönlichen Situation. Gemäss Studienleiterin Stefanie Schmidt, Jugendpsychologin und Professorin an der Universität Bern, sind es Sorgen wie: Schaffe ich Schule und Beruf? Bin ich gut genug? Treffe ich die richtige Berufswahl?

Erstaunlich dabei: Berufliche Bedenken sind angesichts der aktuellen Stellensituation kaum nötig, Unternehmen buhlen sogar um Lehrlinge. «Objektiv betrachtet haben Jugendliche im Moment tatsächlich so viele Möglichkeiten wie selten», bestätigt Schmidt. Das ändere allerdings nichts am subjektiven Empfinden: Der Leistungsdruck laste auf ihnen. «Jugendliche berichten vom Stress, den Traumjob zu finden und dabei alles richtig zu machen», so Schmidt.

Die Umfrage diesen Frühling zeigt auch: Fast ein Viertel der 2900 Befragten macht sich sehr viele Sorgen bezüglich der Zukunft, und nur 23 Prozent sorgen sich gar nicht.

Ab 13 Jahren wachsen die Sorgen

Altersmässig zeigen sich deutliche Unterschiede: Bei den 11- bis 13-Jährigen sind psychische Probleme wenig verbreitet. Ab 13 nehmen sie zu, am meisten Jugendliche berichten mit etwa 17 Jahren sowohl von körperlichen als auch psychischen Symptomen, danach stabilisiert sich die Lage. Schmid: «Mit 17 Jahren stehen viele Entscheidungen an.» Die Bedürfnisse der Jugendlichen seien je nach Alter sehr verschieden. In der Pandemie sei betreffend Befindlichkeiten zu wenig nach Alter differenziert worden.

Das Schlimmste im Lockdown

Den Kontaktabbruch stufen die Jugendlichen als grösstes Problem im Lockdown ein. «Im Teenageralter sind Freunde die wichtigsten Bezugspersonen», sagt Jugendpsychologin Schmidt. Da verwundert es nicht, dass sie die sozialen Kontakte besonders vermissten. Soziale Isolation und Einsamkeit bedeuten gemäss Schmidt ein höheres Risiko für Depressionen und Angststörungen. Es kommt allerdings auf die Dauer dieser Phase an, im Lockdown war sie begrenzt.

Dass die Kontakte der Jugendlichen weitgehend auf ihre Angehörigen beschränkt waren, bewerteten sie unterschiedlich. Jüngere Kinder haben gemäss Schmidt die Familienzeit eher genossen als ältere. Die Umfrage habe Antworten enthalten wie: «Ich habe meine Familie jetzt mal richtig kennen gelernt.»

Sie habe auch unterschiedliche Perspektiven aufgedeckt: Einige Jugendliche gaben an, der Lockdown sei beengend gewesen, während ihre Eltern das Zusammensein positiv bewerteten.

Eine Corona-Generation ist nicht zu erwarten

Die Mehrheit der Berner Kinder und Jugendlichen kam gut durch die Krise. «Eine Corona-Generation wird es nicht geben», beruhigt Schmidt. Konkret wegen einer Ansteckung machten sich nur knapp zwei Prozent Sorgen. Eine Minderheit hat die Pandemie aber durchaus geprägt - und zwar in beide Richtungen: In Sachen Angst und Depression stellten 30 Prozent der Befragten eine Verschlechterung fest, 13 Prozent aber auch eine Verbesserung.

Besser ging es Jugendlichen aus zwei Gründen: «Jene, die sehr motiviert und fit sind sowie sich selber gut steuern können, kamen mit dem Lockdown gut zurecht», sagt Schmidt. Entlastend empfanden den Distanzunterricht zudem Jugendliche, die in der Schule gemobbt wurden, sich stark mit anderen verglichen oder unter Ängsten litten. Bei diesen drohte die Gefahr, dass die Probleme mit dem Ende des Lockdown verstärkt zurückkehrten.

Nicht alles ist wieder wie vor dem Lockdown

Diesen Frühling waren die Probleme nicht einfach weg. Es tauchte sogar ein neues Problemfeld auf: 17 Prozent der Jugendlichen gaben neu an, lieber allein sein zu wollen. Hinzu kommt: Fast 60 Prozent der Teilnehmenden berichteten von mindestens einem belastenden Lebensereignis in den letzten sechs Monaten. Dazu gehören etwa ein Umzug oder ein Todesfall in der Familie. Solche Ereignisse können in der Regel problemlos verarbeitet werden. «Weil aber in der Pandemie vieles nicht möglich war, zum Beispiel Trauerrituale wegfielen, muss diese Verarbeitung allenfalls noch nachgeholt werden.»

Wie stark sind Berner Jugendliche belastet?

Sowohl bei der ersten als auch bei der zweiten Umfrage machten rund 12 Prozent der Befragten im Bereich Angst und Depression Angaben, die eine Behandlung nötig machen. Fast 10 Prozent gaben an, wegen psychischer Probleme in Behandlung zu sein. Jugendpsychologin Schmidt relativiert: Diese Quote entspricht nicht jener in der Durchschnittsbevölkerung, in der man etwa zwei Prozent erwartet.

Schmidt kann die Differenz erklären: Jugendliche, die Probleme haben, sind auf die Themen der Umfrage sensibilisiert und beteiligten sich auch eher an der Studie als unbeschwerte Jugendliche. Dennoch deuten

diese erhöhten Werte gemäss Schmidt darauf hin, dass Teenager während der Corona-Pandemie mehr psychische Probleme erlebten und sich diese Entwicklung noch nicht wieder entspannt hat.

Das kann Jugendlichen helfen

In ihrer Medienmitteilung nennen die Universität Bern und der Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern verschiedene Bereiche, in denen Erwachsene die Jugendlichen unterstützen können:

- Hilfe bei der Suche nach Praktika und Lehrstellen, Begleitung beim Bewerbungsprozess.
- Hilfe beim Finden einer Tagesstruktur, Strategien fürs Selbstmanagement und im Umgang mit Stress.
- Highlights und «Inseln» der Freude ermöglichen.
- Wissen über Ängste und über Hilfsangebote vermitteln.
- Räume zur Verfügung stellen, wo sich Jugendliche treffen können.

Braucht es mehr Angebote im Kanton Bern?

Schmidt stellt zwar fest, dass nicht alle Jugendlichen jene Behandlung erhalten, die sie bräuchten, sie betont aber auch: Die grosse Mehrheit benötigt keine langwierige Hilfe, sondern könnte bereits von Präventionsangeboten profitieren.

In der Umfrage gaben 22 Prozent der Befragten an, nicht zu wissen, wohin sie sich bei Problemen wenden können. «Wir gingen eigentlich davon aus, dass die Angebote bekannt sind», sagt Schmidt. Nun habe sich gezeigt, dass eine Liste mit den bestehenden Angeboten bereits helfen könnte. Die Herausforderung bleibe, jene zu erreichen, die die Angebote nötig haben, aber nicht aktiv Hilfe suchten.

Tausende Jugendliche angeschrieben

Stefanie Schmidt leitete die Studie Corabe - Auswirkungen der Corona-Krise für Jugendliche und junge Erwachsene im Kanton Bern. Sie ist Professorin am Institut für Psychologie der Universität Bern.

Für die Studie wurden zwei Befragungen durchgeführt: Im Sommer 2021 und im Frühling 2022. Dazu wurden in 21 Gemeinden des Kantons alle 11- bis 21-Jährigen angeschrieben und zu einer anonymen Online-Umfrage eingeladen. An der ersten Umfrage nahmen rund 3600 Jugendliche teil, an der zweiten rund 2900. (bw)

Viele Sorgen um Schule und Beruf, wenige ums Klima

Umfrageergebnisse zu Sorgen von Berner Kindern und Jugendlichen

Schule und Beruf (gut genug sein, richtige Wahl)

69,2%

Ziele erreichen/Zukunftsängste/Zukunftsplanung

24,0%

Beziehungen/Freundschaften/Trennung/Mobbing

23,2%

Selbstfürsorge/Stressreduktion/Selbstwertsteigerung

22,2%

Gesundheit (eigene und von anderen Personen)

12,7%

Familie

10,6%

Psychische Gesundheit/Probleme

8,6%

Freizeitstress/Belastung durch Hobbys

5,5%

Finanzen

5,1%

Krieg/Frieden

4,1%

Pandemie (Normalität, neue Welle, Langzeitfolgen)

3,8%

Klima

1,1%

Überbevölkerung, Gerechtigkeit, soziales Miteinander

1,0%

Grafik: mre, zec / Quelle: Corona-Studie der Universität Bern und des Verbands offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern 2022

Beruf und Schule belasten am häufigsten

Seitenzahl
1

Seitenzahl
Titelseitenanriss

Jugendliche Weder Pandemie noch Klima führen die Sorgen der Berner Jugend an.

Brigitte Walser

Eine neue Studie zeigt, wo Berner Kinder und Jugendliche der Schuh drückt. Sie kommt zu einem eindeutigen Resultat: Die häufigsten Sorgen der 11- bis 21-Jährigen betreffen Schule und Beruf. Es gehe dabei um Fragen wie: Schaffe ich das? Bin ich gut genug? Habe ich die richtige Wahl getroffen?, sagt Jugendpsychologin Stefanie Schmidt. Sie leitete die Studie, die von der Universität Bern und dem Verband offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern (Voja) durchgeführt wurde.

An zweiter und dritter Stelle liegen Zukunftsängste sowie Beziehungs- und Freundschaftsthemen. Themen wie Pandemie, Krieg oder Klima hingegen folgen erst auf hinteren Rängen.

Angesichts der Tatsache, dass die Arbeitslosenzahlen tief sind und sich Firmen teils um Lehrlinge bemühen müssen, erstaunt die häufigste Sorge der Berner Jugend. Objektiv betrachtet hätten Jugendliche tatsächlich so viele Möglichkeiten wie selten, bestätigt Schmidt. Am subjektiven Empfinden ändere dies allerdings nichts: Der Leistungsdruck laste auf ihnen.

Für die Studie wurden im Sommer 2021 und im Frühling 2022 Jugendliche in 21 Gemeinden des Kantons zu einer Online-Umfrage eingeladen. An der ersten nahmen rund 3600 Jugendliche teil, an der zweiten rund 2900.

In ihrer Mitteilung schreiben die Uni und der Verband Voja, es sei wichtig, die Jugendlichen bei Bedarf zu unterstützen. Das könne etwa bedeuten, dass man bei der Suche nach Schnupperlehren oder Lehrstellen helfe, den Bewerbungsprozess begleite und die Hürden für Bewerbungen senke. **(bw)**