

Ein tiefes Loch an jedem Morgen

Dass Alte und Kranke in der Pandemie ein besonderes Augenmerk verdienen, ist selbstverständlich. Jugendliche und junge Erwachsene nehmen in der Regel viel Rücksicht. Aber nach zwei Jahren im Corona-Krisenmodus ist nicht mehr zu übersehen, dass auch ganz viele junge Menschen Hilfe brauchen. Weil es ihnen einfach schlecht geht.

VON ANNETTE WEBER

Die Studentin, die einsam in ihrer Bude sitzt und keine Kommilitonen kennt. Der Azubi, der sich auf die neue Stadt und neue Menschen gefreut hat, und dann sind die Clubs zu und die Kolleginnen und Kollegen größtenteils im Homeoffice. Oder die Schülerin kurz vor dem Abschluss, die keinen Praktikumsplatz findet. Aber auch der Student, der sein Auslandssemester absagen musste und nun fast unablässig daheim vor dem Computer sitzt – gefangen in Zoom-Meetings und Skype-Besprechungen. Was andere Generationen in ihrer Jugend erlebt haben – Abschlussfeiern und Parties, neue Orte und neue Menschen kennenlernen, den Horizont erweitern und Neues ausprobieren –, all das fehlt den jungen Menschen in der Pandemie, die zwar mal wieder abflaut, aber dennoch schon ins dritte Jahr geht. Und das macht etwas mit ihnen.

„JugendNotmail“ ist einer der Ansprechpartner für junge Menschen, die unter Isolierung leiden, Zukunftsängste haben oder beispielsweise morgens immer wieder in ein tiefes Loch fallen. Die Diplom-Psychologin Ina Lambert (38) ist Fachleiterin der Online-Beratung. Sie registriert einen deutlichen Anstieg des Beratungsbedarfs bei jungen Menschen: ein Plus von 20 Prozent zu Beginn der Pandemie im Frühjahr 2020, eine Steigerung von 41 Prozent im Corona-Jahr 2021. Nicht zur die Anzahl der Anfragen hat ihr zufolge zugenommen, es fanden innerhalb der Beratung auch viel mehr Kontakte statt.

Die Ängste junger Menschen werden größer

„JugendNotmail“ bietet jungen Menschen die Möglichkeit, per E-Mail oder seit kurzem auch im Chat bei ehrenamtlich beratenden Psychologen und Pädagogen Hilfe zu suchen. Dabei geht es Lambert zufolge ganz oft um Probleme in der Familie, seit Beginn der Pandemie aber auch verstärkt um Ängste. „Viele junge Menschen haben sich nach Lockdown und Kontaktbeschränkungen beispielsweise sehr schwer getan, wieder in die Schule zu gehen. Auch die Zukunftsängste nahmen merklich zu“, berichtet die Psychologin. Im zweiten Coronajahr sei dann ein Anstieg von „depressiver Symptomatik“ zu verzeichnen gewesen – und von Suizid-Gedanken. „Oft stellt es eine große Herausforderung dar, im – von der Pandemie veränderten – Alltag zu funktionieren, im sozialen Gefüge, aber auch untereinander. Viele junge Menschen fühlen sich derzeit komplett überfordert.“

Auch Lehrkräfte registrieren Überforderung bei Schülern und Schülerinnen, zunehmend Konzentrations-



Fehlende soziale Kontakte machen gerade jungen Menschen schwer zu schaffen. Depressionen nehmen zu.

FOTO: IMAGO IMAGES/PANTHERMEDIA

störungen und Motivationsprobleme. Fast 25 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer nehmen dem Schulbarometer Spezial der Robert-Bosch-Stiftung zufolge immer aggressiveres Verhalten wahr, fast 40 Prozent beobachten, dass sich junge Menschen vermehrt in sich zurückziehen.

Ein großes Problem sind nach Auskunft von Ina Lambert die langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz, sei es beim niedergelassenen Psychotherapeuten oder in einer Klinik. „Es dauert oft Monate, bis eine Behandlung beginnen kann. Und in ländlichen Gebieten ist es noch schlimmer. Da kann es auch mal ein Jahr sein. Bis dahin hat sich das Problem oft verfestigt“, sagt sie. Und wenn ein jugendlicher Suizidgedanke äußere, dränge die Zeit noch mehr. Dabei gibt es nach Aussage von Lambert durchaus genügend Psychotherapeuten. Nur hätten zu wenige eine Kassenzulassung. Das bestätigt auch eine Umfrage des Verbands für psychologische Psychotherapeuten und Psychotherapeutin-

nen“ (VPPP) unter den Mitgliedern. Der zufolge mussten schon vor einem Jahr Kassenpatienten durchschnittlich ein halbes Jahr auf einen ambulanten Therapieplatz bei einem Psychologen warten.

Auch die Kliniken haben schon lange kaum Kapazitäten mehr frei. Auch wenn genauere Studien noch fehlten, wiesen die längeren Wartezeiten für einen Ersttermin in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Ludwigshafener St. Annastiftkrankenhaus darauf hin, dass der Bedarf zugenommen habe, so die kommissarische ärztliche Leiterin der Klinik, Rebekka Schwarz (43). Hätten die Wartezeiten für einen Ersttermin vor der Pandemie noch bei vier bis acht Wochen gelegen, sei es jetzt etwa ein Vierteljahr.

Zu Beginn der Pandemie, berichtet Schwarz, sei infolge von Lockdown und Schulschließungen die Anzahl der jungen Patienten mit Magersucht signifikant angestiegen. „Da haben die sozialen Kontakte gefehlt“, erläut-

tert die Ärztin. Auch Patienten, die Richtung Depression tendierten, hatten es deshalb deutlich schwerer. „Die Peergroup, der Freund und die Freundin, die vieles auffangen können, fehlen weg. Die Kontakte liefen fast ausschließlich über die sozialen Medien. Und das ist nicht unbedingt förderlich“, erklärt Schwarz.

Ablenkungen und das soziale Netz fehlen

Bei etwa 20 Prozent der Jugendlichen kommen der Ärztin zufolge bisweilen auch suizidale Gedanken auf. Wie bei der Magersucht verschärfe die Pandemie das Problem, weil Ablenkung und das soziale Netz fehlten. Problematisch sei zudem, dass viele der niedrigschwelligen Angebote, beispielsweise Gruppentherapien oder Gespräche bei Familien- und Erziehungsberatungsstellen, in der Hochphase der Corona-Pandemie gar nicht mehr oder nur sehr reduziert stattgefunden hätten.

Die Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie appelliert daher an die Politik, mehr auf die jungen Menschen zu schauen. Die Folgeerscheinungen von bisher gut zwei Jahren Pandemie dürften nicht unterschätzt werden. „Was das mit den Jugendlichen gemacht hat, in Bezug auf psychosoziale Reife, in Bezug auf Schulerfolg oder andere wichtige Entwicklungen, die in der Pubertät stattfinden, das können wir noch gar nicht abschätzen“, sagt sie.

Aber auch den Älteren, beispielsweise Studierenden, macht die Pandemie zu schaffen. Eine Online-Umfrage des „freien Zusammenschlusses der Studentinnenschaften“ im Dezember 2021 ergab, dass rund 60 Prozent von den fast 8000 befragten Studentinnen und Studenten mit großen psychischen Belastungen zu kämpfen haben. Etwa zehn Prozent der Befragten gaben an, dass sie eine psychologische Beratung in Anspruch nehmen, sechs Prozent stehen noch auf der Warteliste für einen Platz.

Problematisch für die Studierenden ist unter anderem die oft ausschließlich auf digitalem Weg erfolgende Kommunikation. Dies strengt offenbar junge Frauen (60 Prozent) stärker an als ihre Kommilitonen (49 Prozent), wie eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse vor gut einem Jahr ergab. Etwa die Hälfte der Befragten gab damals an, dass es ihnen schwer falle, sich für das eigenständige Arbeiten zu motivieren. Das stellte wiederum für die jungen Männer eine größere Herausforderung dar als für die Frauen. Auch wenn Studierende in der Regel keine Probleme mit der digitalen Technik an sich hätten, so vermissten sie doch die menschlichen Kontakte. 83 Prozent der Befragten waren der Auffassung, dass persönliche Gespräche mit anderen im Studium durch nichts zu ersetzen seien.

Unterdessen sind auch die psychosozialen Beratungsstellen an den Unis zunehmend überlastet. Peter-André Alt, Vorsitzender der Hochschulrektorenkonferenz (HRK), kritisiert, dass die Politik auf dieses Problem bisher kaum reagiert habe. Zusammen mit den Studentenwerken fordert die HRK ein zehn Millionen Euro umfassendes Sofortprogramm zum Ausbau der psychosozialen Beratung an den Hochschulen.

Auch wenn sich mit dem nahenden Frühjahr und dem angekündigten Wegfall vieler corona-bedingter Einschränkungen die Gesamtsituation der jungen Menschen voraussichtlich verbessern wird, so sind die in zwei Jahren Pandemie entstandenen Probleme für viele längst nicht vom Tisch. Die Rückkehr ins „normale Leben“ fällt vielen jungen Menschen nicht leicht. Gerade wenn sie bisher kaum Normalität erlebt haben, sei es in der Ausbildung, der Schule oder im Studium.

ANSPRECHPARTNER

- Telefonseelsorge: (0800) 111011, (800) 111022 und 116 123; per Mail und Chat auf online.telefonseelsorge.de
- JugendNotmail: <https://jugendnotmail.de/>
- Familien- und Erziehungsberatungsstellen in Rheinland-Pfalz: Liste unter https://mffiv.rlp.de/filesadmin/MFFIV/Familie/Erziehungs-_und_Familienberatungsstellen.pdf
- Kinder- und Jugendärzte in Rheinland-Pfalz: Liste unter <https://www.portal-dekinder.de/kinderaerzte/rheinland-pfalz/>
- Kinder- und Jugendpsychotherapeuten in Rheinland-Pfalz: <https://www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie/praxen-fuer-psychotherapie/>
- Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Ludwigshafener St. Annastiftkrankenhaus: (0621) 5702-4218 (Montag bis Freitag 9.30-12 Uhr und Montag bis Donnerstag 14.30-16.30 Uhr)