

Chillen – Stressprävention bei Kindern und Jugendlichen

Abstract von **Thomas Steffen**

«Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir. Noch 148 Mails checken. Wer weiss was mir dann noch passiert. Denn es passiert so viel.»

Tim Bendzko im Song «Nur noch kurz die Welt retten», 2011

Jede zweite Person leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Noch viel häufiger sind psychische Belastungssituationen, wie lang anhaltender Stress, welcher das Wohlbefinden stark einschränken kann und psychische Erkrankungen begünstigt. Trotzdem mangelt es in der Gesellschaft noch immer an Wissen und Unterstützung zum Thema psychische Erkrankungen resp. Gesundheit. Psychische Belastung ist ein eigentliches Tabuthema mit welchem viele Vorurteile verbunden sind. Dies führt mit dazu, dass Belastungssituationen oder Erkrankungen zu spät erkannt werden, was die Heilungschancen verschlechtert. Dies erzeugt viel Leid und treibt die Gesundheitskosten in die Höhe. So betragen die Kosten allein von Depressionen in der Schweiz bei Personen im erwerbsfähigen Alter rund 11 Milliarden Schweizer Franken (Tomonaga Y. et al., 2013). Vor diesem Hintergrund entwickelte der Kanton Basel-Stadt im November 2010 eine Kampagne zum Thema **«Psychische Gesundheit»**. Auf Grundlage eines Public Health Ansatzes soll die psychische Gesundheit der Bevölkerung geschützt, gefördert, erhalten und wiederhergestellt werden.

Stress bei Kindern und Jugendlichen

Eine besondere Herausforderung dieser Kampagne stellt der Einbezug von Kindern und Jugendlichen dar. Viele Faktoren wie Reizüberflutung durch neue Medien, schulische Belastung, Erwartungen der Eltern, aber auch soziokulturelle Veränderungen in der Gesellschaft dürften mit dazu führen, dass vermehrt Stress und andere psychische Belastungserscheinungen bei Kindern und Jugendlichen auftreten. So leidet heute ungefähr jede/r fünfte Jugendliche unter einer psychischen Erkrankung wie Depression, Angststörung und Psychose und benötigt professionelle Hilfe.

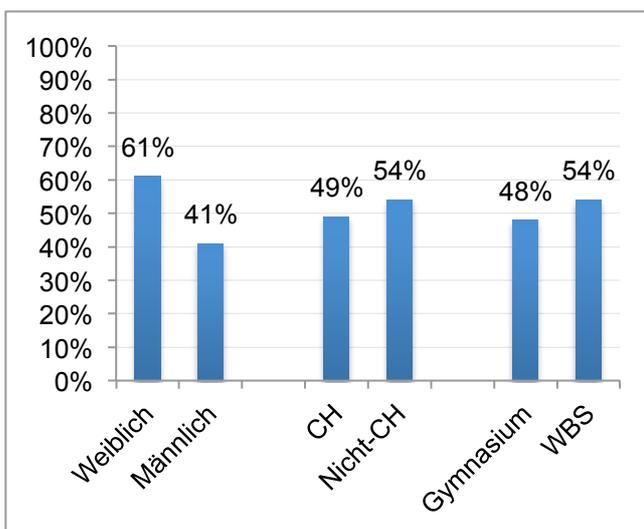


Abb. 1: Häufiges Stressempfinden bei Jugendlichen nach Geschlecht, Nationalität und Schultyp

Noch mehr Jugendliche leiden unter Stress. So zeigt die Basler **Jugendgesundheitsbefragung 2012**, dass über die Hälfte der Jugendlichen häufig Stress empfinden (Abb. 1). Entsprechend muss davon ausgegangen werden, dass die psychische Belastung von Jugendlichen und teilweise schon von Kindern in keiner Weise unähnlich der Situation der Erwachsenen ist. Stress und die damit verbundene Belastungssituation ist heute ein zunehmendes Alltagsphänomen, welches früh angegangen werden sollte.

Kinder und Jugendliche können auf den Druck ganz unterschiedlich reagieren. Einige sind vermehrt müde, traurig und ziehen sich zurück. Nachlassende Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit und Aggression können ebenfalls Stress als Ursache haben. Häufig treten auch somatische Störungen, wie Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen auf.

Jugendgerechte Präventionsansätze



Die besondere Herausforderung besteht aber darin, dass noch wenig jugendgerechte Informationsmittel und Interventionsansätze bestehen. Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt lancierte vor diesem Hintergrund anfangs 2014 eine Informationskampagne, welche auf einem Jugendmagazin basiert. Das **Magazin «Relax»** gibt den Jugendlichen viele wertvolle Informationen rund um den Stress und seine Bewältigung. Jugendliche sollen damit mehr über die gesundheitlichen Gefahren von Stress erfahren und mit Hilfe wertvoller Tipps lernen, besser mit dem Stress umzugehen. Das Magazin kann kostenlos über die Homepage www.gesundheit.bs.ch und www.mixyourlife.ch bezogen werden.

Ein weiteres Projekt versucht das komplexe Thema «Psychische Gesundheit und Stress» mit Jugendlichen in den Schulen zu thematisieren. In einem interaktiven Workshop mit dem Namen «**Irre normal**» werden Schülerinnen und Schüler in angeregtem Austausch mit Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen für das Thema «Psychische Gesundheit» und «Psychische Belastung» sensibilisiert. Der Workshop hat das Ziel, psychische Belastungssituationen und Erkrankungen aus dem Tabubereich herauszulösen und fachliche Hilfe damit einfacher zugänglich zu machen. Modellhaft ist das Projekt aber auch bezüglich seiner dienstübergreifenden Zusammenarbeitsform. Am Projekt im Kanton Basel-Stadt ist der Schulpsychologische Dienst, die Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik und die Abteilung Prävention beteiligt. Aufgrund des durchgehend positiven Feedbacks der beteiligten Schülerinnen und Schüler sowie der Lehr- und Fachpersonen wird «Irre normal» in diesem Jahr im Kanton Basel-Stadt an allen Oberstufen angeboten.

Die beiden Projekte zeigen, dass Stress, psychische Belastung und psychische Erkrankungen auch im Jugendalter erfolgreich angesprochen werden können und sollten. Wichtig dabei ist aber die jugendgerechte Aufbereitung der Thematik. Hier besteht zweifellos noch ein Nachholbedarf.

Dr. med. Thomas Steffen, MPH
Kantonsarzt
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel.: 061 267 45 20
E-Mail: thomas.steffen@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch, www.mixyourlife.ch