

Psychische Gesundheit: Jugendliche und Corona

Santé mentale: les adolescents et Corona

Anlass für Parlamentarierinnen und Parlamentarier

Événement pour les parlementaires

Schmiedstube, Bern

2. Juni/2 juin 2021 – 13.15-14.30

Wir sollten uns keine Jugend mit psychischen Krankheiten leisten

**Dr. med. Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie, FMI-Spitäler, Interlaken
Präsident Stiftung Pro Mente Sana**

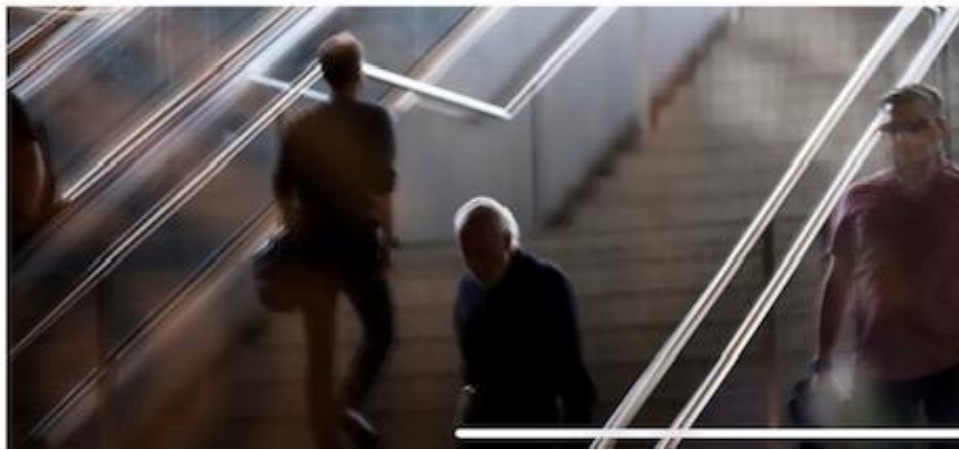
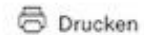
Vor allem in der zweiten Welle zeigte sich eine relevante Zunahme von psychischer Belastung bei unseren Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Die Zahl der schwer Depressiven in der Schweiz hat sich in der Corona-Krise mehr als verfünffacht – für die Sozialwerke könnte dies teuer werden

Die Invalidenversicherung (IV) ist das viertgrösste Schweizer Sozialwerk. 2019 bezogen 438 000 Personen Leistungen, knapp die Hälfte davon erhielt eine IV-Rente. Neurenten sind vor allem psychisch bedingt – das Sozialwerk ist derweil in alten Strukturen verhaftet.

Michael Ferber

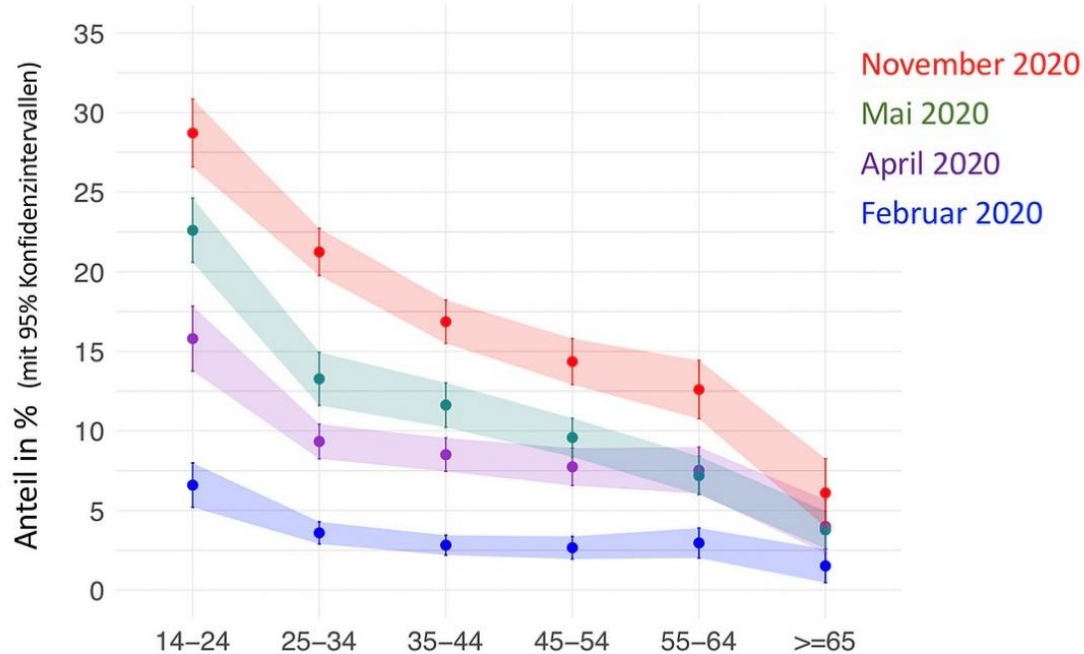
13.04.2021, 05.30 Uhr



Besonders stark betroffen, sind:

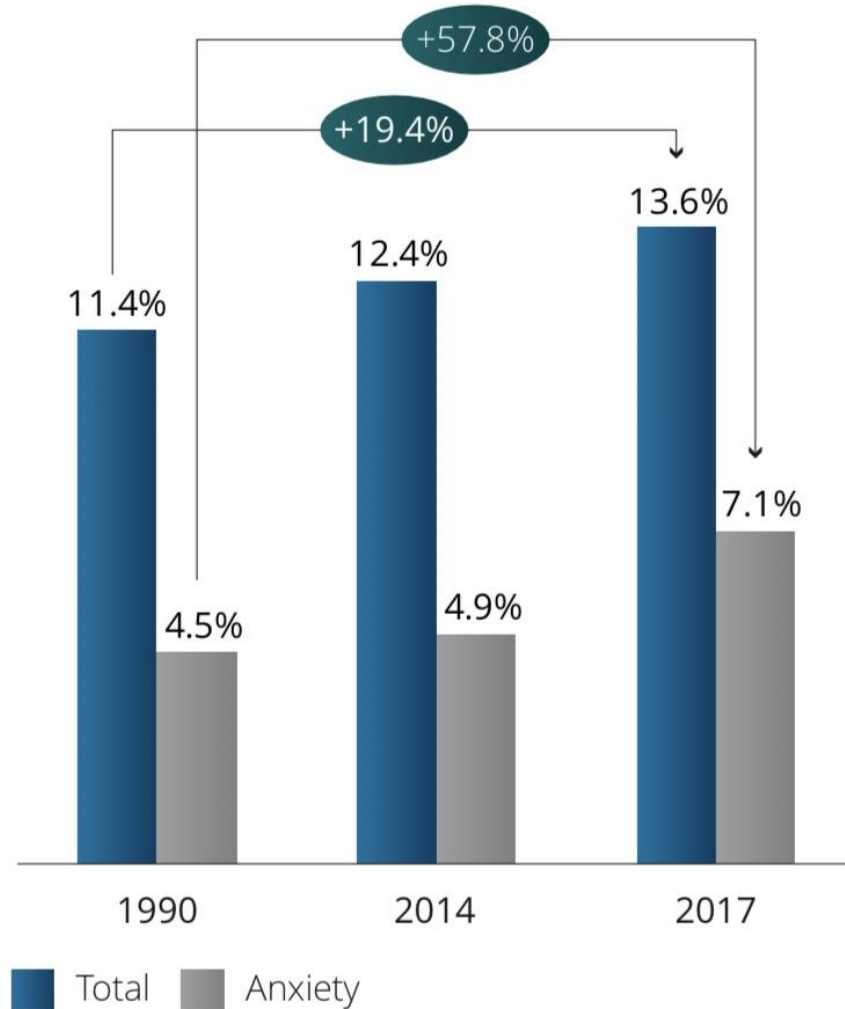
- Junge Leute: Die Häufigkeit schwerer depressiver Symptomen beträgt bei den 14–24-Jährigen 29 Prozent, bei den 25–34-Jährigen 21 Prozent, bei den 35–44-Jährigen 17 Prozent, bei den 45–54-Jährigen 14 Prozent, bei den 55–64-Jährigen 13 Prozent und bei den über 65-Jährigen 6 Prozent.

Abbildung 2: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020 in Abhängigkeit des Alters



**Es zeigt sich ein plötzlicher
exponentieller Anstieg,
aufgepfropft auf einen stetigen Anstieg
in den letzten Dekaden.**

Zunahme von Angsterkrankungen bei 11-15-jährigen zwischen 1990 und 2017 um 57.8% bzw. allen psychischen Erkrankungen um 19.4% (Deloitte Studie für den NHS UK, 2017)



Vulnerabilität

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen:

- Biologisch: Wachstumsphase des Gehirns
- Psychologisch: wichtige Entwicklungsschritte der Persönlichkeitsentwicklung
 - Beziehungen
 - Identität
 - Loslösen von Ursprungsfamilie
 - Andere Zeitachse
- Sozial: Übergang Schule-Ausbildung-Beruf

Depression bei Jugendlichen

- Stimmung traurig, ängstlich, leer, gereizt, wechselhaft
- Sozialer Rückzug oder Wechsel der Peergruppe
- Hohe Impulsivität, plötzliche Suzididalität
- Gut behandelbar mit Psychotherapie und evtl. Medikation unter Netzwerkmitteinbezug (Familie, Peergruppe)

Depression bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- Durchschnittliche Dauer: 12 Wochen
- Ambulante Therapie: CHF 3500
- Stationäre Therapie: CHF 37'800
- Produktivitätseinbusse bei leicht- bis mittelgradiger Depression: 30%
Schulnoten sinken um eine Note

Depression bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Produktivitätseinbusse bei mittel- bis schwergradiger Depression:

- vollumfänglich für 6-36 Monate
- Ausbildungsabbruch
- Arbeitslosigkeit
- Invaliditätsrisiko
- «lost generation»

Was es braucht?

- Niederschwellige Gesprächs- und Beratungsangebote
- Entstigmatisierung
- Sensibilisierung und Befähigung des Umfelds (Lehrkräfte, Ausbilder, Jugend- und Sportleiter*innen, Eltern etc. – ensa!)
- Ausbau der kinder- und jugendpsychiatrischen Angebote, Umbau der erwachsenenpsychiatrischen Angebote
- Return-on-investment z.B. für Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz 5:1

Psychische Gesundheit: Jugendliche und Corona

Bericht zur Befindlichkeit aus Sicht von Tel 143 – Die Dargebotene Hand

Sabine Basler, PhD

Geschäftsführerin des Schweizer Verbands

Tel 143: Worauf basieren wir unsere Aussagen?

- Tel 143 führt täglich 10 Gespräche mit Minderjährigen, >100 mit jungen Erwachsenen
- **Die Not der Jungen ist sehr gross – so gross, dass Minderjährige zum Telefon greifen!**
- Wie es um die Jugend steht, vernehmen wir aus **verschiedenen, zuverlässigen Quellen**:
 - den **Gesprächsnotizen**, die zu typischen Schicksalen zusammengefasst und intern geteilt werden
 - **Anrufen von Angehörigen und Hilfesuchenden bei der Geschäftsstelle**, wenn es um Suizid geht
 - unserer **Statistik**, die realtime aufzeigt, welche Sorgen gerade vorherrschen (2021 für 9 Regionen vom Obsan ausgewertet)
 - unseren **lokalen Partnern**, die sich um Jugendliche und junge Erwachsene kümmern (Spitäler, Polizei, NGOs)

Vier typische Beispiele: die STABILEN

Chantal, 15-jährig, musste auf viele jugendspezifische Erlebnisse verzichten



Vier typische Beispiele: die ENTWURZELTEN

Alexej, 19-jährig, aus Weissrussland, Lehrabbruch, verbringt die Nächte mit Gamen



Vier typische Beispiele: die DOOMER

Reto, 17-jährig, mit spannender Lehrstelle und lieber Freundin, begeht Suizid



Vier typische Beispiele: die GESTRESSTEN

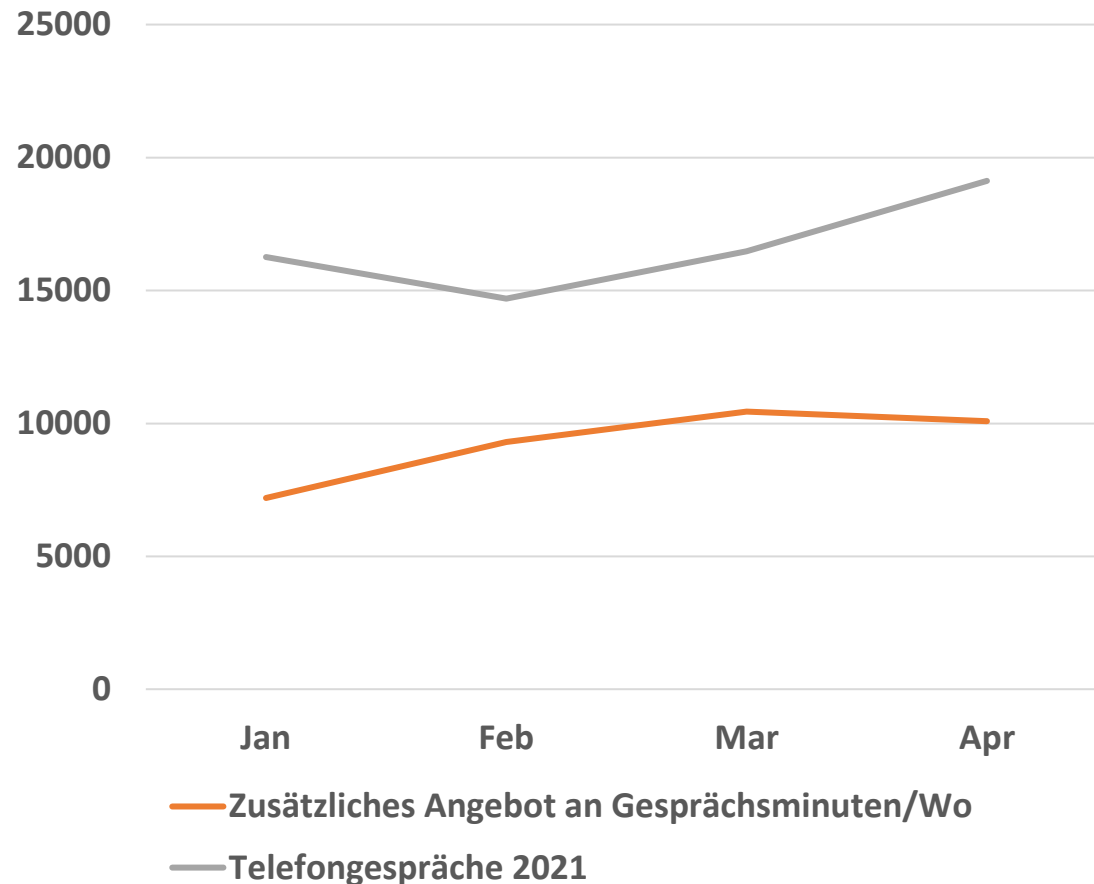
Lara, 18-jährig, ritzt sich regelmässig, chattet oft mit Tel 143



- Nur 25% der jüngeren Generation kennen das Angebot von Tel 143¹
- In der lateinischen Schweiz und bei Menschen mit tieferen Einkommen ist die Bekanntheit noch tiefer
- **Quelle: Repräsentative Umfrage Herbst 2020 im Auftrag des BAG**

Tel 143: Wie sieht im 2021 die Nachfrage aus?

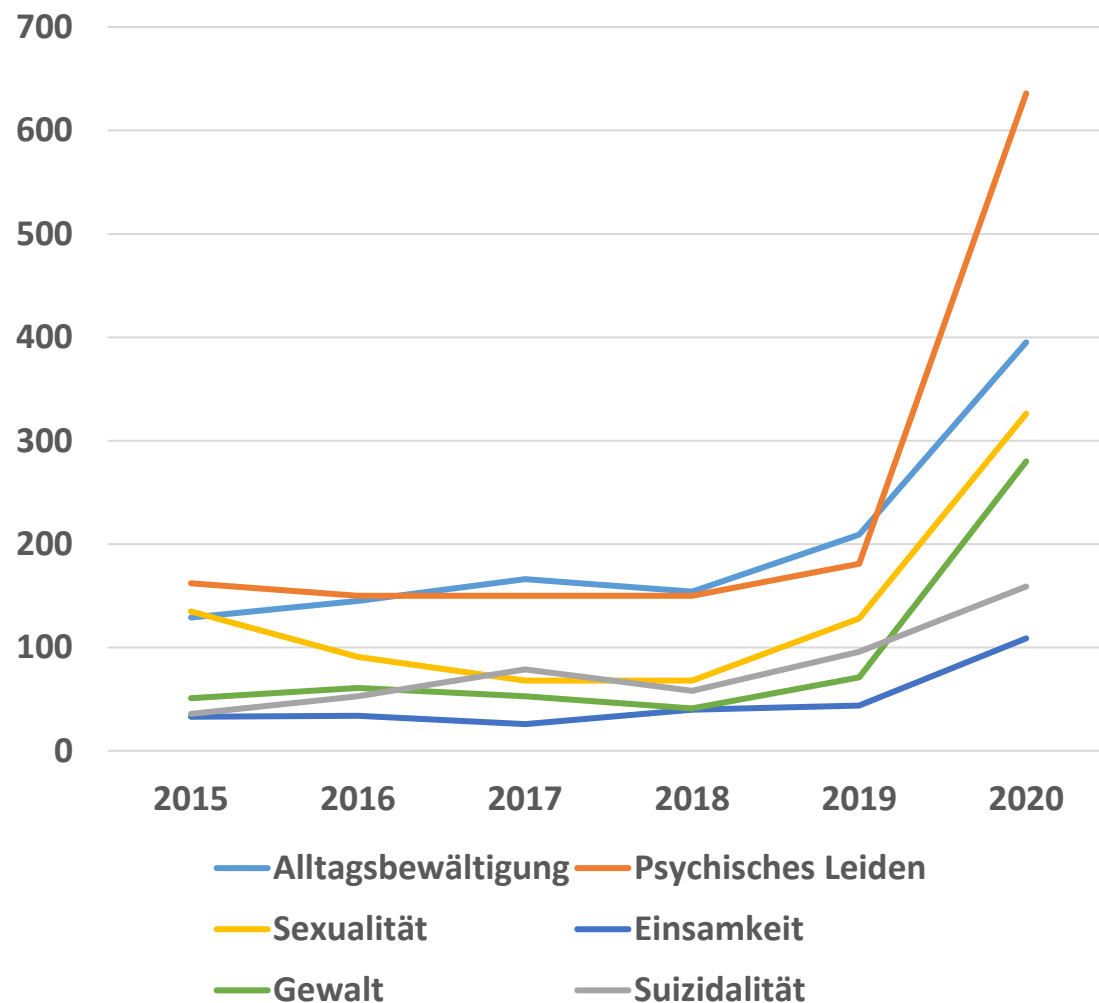
Tel 143 : Die Nachfrage übersteigt das Angebot



- **Seit Jahresbeginn rund 7-8% zusätzliche Kapazität**
- **Gesprächsbedarf steigt weiter, besonders bei jungen Erwachsenen und der Generation 65plus**

Tel 143: Wie steht es um Kinder und Jugendliche?

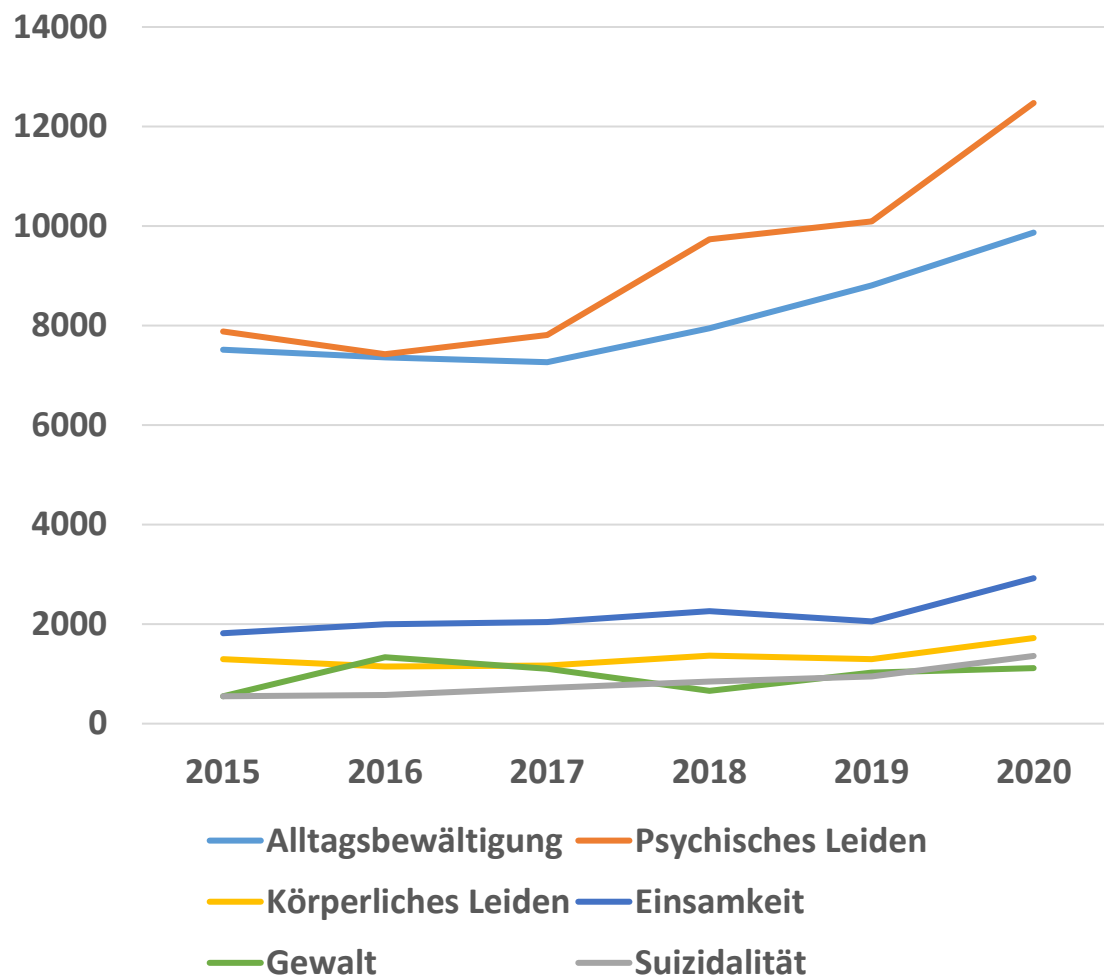
Tel 143 : Die Jugend ist stark belastet



- Themen wie psychisches Leiden, Einsamkeit und Gewalt nehmen im 2020 um mehr als 100% zu¹
- Auffallend ist die Entwicklung der mittleren Gesprächsdauer: Im Jahr 2020 liegt der Mittelwert mit 17,4 Minuten deutlich höher als 2019 (13,4 Minuten).
- Quelle: Analysen des Obsan im Auftrag von Tel 143

Tel 143: Wie steht es um jüngere Erwachsene?

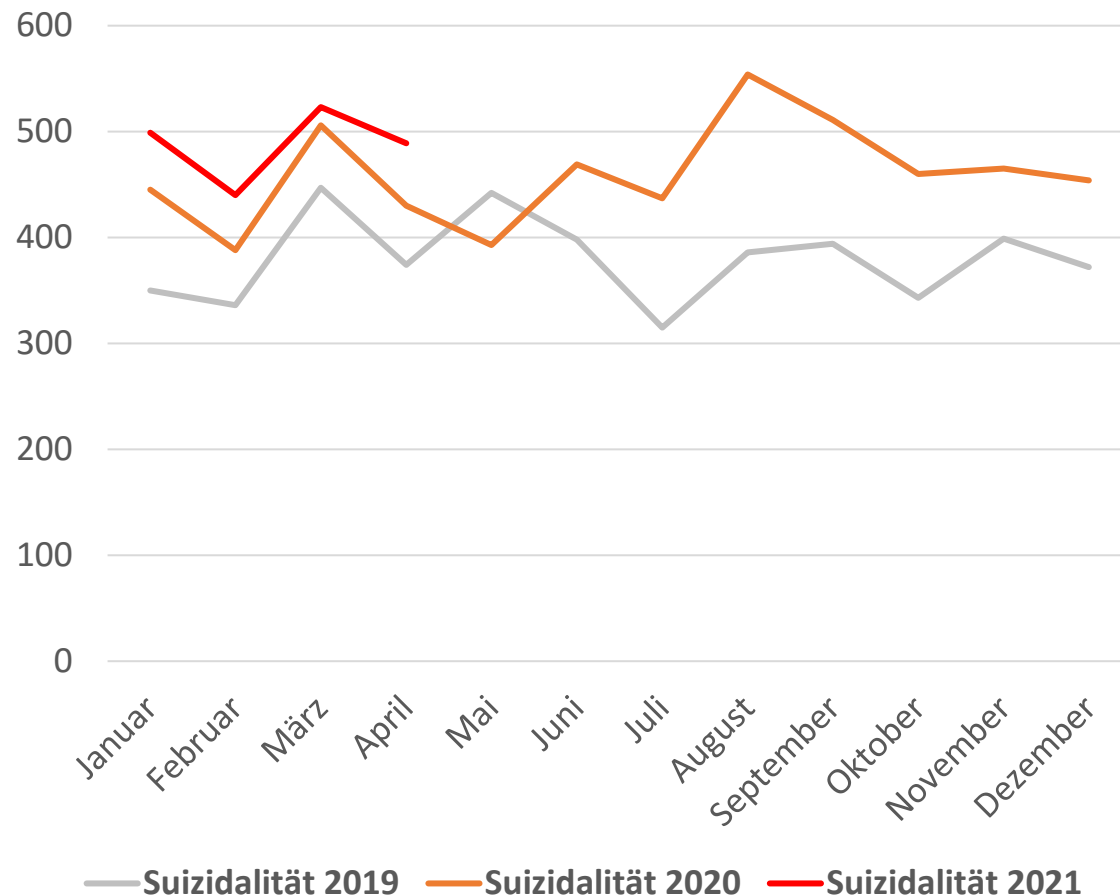
Tel 143 : Junge Erwachsene sind im Stress



- Themen wie «Einsamkeit», «körperliches Leiden» und «Suizidalität» nehmen im 2020 um 30-40% zu¹
- Die Themen «Gewalt» und «Familie/Erziehung» werden mit je über 80% deutlich häufiger von Frauen angesprochen als von Männern.
- Quelle: Analysen des Obsan im Auftrag von Tel 143

Tel 143: Sie wollen real time wissen, was die Menschen beschäftigt? Rufen Sie uns an!

Tel 143: Suizidalität als Thema am Telefon



- **Diese Kurve macht uns am meisten Sorgen**
- Die Zahlen sind zwar klein und schwanken, sind aber laut Obsan trotzdem **signifikant erhöht**¹
- **Suizidalität betrifft im Durchschnitt 7 enge Kontakte und kostet gleich viele Lebensjahre wie Unfälle**
- **Quelle: Eigene Analysen der Tel 143-Daten**

Psychische Gesundheit: Jugendliche und Corona

- **Wir sind für alle da – auch für die ganz jungen Menschen.** Diese rufen uns auch deshalb an, weil sie wissen, dass wir keine Registrierung verlangen.
- **Darüber reden hilft** – jedenfalls der Mehrheit, die uns kontaktiert
- **Wir sehen nur die Spitze des Eisbergs bei den ganz Jungen** – denn diese telefonieren nicht gerne. Die Not muss also sehr gross sein, wenn sie uns anrufen!
- **Tabu-Themen** werden eher im Chat angesprochen, dieser sollte zügig ausgebaut werden
- **Viele NGOs engagieren sich für Jugendliche und junge Erwachsene – sie verdienen nachhaltige und sofortige Unterstützung, um das bestehende Angebot zu erweitern** (stopsuicide, ciao.ch, pro juventute, pro mente sana, Kinderseele Schweiz etc.) – **die Corona-Krise ist noch nicht vorbei!**
- **Und: die Angebote müssen noch besser bekannt gemacht werden**

Unsere Forderungen:

- 1. Geld für Sofortmassnahmen um die Not der Jugend zu lindern**
- 2. Ein Bundesgesetz zur Psychischen Gesundheit**

Warum? Weil es sonst (noch) teurer wird. Und weil die Jugend unsere (wirtschaftliche) Zukunft ist.

1. Geld für Sofortmassnahmen

Niederschwellige Hilfe, Beratung und Unterstützung durch private Organisationen wie Pro Juventute, Tel 143 Die Dargebotene Hand, stop suicide, ciao.ch u.a.

Prävention und Früherkennung durch Promotion der ensa Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche

Stärkung der psychischen Gesundheit durch Investition in die beiden bestehenden Kampagnen santépsy und «Wie geht's dir?»

Niederschwellige Hilfe, Beratung und Unterstützung

Die Beratungs- und Hilfsorganisationen kennen ihre Vollkosten. Sie sollen unbürokratisch Gesuche für den Ausbau bestehender Dienstleistungen stellen können.

Rückbau der Dienstleistungen, wenn sie nicht genutzt werden.

Prävention und Früherkennung

ensa – Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche sind die Antwort

Kurse v.a. für Jugendgruppenleitende und Sporttrainer*innen subventionieren und generell bekannter machen.

www.ensa.swiss

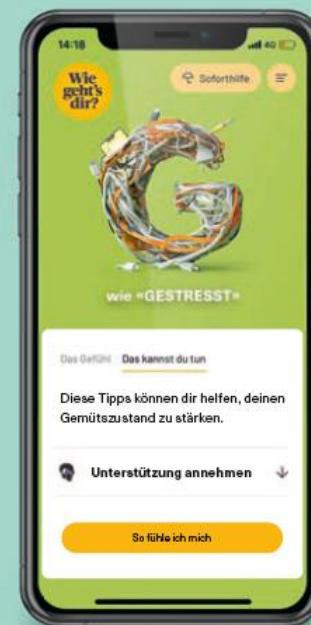


Stärkung der psychischen Gesundheit

Mehr Sichtbarkeit für die beiden Kampagnen santépsy und «Wie geht's dir?» der Kantone im Auftrag von Gesundheitsförderung CH



Die «Wie geht's dir?»-App hilft dir dabei, deine Gefühle in Worte zu fassen und mittels gezielter Massnahmen besser mit ihnen umzugehen – von A wie «AUSGEBRANNT» bis Z wie «ZUFRIEDEN».



MIT DER APP KANNST DU:

- deine Gefühle entdecken
- dein aktuelles Gefühl im App-Tagebuch speichern
- Tipps für deine psychische Gesundheit erhalten
- herausfinden, was dir guttut
- Unterstützung finden, wenn du sie brauchst

Jetzt App downloaden.



wie-gehts-dir.ch

1. Geld für Sofortmassnahmen: **Wie?**

Ein Topf von 100 Mio. Franken zur Linderung der Folgen der Corona-Pandemie – vergleichbar zum «Topf von 50 Mio. Franken für die Medikamentenentwicklung».

Lücken in der in psychologischen und psychiatrischen Versorgung Schliessen.



Bund und Kantone müssen die deutlich ungenügende Versorgung von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen verbessern und für entsprechende personelle Ressourcen und finanzielle Rahmenbedingungen (Tarife!) sorgen.

2. Ein Bundesgesetz zur Psychischen Gesundheit

Auf Bundesebene ist kein koordinierender und steuernder Wille erkennbar.

Es braucht ein Gesetz auf der Basis von Art. 118 der Verfassung (Schutz der Gesundheit): «... die *Bekämpfung* übertragbarer, **stark verbreiteter** oder bösartiger Krankheiten».

Warum **sofort** Geld und bessere Versorgung und **bald** ein
PsyG-Bundesgesetz?

Pourquoi de l'argent **tout-de-suite** et des meilleures soins et
bientôt une loi fédérale sur la santé psychique?

Nous ne pouvons pas nous permettre une génération perdue à
cause de Corona !

Eine wegen Corona verlorene Generation können wir uns nicht
leisten!