

Was macht dich glücklich?

Monika Joss

Die Pandemie hat die psychische Gesundheit von Jugendlichen in die öffentliche Aufmerksamkeit gerückt. Sie hat gezeigt, wie wichtig für viele junge Menschen die Schule als sicherer Ort ist. Zahlreiche Präventionskampagnen können von Lehrpersonen eingesetzt werden. Eine davon wird hier vorgestellt.

Die Belastungen durch die Pandemie haben besonders diejenigen Jugendlichen getroffen, die schon vorher belastet waren. Manchmal brachten die Belastungen ein fragiles Gleichgewicht vollends zum Kippen. Abgeschnitten zu sein von der Schule mit ihren klaren Strukturen und den SchulkameradInnen und zurückgeworfen zu sein auf die Familie, ist nicht das, was sich die meisten Jugendlichen wünschen. Klar wurde zudem, dass es in der professionellen Unterstützung von Jugendlichen Lücken gibt. Sichtbar wurde aber auch, dass die meisten Jugendlichen die nötige Anpassungsfähigkeit hatten, um mit der Situation klarzukommen. Die einfache Annahme, wonach die Pandemie fast zwangsläufig zu psychischen Krankheiten führt, wäre zu kurz gegriffen. Es gibt Bewältigungsstrategien, die wirken und die gelernt werden können.

Im Folgenden wird die vom Kanton Bern und von der Dargebotenen Hand finanzierte Kampagne «Hol dir Hilfe!» vorgestellt.

Gefühle wahrnehmen und benennen

Das kantonale Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Bern (oder alternativ: das Gesundheitsamt der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern) möchte beim Thema psychische Gesundheit ganz besonders bei Kindern und Jugendlichen ansetzen. Die Fachwelt ist sich weitgehend darin einig, dass diese Interventionen sehr wirkungsvoll sind, um Jugendliche zu befähigen, Probleme schon frühzeitig zu lösen bzw. erst gar nicht

entstehen zu lassen. «Psy.ch – Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern» und die Dargebotene Hand Bern greifen im Rahmen von zeitlich begrenzten, gemeinsamen Kampagnen das Thema psychische Gesundheit auf. Ziel ist, dass Jugendliche ihre negativen Gefühle wahrnehmen, dafür eine Sprache finden und schliesslich auch Handlungen entwickeln können, die sie weiterbringen.

Materialien für den Unterricht

Das oben erwähnte Kampagnenteam führt eine speziell auf Jugendliche ausgerichtete Website.

2018 fokussierte die Kampagne auf Geschichten von Jugendlichen, die Hilfe gesucht und gefunden haben. Diese Geschichten wurden sorgfältig recherchiert und basieren auf realen Gegebenheiten.

2019 produzierte das Team mit Jugendlichen Videos zu den Fragen «Was stresst dich? Was macht dich glücklich?». Schon beim Drehen der Videos war es eindrücklich zu beobachten, wie sehr Jugendliche das Thema bewegt und wie gross das Bedürfnis ist, darüber zu sprechen.

Die letztjährige Kampagne 2021 griff das Thema «Dampf ablassen – fair bleiben» auf, wiederum mit Videos von Jugendlichen. Auch hier zeigte sich bei der Produktion, dass die Frage, wie Jugendliche mit angestautem Frust umgehen können, stark interessiert. Die Klasse beliest es nicht bei der Diskussion, sondern entwickelte in der Schule die Rubrik «Grössere Probleme – was tun?», wo einfache, aber wirkungsvolle Tipps aufgeschaltet sind.

Nicht allein lassen

Zeigen wir den Jugendlichen in Krisen, dass sie nicht allein sind! Es gibt fast immer Möglichkeiten zur Unterstützung durch KameradInnen, Familienmitglieder, SchulsozialarbeiterInnen und selbstverständlich auch durch Lehrpersonen. Die Horrorstimmung vieler Jugendlicher, von der Klasse ausgelacht oder ausgegrenzt zu werden, wenn sie Hilfe suchen, entspricht sehr häufig nicht der Wahrheit.

Gesundheitsförderung hat auch ihre Grenzen. Manchmal können sich Krisen zu ernsthaften psychischen Krankheiten auswachsen. Es kann vorkommen, dass auffällige Symptome dann nicht genügend ernst genommen oder als Zeichen einer Pubertätskrise abgetan werden. Die Website psy.ch bietet eine Orientierungshilfe, wann professionelle Hilfe nötig sein könnte. Beim Verdacht auf eine psychische Krankheit gilt es, die Balance zwischen dem Nicht-Erkennen von Krankheiten und unnötiger Pathologisierung zu halten und den Fokus auf die Genesung zu legen. Auch Jugendliche, die mehr als nur eine Krise durchleben, sollten nicht stigmatisiert werden und die nötige Hilfe erhalten.

Links

www.psy.ch/de/wegweiser/warnzeichen-31.html

www.hol-dir-hilfe.ch/
www.hol-dir-hilfe.ch/archiv/

www.wasstresst dich.ch