

Psychische Gesundheit

Politikpapier der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände SAJV

Verabschiedet von der Delegiertenversammlung am 26. März 2022.

Abstract

Der Zustand der psychischen Gesundheit ist alarmierend und das Gesundheitssystem ist überlastet. Junge Menschen sind besonders vulnerabel und besonders betroffen. Der Handlungsbedarf ist dringlich und gross.

Jugendorganisationen sind wichtige Akteur*innen in der Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Sie sollen unterstützt und gestärkt werden.

Für die SAJV ist klar: das Ziel muss eine Gesellschaft sein, in der es allen Menschen grundsätzlich gut geht - auch und besonders bezüglich psychischer Gesundheit, denn: keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit! Dazu muss Gesundheitsförderung gesamtpolitisch angegangen werden. Gesundheitspolitik muss Gesundheitsförderung und Prävention, Früherkennung und Therapie und die Inklusion von Menschen mit psychischen Beschwerden sicherstellen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	1
Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Kontext	3
Psychische Beschwerden	3
Junge Menschen sind besonders betroffen	3
Haltung der SAJV	4
Ganzheitliche Gesundheitspolitik und gesundheitsfördernde Gesamtpolitik	4
Puzzlestücke einer gesundheitsfördernden Politik	5
Gesundheitsförderung und Prävention als Kern der Strategie	5
Früherkennung und Therapie gemeinsam stärken	6
Inklusion von Menschen mit psychischen Problemen	7
Rolle der SAJV	8
Anhang	9

Einleitung

Mit diesem Politikpapier nimmt die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV) Stellung zur psychischen Gesundheit junger Menschen. In den letzten Jahren treten psychische Probleme bei jungen Menschen vermehrt auf und das Gesundheitssystem ist der Situation nicht gewachsen. Als nationale Vertreterin der Jugendorganisationen formuliert die SAJV, wie diesem Notstand begegnet werden soll. Das Politikpapier dient daher als Referenzdokument für die politische Ausrichtung und Arbeit der SAJV.

Kontext

Dieses Politikpapier wurde nach zwei Jahren Pandemie erarbeitet. Bereits vor Corona waren psychische Probleme bei Jugendlichen weit verbreitet - im Rahmen der Coronakrise hat sich die Situation nochmals deutlich verschlimmert. Ende 2021 hat eine Studie der Uni Basel gezeigt, dass gut ein Drittel der Jugendlichen Symptome einer schweren Depression aufweisen. Der Notstand ist nicht neu, aber deutlich verschärft.

Psychische Beschwerden

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person sich entfalten und alltägliche Lebensbelastungen bewältigen kann. Psychische Störungen sind Störungen der psychischen Gesundheit einer Person. Sie kennzeichnen sich oft durch eine Kombination von anhaltenden belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit verteilen sich auf einem Spektrum von leichten Einschränkungen des psychischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen.

Die psychische Gesundheit wird von sozialen Verhältnissen, individuellen Merkmalen und Umweltfaktoren beeinflusst. Das Zusammenspiel dieser Einflüsse kann den psychischen Zustand einer Person bedrohen oder schützen. Als Risikofaktoren für die psychische Gesundheit gelten Faktoren wie Armut und ihre Folgen, (frühe) Traumata, chronische Krankheiten, Leistungsdruck, Vernachlässigung und mangelnde Unterstützung, soziale Isolation oder schlicht fehlendes Wissen. Je mehr dieser Faktoren eine Person ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko von psychischen Erschütterungen. Die Anzahl an Risikofaktoren korreliert relativ stark mit dem sozioökonomischen Status der Herkunftsfamilie. Als Schutzfaktoren gelten Faktoren wie soziale Unterstützung mit stabilen emotionalen Beziehungen zu Bezugspersonen und Modellen von positivem Bewältigungsverhalten, ein offenes und unterstützendes Erziehungsklima, genügend Freizeit und Selbstwirksamkeitserfahrungen.

Junge Menschen sind besonders betroffen

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet. Junge Menschen sind besonders vulnerabel und damit auch besonders stark betroffen von psychischen

Beschwerden. Rund die Hälfte aller psychischen Beschwerden beginnen in der Adoleszenz (vor dem 18. Altersjahr). Etwa 75% aller psychischen Beschwerden beginnen vor dem Alter von 25 Jahren. Beeinträchtigungen, die nicht früh genug diagnostiziert und behandelt werden, chronifizieren sich. Rund 20-30% der 15- bis 20-Jährigen in der Schweiz haben Probleme mit ihrer psychischen Gesundheit. Besonders verbreitet sind Depressionen und Angststörungen. Zu Depressionen gehören als Symptom Suizidgedanken. Nimmt die Zahl der Depressionen zu, dann nehmen auch Suizidgedanken, Suizidversuche und Suizide zu. Die psychische Gesundheit junger Menschen hat sich in den letzten Jahren drastisch verschlechtert.

Jugendorganisationen sind also mit jungen Menschen konfrontiert, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist. Sie sind dem Problem an vorderster Front ausgesetzt und manchmal Teil davon. Jugendverbände bieten aber auch ein Umfeld, wo Selbstwirksamkeit und Peerkompetenz, zwei der wichtigsten Schutzfaktoren, besonders erfahrbar sind. Sie sind also wichtige Akteur*innen in der Förderung psychischer Gesundheit.

Haltung der SAJV

Psychische Probleme betreffen unzählige Menschen - junge Menschen sind dabei besonders stark und oft betroffen. Auch wenn eine Entstigmatisierung im Gange ist: die Situation verschlimmert sich. Es braucht entschiedene, tiefgreifende Bestrebungen, um diesen Trend umzukehren. Es ist nur folgerichtig, dass die SAJV, als Arbeitsgemeinschaft und Dachverband der Jugendverbände, eine Haltung formuliert.

Ganzheitliche Gesundheitspolitik und gesundheitsfördernde Gesamtpolitik

Die SAJV stellt fest: Die Art und Weise, mit der aktuell der psychischen Krise begegnet wird, scheitert zu oft und ist ungenügend.

Obwohl Ursachen wie Stress und Leistungsdruck bekannt sind, werden sie nicht adäquat adressiert. Das Wissen um Schutz- und insbesondere Risikofaktoren wird nicht genutzt. Junge Menschen, die über fehlende Zukunftsperspektiven klagen, werden mit Therapie getröstet. Das Tabu rund um psychische Probleme sorgt nach wie vor dafür, dass Menschen, die Hilfe nötig hätten, diese nicht in Anspruch nehmen. Das Gesundheitssystem ist auch ohne sie heillos überlastet. Aufgrund der Überlastung des Systems bekommen Jugendliche zu oft erst Plätze, wenn sich ihr Zustand zugespitzt hat. Genau bei Jugendlichen wäre aber eine möglichst frühzeitige Unterstützung besonders wichtig. Psychiatrien klagen über Personalmangel und müssen Abteilungen schliessen. Selbst wenn sich der Zustand der Betroffenen verbessert: Sie sind mit krassen Stigmata konfrontiert. Die Gesellschaft ist alles andere als inklusiv für Menschen mit psychischen Problemen.

Wenn etwa ein Drittel der 14- bis 24-Jährigen mit schweren depressiven Symptomen lebt, sind das nicht lauter individuelle Probleme. Dann sind wir mit Rahmenbedingungen und Entwicklungen konfrontiert, die krank machen.

Menschen mit psychischen Beschwerden steht Unterstützung zu. Das Ziel darf sich aber nicht darauf beschränken, Menschen mit psychischen Beschwerden den Umständen anzupassen. Sich auf "Symptombekämpfung" zu beschränken heisst, sich vom Anspruch, das Problem zu lösen, verabschiedet zu haben.

Für die SAJV ist klar: das Ziel muss eine Gesellschaft sein, in der es allen Menschen grundsätzlich gut geht - gerade bezüglich psychischer Gesundheit. Dazu braucht es sowohl eine ganzheitliche Gesundheitspolitik als auch eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik.

So müssen Therapieplätze und gesundheitspolitische Prävention mehr Ressourcen erhalten. Facetten einer ganzheitlichen Gesundheitspolitik, die sich nicht auf Therapie beschränkt, werden im nächsten Abschnitt ausführlicher besprochen.

Risikofaktoren wie Armut und Arbeitsüberlastung werden mit Gesundheitspolitik nicht gelöst. Auch Wirtschafts-, Infrastruktur- und Sozialpolitik prägen psychische Gesundheit. Massnahmen wie eine Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit und ein Grundeinkommen können Zeit für soziale Kontakte anstelle von Geldsorgen und Arbeitsüberlastung schaffen.

Grosse gesellschaftspolitische Projekte sind Teil einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik. Die Debatten dazu sollen geführt werden - diese Politikpapier ist nicht deren Plattform, sondern soll ein Anstoss sein.

Puzzlestücke einer gesundheitsfördernden Politik

Im Folgenden werden Grundsätze und Stossrichtungen umrissen, die aus Sicht der SAJV Teil einer Antwort auf die Krise der psychischen Gesundheit sein sollen.

Durch Gesundheitsförderung und Prävention sollen möglichst wenig Menschen überhaupt erst erkranken. Durch Früherkennung und Therapieangebote soll im Fall einer Erkrankung möglichst früh geholfen werden. Inklusion soll die Partizipation aller, unabhängig von ihrer psychischen Gesundheit, sicherstellen. Jugendorganisationen können und sollen in diesen Bestrebungen eine Rolle spielen.

Gesundheitsförderung und Prävention als Kern der Strategie

Grundsätzlich soll eine Gesellschaft angestrebt werden, in der möglichst wenig Menschen überhaupt erst erkranken. Kern einer Strategie gegen psychische Erkrankungen müssen Gesundheitsförderung und Prävention sein: die Stärkung von Schutzfaktoren und das Zurückdrängen von Risikofaktoren.

Insbesondere die Gesundheitsförderung und Prävention müssen viele Bereiche abdecken. Nicht nur persönliche und soziale Kompetenzen, die dabei helfen, Herausforderungen zu meistern, müssen gefördert werden. Es sollen auch Orte, an denen Menschen leben, arbeiten, lernen, spielen und ihre Freizeit verbringen, zu gesundheitsfördernden Lebenswelten entwickelt werden.

Jugendorganisationen sind nur ein Teil der Lösung, aber ein wichtiger. Sie decken viele Schutzfaktoren vorbildlich ab: Sie sind ein Umfeld, in dem ein hoher Grad an Selbstwirksamkeit erfahren und Peerkompetenz erlangt werden kann. Jugendorganisationen bilden ein ergänzendes soziales Netzwerk zum familiären und schulischen Umfeld. Sie können Kontakte zu Bezugspersonen ermöglichen, die vormachen, wie psychische Belastungen positiv bewältigt werden können und Jugendliche in der Bewältigung unterstützen. Mit Präventionsprogrammen wie Voilà und den bereits existierenden Ausbildungen für junge Menschen kann Wissen sehr wirkungsvoll angelegt werden. Jugendorganisationen zu stärken ist also per se Gesundheitsförderung. Es ist aber zusätzlich wichtig, Jugendorganisationen spezifisch im Umgang mit psychischer Gesundheit zu unterstützen und sie für Prävention zu befähigen.

Früherkennung und Therapie gemeinsam stärken

Mit Gesundheitsförderung und Prävention können psychische Krankheiten stark reduziert aber nicht ausgeschlossen werden. Wenn es doch zu psychischen Belastungen kommt, muss das Ziel sein, diese frühzeitig zu erkennen und zu therapieren.

Dazu müssen die Früherkennung psychischer Krankheiten ernsthaft verbessert, Anlaufstellen sowie Überweisung optimiert und die Sicherstellung von niederschweligen ambulanten Therapieangeboten garantiert werden.

Die Früherkennung psychischer Krankheiten muss ausgebaut werden. Das heisst sowohl, dass psychische Krankheiten in einem frühen Stadium erkannt werden, als auch dass ein besonderes Augenmerk auf junge Menschen gelegt wird. Je früher psychische Krankheiten erkannt werden und danach gehandelt wird, desto weniger gravierend sind die Leidensgeschichten und desto eher wird eine Chronifizierung verhindert.

Anlaufstellen müssen bekannter und niederschwelliger werden. Die Überweisung an das Gesundheitssystem muss optimiert werden. Damit sie auch genutzt werden, braucht es eine Entstigmatisierung: Hilfe holen soll als Stärke, ähnlich dem Umgang mit physischen Beschwerden, normalisiert werden.

All das bringt nichts, wenn das Gesundheitssystem unterbesetzt und chronisch überlastet ist. Die ambulanten und stationären Therapieplätze, insbesondere auch - aber nicht nur - für Jugendliche, müssen unterstützt und ausgebaut werden.

Für die SAJV ist klar: Jugendorganisationen sind nicht für Therapie zuständig. Sie können eine Rolle in der Früherkennung spielen, wenn sie besser darin werden, Anzeichen für psychische Probleme zu erkennen. Jugendorganisationen können eine Brückenfunktion übernehmen und junge Menschen an Anlaufstellen vermitteln.

Die SAJV ist der Ansicht, dass das Schweizer Gesundheitssystem eine Gesamtübersicht über den psychischen Gesundheitszustand der jungen Menschen in der ganzen Schweiz haben muss. Es gibt kein Monitoring zu Suizid und Depression bei jungen Menschen in der Schweiz. Es ist schwierig, ohne Daten zu reagieren sowie die Präventions- und Betreuungsmassnahmen anzupassen. Wenn die Fälle und Zahlen verfolgt werden, ist es möglich, bei einer Zunahme der Fälle, insbesondere von Depression und/oder Suizid bei jungen Menschen, angemessene Massnahmen zu treffen. Dazu muss auf nationaler Ebene ein Monitoring eingeführt werden.

Inklusion von Menschen mit psychischen Problemen

Für die SAJV ist klar: Im Umgang mit Menschen mit psychischen Schwierigkeiten ist Inklusion von zentraler Bedeutung. Es braucht inklusive Kulturen, Strukturen und Praktiken für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten. Die Verantwortung hinsichtlich Anpassung und Partizipation liegt stärker beim Umfeld - Arbeitsplatz, (Hoch)Schule, Freizeit, Familie - als bei der betroffenen Person selbst.

Das Ziel ist eine Gesellschaft, in der psychische Probleme kein Stigma mehr sind. Eine Gesellschaft, die verhindert, dass Menschen während und insbesondere nach einer Therapie einsam sind oder keinen Anschluss an ein soziales Umfeld haben. Eine inklusivere Gesellschaft ist also Prävention und Eingliederung zugleich.

Dazu gehört, dass psychische Schwierigkeiten, auch kurzfristige und "leicht ausgeprägte", als gesellschaftliche Realität anerkannt und gelebt werden. Es braucht einen Fokus auf Barrieren, die dies verhindern.

Für das Gesundheitssystem heisst das beispielsweise: Es geht nicht nur darum, das Gesundheitssystem als solches zu stärken, es braucht auch eine Debatte darüber, welche Rolle das Gesundheitssystem in einer Gesellschaft spielen soll. Soll es möglichst unauffällig Symptome bekämpfen oder sichtbar an einer Ursachenbekämpfung beteiligt sein?

Jugendverbände können und sollen eine Rolle spielen in der Eingliederung und Inklusion von jungen Menschen mit psychischen Schwierigkeiten. Aus dem Lehrmittel "Inklusion und Vielfalt in Jugendverbänden" (S.6&7):

"Jugendverbände haben ein grosses Potential, die Teilnahme aller Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen und zu fördern. [...] Damit kommt dem Verband die Verantwortung zu, regelmässig seine Strukturen (Statuten, Organigramme, Lagerregeln, usw.), Kulturen (Leitbilder, Haltungspapiere, usw.) und Praktiken (Programme, Aktivitäten, Kommunikation, usw.) zu überprüfen. Dabei sollen mögliche Barrieren identifiziert und ausgehend davon neue Massnahmen entwickelt werden, damit möglichst alle Kinder und Jugendlichen am Angebot teilhaben können. Dafür braucht es einerseits eine offene Haltung aller Beteiligten und deren Bereitschaft für regelmässige Reflexionsprozesse, andererseits aber auch ausreichende Ressourcen wie Zeit, finanzielle Mittel und Möglichkeiten zur Aus- und Weiterbildung. [...] Inklusion können wir somit als Prozess verstehen, als bewusster Entscheid, sich gemeinsam auf den Weg in Richtung eines Jugendverbandes für alle zu begeben. [...] Inklusionsarbeit bedeutet für euch als Jugendverband, für die Kinder und Jugendlichen sowie für die Gesellschaft im Allgemeinen eine grosse Chance in vielerlei Hinsicht."

Die SAJV ist der Ansicht, dass junge Menschen in allen sie betreffenden Bereichen die Möglichkeit haben sollen, teilzuhaben. Für die SAJV ist es grundlegend, dass junge Menschen soweit möglich bei allen Elementen und Massnahmen dieser ganzheitlichen Gesundheitspolitik und gesundheitsfördernden Gesamtpolitik (Gesundheitsförderung und Prävention; Früherkennung und Therapie gemeinsam stärken; Inklusion von Menschen mit psychischen Problemen) einbezogen werden.

Rolle der SAJV

Als Dachverband der Schweizer Jugendverbände kommt der SAJV eine spezielle Rolle zu. Sie trägt die Interessen der Jugendverbände und -organisationen weiter und unterstützt sie in ihrem Wirken.

Als Lobbyistin der Jugend setzt sie sich in der Schweizer Politik für eine ganzheitliche und wirksame Jugendgesundheitspolitik ein. Als Kompetenzzentrum führt sie geeignete Projekte durch und bereitet relevantes Wissen auf. Sie steht im Kontakt mit Mitgliedsorganisationen und unterstützt diese. Als Partnerin ist sie Teil von nationalen und internationalen Allianzen, arbeitet mit Organisationen zusammen und entsendet Vertreter*innen in Gremien. Als Organisation ist sie sich ihrer Vorbildfunktion bewusst, handelt dementsprechend.

Auf Gesundheitsförderung und Prävention setzen.

Früherkennung und Therapie gemeinsam stärken.

Auf nationaler Ebene ein Monitoringsystem einrichten.

Die Inklusion von Menschen mit psychischen Problemen garantieren.

Junge Menschen teilhaben lassen.

Ein gesamtpolitisches Projekt.

Anhang

Links zu einigen Studien, Publikationen und Medienberichten zum Thema psychische Gesundheit von jungen Menschen:

Barrense-Dias, Yara, Lorraine Chok, und Joan-Carles Surís. „A Picture of the Mental Health of Adolescents in Switzerland and Liechtenstein“. Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Unisanté), 2021. <https://doi.org/10.16908/ISSN.1660-7104/323>.

Quervain, Dominique de, Amanda Aerni, Ehssan Amini, Dorothée Bentz, David Coynel, Virginie Freytag, Christiane Gerhards, u. a. „The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, November 2020“. Preprint. Open Science Framework, 16. Dezember 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io/6cseh>.

Quervain, Dominique de, Amanda Aerni, Ehssan Amini, Dorothée Bentz, David Coynel, Christiane Gerhards, Virginie Freytag, u. a. „The Swiss Corona Stress Study: November 2021“. Preprint. Open Science Framework, 20. Dezember 2021. <https://doi.org/10.31219/osf.io/x6zu7>.

Pro Juventute Corona-Report Update, Pro Juventute Schweiz. November 2021. [Direktlink zur Website](#).

Rau, Simone und Roland Gamp: Kinder-Therapeutinnen am Limit. „Den Familien nicht gerecht zu werden ist schwierig auszuhalten“, in Tagesanzeiger: 31.01.2022. <https://www.tagesanzeiger.ch/den-familien-nicht-gerecht-zu-werden-ist-schwierig-auszuhalten-525483115907>

sda/spic; schj: Kliniken sehen Handlungsbedarf. Deutlich mehr suizidale Jugendliche betreut, in SRF: 23.01.2022. <https://www.srf.ch/news/schweiz/kliniken-sehen-handlungsbedarf-deutlich-mehr-suizidale-jugendliche-betreut>