

Medienmitteilung vom 14.07.2020

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Die Psyche von Kindern und Jugendlichen stärken

Bei Kindern und Jugendlichen sind psychische Probleme oft schwer zu erkennen. Das kann schwerwiegende Folgen für ihre Entwicklung haben. Um Kinderärztinnen und -ärzte, Eltern, Erziehungsberechtigte und Jugendliche für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren, haben Forschende der ZHAW Flyer, Broschüren und Fachinformationen zum Thema erarbeitet.

Psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu erkennen, kann äusserst schwierig sein. Das hat unterschiedliche Gründe, wie Agnes von Wyl vom Departement für Angewandte Psychologie an der ZHAW sagt. «Kinder drücken ihre psychischen Probleme oft mit physischen Schmerzen aus, weil sie für ihren Körper – im Gegensatz zu ihren Gefühlen – bereits Begriffe kennen.» Bei Jugendlichen sei es noch schwieriger, psychische Probleme zu erkennen: «Sie äussern sich meist nicht zu ihrer seelischen Not.» Erschwert wird die frühzeitige Diagnose psychischer Störungen zusätzlich dadurch, dass in vielen Fällen eine sogenannte psychosomatische Komorbidität besteht, also körperliche und psychische Beschwerden gleichzeitig auftreten. Dabei geraten die psychischen Leiden meistens in den Hintergrund. «Das Bewusstsein für psychische Beeinträchtigungen muss deshalb geschärft werden», so Agnes von Wyl.

Publikationen für verschiedene Zielgruppen

Um Kinderärztinnen und Kinderärzte, Eltern, Erziehungsberechtigte und – im Fall der Jugendlichen – die Betroffenen selbst für die psychische Gesundheit zu sensibilisieren, haben Forschende der ZHAW in einem interdisziplinären Projekt verschiedene Informationsmaterialien erarbeitet. «Diese sollen Fachpersonen, Eltern, Erziehungsberechtigte und Jugendliche für das Thema sensibilisieren und ihnen konkrete Anregungen geben, wie sie die psychische Gesundheit stärken können», sagt Frank Wieber vom Institut für Gesundheitswissenschaften, der das Projekt zusammen mit Agnes von Wyl geleitet hat. Das von den Instituten für Angewandte Psychologie und für Gesundheitswissenschaften der ZHAW durchgeführte Projekt, wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Auftrag gegeben und finanziert.

Das im Rahmen des Projekts erarbeitete Massnahmenpaket besteht aus vier Publikationen:

Flyer «Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?»

Der Flyer richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte von Sechs- bis Zwölfjährigen und enthält Tipps, mit denen die psychische Gesundheit der Kinder gestärkt werden kann. So können Eltern beispielsweise ein positives Selbstbild fördern, indem sie die Stärken ihres Kindes erkennen und betonen.

Broschüre «Heb der Sorg!» für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren

Die Publikation spricht wichtige Probleme Jugendlicher an wie beispielsweise Sucht und Abhängigkeit, Liebeskummer oder Stress. Und sie gibt ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand, mit denen sie schwierige Situationen erkennen und bewältigen sowie mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt besprechen können.



Fachinformationen für Kinderärztinnen und -ärzte

Zwei Publikationen mit Hintergrundinformationen zur psychischen Gesundheit von Kindern bzw. Jugendlichen richten sich an Kinderärztinnen und -ärzte, Hausärztinnen und -ärzte sowie weitere Fachleute. Sie bestehen einerseits aus Instrumenten, die den Gesprächseinstieg mit Eltern oder Jugendlichen erleichtern. Andererseits enthalten sie Screeningverfahren, die bei Verdacht auf eine psychische Störung zur weiteren Abklärung herangezogen werden können.

Kinderärztinnen und -ärzte begrüssen niederschwellige Instrumente

Für den Kinder-Flyer, die Jugend-Broschüre sowie die begleitenden Fachinformationen stellte das ZHAW-Forschungsteam mithilfe einer systematischen Literaturrecherche und unter Beteiligung von Fachgesellschaften (Kinderärzte Schweiz, Pädiatrie Schweiz, Fachgesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie) wissenschaftlich abgestützte und wirksame Interventionen zur Prävention und zur Förderung der psychischen Gesundheit zusammen. Auch die Zielgruppen wurden in die Erarbeitung miteinbezogen. So wurden 72 Eltern zu den Tipps im Kinder-Flyer befragt; für die Broschüre «Heb der Sorg!» wurden zwei Fokusgruppen mit Jugendlichen durchgeführt. «Die Rückmeldungen zur Relevanz der Tipps und ihrer Anwendung im Alltag waren sehr positiv und haben uns in unserem Vorhaben bestärkt», sagt Frank Wieber.

Positive Wirkung frühzeitiger Interventionen bis ins Erwachsenenalter

Wie wichtig und vielversprechend es ist, die psychische Gesundheit so früh wie möglich zu stärken und psychische Probleme frühzeitig zu erkennen, zeigen Erhebungen zur Verbreitung und den langfristigen Folgen psychischer Störungen. So geht die Wissenschaft davon aus, dass weltweit zwischen 10 und 20 Prozent der Menschen bereits im Kindesalter von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Zu den typischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen gehören Angststörungen, Depressionen sowie Störungen des Sozialverhaltens. Weiter zeigen Studien, dass sich Störungen nur selten «auswachsen», aber frühzeitige Behandlungen die Kurz- und Langzeitprognosen verbessern. Allerdings werden psychische Probleme oft erst nach Monaten oder Jahren erkannt und es erhalten längst nicht alle der betroffenen Kinder und Jugendlichen eine Behandlung. «Mit dem Massnahmenpaket kommen wir dem Ziel, dass Ärztinnen und Ärzte, Eltern, Erziehungsberechtigte und Jugendliche die psychische Gesundheit ganz selbstverständlich im Blick haben, sie mit konkreten Handlungsempfehlungen stärken und allfällige Probleme frühzeitig erkennen und behandeln, ein gutes Stück näher», sagt Frank Wieber.

Kontakt

Agnes von Wyl, Psychologisches Institut, ZHAW Departement Angewandte Psychologie
Tel. 058 934 84 33, E-Mail agnes.vonwyl@zhaw.ch

Frank Wieber, Institut für Gesundheitswissenschaften, ZHAW Departement Gesundheit,
Tel. 058 934 43 47, E-Mail frank.wieber@zhaw.ch

Tobias Hänni, Kommunikation ZHAW Departement Gesundheit, Tel. 058 934 65 28,
E-Mail tobias.haenni@zhaw.ch