

# «Verständnis zeigen und Mut machen»

Kinder und Jugendliche sind in der Pandemie besonders vulnerabel: Wir haben mit Susanne Walitza von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich gesprochen – und bei Maturanden der Kantonsschule Küsnacht nachgefragt.

Céline Geneviève Sallustio

**Susanne Walitza, wie stark sind Kinder und Jugendliche momentan psychisch belastet?**

Die Dauer der Ungewissheit und die anhaltende Krise machen gerade Kindern und Jugendlichen besonders zu schaffen. Seit Herbst 2020 ist die Zunahme um zirka 40 Prozent im Notfallbereich gestiegen. So haben wir es vermehrt mit Angststörungen, Depressionen, Verzweiflung mit einem Anstieg von Suizidalität, aber auch mit Essstörungen und Anpassungsstörungen zu tun.

**Diese Zunahme ist beunruhigend. Sind Sie etwas beängstigt davon?**

Ich bin da eher im Reaktionsmodus, es muss etwas geschehen, denn die Kinder und Jugendlichen sind besonders vulnerabel. Meine Aufgabe ist es, dies in der Gesellschaft und Politik sichtbar zu machen. Wir empfehlen in den Schulen und an Lehrstellen, Möglichkeiten für sozialen Austausch zu schaffen und ja, auch die Lernziele oder vor allem deren Prüfung anzupassen und Anforderungen ruhig auch zu reduzieren. Die Kinder lernen jetzt so viel fürs Leben, da sollte man in den Schulen wie auch in anderen Lebenskontexten versuchen zu entlasten. Wir müssen innovative Beschäftigungsangebote für die Kinder und Jugendlichen – aber auch für die Eltern – schaffen und zeigen, dass wir für sie da sind. Niemand,



«Die Sorgen der Kinder machen Eltern oftmals Angst», sagt Susanne Walitza, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität Zürich. BILDER ZVG

vor allem kein Kind oder Jugendlicher, sollte denken, Sorgen allein bewältigen zu müssen.

**Sind Kinder und Jugendliche aus allen gesellschaftlichen Schichten betroffen?**

Ja, das war schon vor Corona der Fall und

ist auch jetzt so. Wir sehen aber schon, dass benachteiligte Familien jetzt doppelt betroffen sind. Zum Beispiel sind in kleinen Wohnungen Homeoffice und Homeschooling viel schwieriger zu gestalten als in grossen Wohnungen oder im Haus mit Garten. Auch Familien von

Alleinerziehenden, die arbeiten müssen und das Homeschooling nicht begleiten können, haben schwierigere Bedingungen.

**Wo stehen Sie – trotz Ihrer langjährigen Berufserfahrung – zurzeit vor Herausforderungen?**

Ich denke, da geht es mir wie allen anderen auch: Niemand von uns hätte sich vorstellen können, dass wir eine so lang anhaltende Krise bewältigen müssen. Der Arbeitstag, er ist einfach noch länger. Aber gegen Überforderung gibt es ja ein gutes Mittel: immer wieder neu nach Lösungen zu suchen und anzupassen, also eine aktive Bewältigung von Problemen.

**Und was raten Sie Kindern und Jugendlichen in dieser Krise?**

Eine gute Tagesstruktur, mit regelmässigen Mahlzeiten, abwechselnden Beschäftigungen und genügend Schlaf sind essenziell: Zu wenig Schlaf führt zu Stimmungsschwankungen, impulsiven Handlungen und kann suizidale Gedanken verstärken. Ein weiterer Ratschlag dient dem Abbau der Stresshormone und dem Aufbau der Widerstandskraft, indem man regelmässig draussen Zeit verbringen sollte. Auch die Reduzierung der Medienzeit ist wichtig: Eine Richtschnur sind nicht mehr als drei Stunden pro Tag, nebst der schulischen und beruflichen Medienzeit. Und: sich mit Menschen um-

geben, die einem gut tun und auf die man sich verlassen kann.

**Was beobachten Sie bei jungen Patienten?**

Ja, sie sind langsam müde, wie die Erwachsenen auch. Die Angst vor Folgen der Pandemie und Sorgen um die Zukunft, aber auch gerade das Fehlen von sozialem Austausch führen besonders bei Jugendlichen zu Sinnkrisen: Eine innere Anspannung, Selbstzweifel und Wut sind häufig.

**Zum Schluss: Was raten Sie Eltern von Sorgenkindern?**

Die Sorgen der Kinder machen Eltern oftmals Angst. Sie können dabei auch das Gefühl bekommen, nicht mehr alles im Griff oder versagt zu haben, beispielsweise in ihrem Wunsch, jegliche Belastungen von ihren Kindern fernzuhalten. Doch egal wie perfekt Eltern in ihrem Erziehungsverhalten sind, ihr Kind wird in der Regel Sorgen erleben. Eltern sollten sich dessen bewusst sein. Sie können dafür Kinder stark machen, und das gilt es zu vermitteln: Verständnis zeigen, Mut machen und gemeinsam Lösungen zum Umgang mit Problemen suchen. Das heisst, nicht der Erwachsene gibt eine Antwort vor, sondern besser ist es, das Kind selbst zu fragen, welche Lösungen ihm in den Sinn kommen. Am besten lernen Kinder aber durch das Vorbild: Das heisst, wie die Eltern selbst mit ihren Ängsten und Sorgen umgehen.



Zoë Senti-Gallin, 19, aus Hinteregg.



Julian Barnard, 17, aus Zürich.



Nicola Federer, 18, aus Thalwil.



Basil Frei, 18, aus Küsnacht.



Corinne Elsener, Rektorin der Kanti Küsnacht.

## Raubt die Pandemie das Erwachsenwerden?

Mittlerweile habe ich mich an die Pandemie gewöhnt. Das betrifft sowohl mich persönlich als auch die schulischen Massnahmen. Trotzdem verpassen wir Schüler gerade viele spannende Anlässe und Veranstaltungen, wie etwa die Volleyballnacht oder die Polit-Podien. Diese Veranstaltungen werden wir nie wieder erleben können, was ich sehr bedaure. Mittlerweile erhalte ich den Eindruck, dass wir Maturanden nur noch auf unser Zeugnis warten. Die Schule zu Hause, sie macht einfach nicht so viel Spass. Auch der Aufwand, um Kontakte mit den Klassenkameraden zu pflegen, hat sich durch das Homeschooling vergrössert. Es gibt keinen kurzen Schwatz mit den Banknachbarn vor dem Unterrichtsbeginn oder keine gemeinsamen Pausen mehr. Glücklicherweise haben wir zu Hause genug Platz, sodass ich diverse Ausweichmöglichkeiten habe, um meiner Familie nicht in die Quere zu kommen. Klar, gab es zu Hause etwas mehr Reibungspunkte, aber die waren nicht weiter schlimm. Ich stelle mir die Frage, ob uns die Pandemie das Erwachsenwerden raubt. Werden wir – wenn alles vorbei ist – unsere Zwanziger umso mehr genießen? Werden wir hemmungslos und unbeschwert feiern oder sind wir durch Corona bereits so ernüchtert, dass wir schon «erwachsen» sind? Zoë Senti-Gallin, 19, Hinteregg

## Wird man sich wieder sicher fühlen?

Glücklicherweise hatte ich während der Pandemie keine psychische Krise. Das habe ich sicherlich meinem stabilen Umfeld zu verdanken und meinen Freunden, die ich regelmässig treffe. Was mich jedoch unzufrieden stimmt, ist die momentane Situation an der Schule: Der Präsenzunterricht findet unter den Bedingungen der Schutzmassnahmen statt. Das heisst, wir müssen während des Unterrichts Masken tragen, was das Verständnis und die Kommunikation deutlich erschwert. Auch das Mittagessen an der Schule ist dadurch sehr eingeschränkt. Dies ist mit ein Grund, weshalb ich überlege, nach der Matura ein Zwischenjahr einzulegen.

Es gehört für mich zum Studentenleben dazu, an die Universität zu gehen, Vorlesungen vor Ort zu verfolgen und neue Menschen kennenzulernen. Es würde mir daher sicherlich schwerfallen, ein Studium von zu Hause zu beginnen. Was mich nachdenklich stimmt, ist das Leben nach der Pandemie. Werden sich die Menschen irgendwann wieder sicher fühlen? Werden die Abstände auch in Zukunft beibehalten? Wann dürfen Grosseltern ihre Enkelkinder wieder unbekümmert empfangen? Ich bleibe optimistisch.

Julian Barnard, 17, Zürich

## Ziele anzugehen, ist in der Krise schwierig

Dadurch, dass ich und meine Mutter nun viel öfters zu Hause sind, kommen wir uns mehr in den Weg als üblich. Es kam auch schon mal vor, dass sie einen Schuh nach mir geworfen hat. Das Konfliktpotenzial in der Familie hat sich durch die Pandemie und die Schutzmassnahmen sicherlich gesteigert.

Was meine schulischen Leistungen betrifft, so haben sie sich durch das Homeschooling nicht verschlechtert. Und dies, obwohl ich eine undisziplinierte Person bin. Im Sommer steht uns Maturanden der Abschluss der Kantonsschule bevor. Und somit neue Möglichkeiten und Entscheidungen.

Corona macht es jedoch schwierig, Ziele für die Zukunft anzugehen: Soll ich mein Medizinstudium während einer Corona-Pandemie beginnen und das Risiko eingehen, im ersten Semester niemanden kennenzulernen? Oder soll ich zuerst das Militär absolvieren?

Solche Entscheidungen sind schwierig – und Corona kommt denen nicht gerade entgegen. Vorausblickend mache ich mir um die jüngere Generation Sorgen. Also um die Kinder im Kindergarten oder in der Primarschule. Meiner Meinung nach sind sie am meisten von der Pandemie betroffen.

Nicola Federer, 18, Thalwil

## Wir sind abhängig von der Digitalisierung

Dass wir nun seit über einem Jahr von der Corona-Pandemie betroffen sind, hat keine grosse Auswirkungen auf meinen Gemütszustand. Auch die Umstellung auf Homeschooling fiel mir leicht – ich gewann sogar Gefallen daran, selbstständig den Schulstoff zu lernen, ohne dass der Lehrer einem ständig über die Schultern schaut. Dies erfordert jedoch auch eine gewisse Portion Selbstdisziplin. Ich kenne einige Klassenkameraden, denen das Homeschooling nicht so einfach gelungen ist. Was mir fehlt, ist der Alltag und der tägliche Austausch mit meinen Schulkolleginnen und -kollegen.

Des Öfteren habe ich mit meiner Familie besprochen, ob es in Ordnung sei, wenn ich meine Freunde treffe. Ihnen ist bewusst, dass wir Jungen unsere sozialen Kontakte trotz der Pandemie pflegen und deshalb zu Hause Rücksicht auf sie nehmen müssen. Die Pandemie zeigt, wie abhängig wir von der Digitalisierung geworden sind. Das bereitet mir Sorgen. Doch nicht nur das: Durch die Pandemie musste die Schweizer Wirtschaft enorm heruntergefahren werden und hat sich dadurch hoch verschuldet. Wenn ich daran denke, dass wir die Generation sind, die diese Schulden zurückzahlen muss, dann überkommt mich ein mulmiges Gefühl.

Basil Frei, 18, Küsnacht

## Möglichst viel Präsenzunterricht

Das Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich hat vorgegeben, dass der Unterricht in der ersten Schulwoche des Frühjahrssemesters, also jetzt vom 1. bis 5. März, mit reduziertem Präsenzunterricht vor Ort stattfinden kann.

Konkret werden also maximal die Hälfte der Schülerinnen und Schüler direkt im Haus den Unterricht wahrnehmen können. In der zweiten Märzwoche

«An der Kantonsschule Küsnacht gilt das Prinzip «möglichst viel Präsenzunterricht für möglichst viele Schüler.»

wird aufgrund der Zentralen Aufnahmeprüfungen ganz auf Fernunterricht umgestellt.

An der Kantonsschule Küsnacht gilt das Prinzip «möglichst viel Präsenzunterricht für möglichst viele Schüler». Deshalb setzen wir die kantonale Vorgabe so um, dass wir die Jugendlichen in der ersten Schulwoche des Frühjahrssemesters jahrgangsweise im Klassenverband für einzelne (Halb-)Tage an die Schule kommen lassen. Für die andere Hälfte gilt nach wie vor Fernunterricht.

Corinne Elsener, Rektorin Kantonsschule Küsnacht