

Angst und Depression: Ein Fünftel der Zürcher Schülerinnen leidet

Zürich Das Schulamt hat Jugendliche nach ihrem Wohlbefinden befragt. Die Umfrage zeigt: Mädchen sind unzufriedener als Knaben.

Es sind die Mädchen, die auf einmal gekünstelt aufgedreht sind, oder die stillen Knaben, die noch ruhiger werden. «Verhaltensveränderungen», sagt Barbara Wüthrich von Pro Juventute, «sind das wichtigste Merkmal, das zeigt, ob ein Kind mit einer Stimmungsschwankung kämpft oder gar mit einer Depression.»

Ein Fünftel der Schülerinnen und Schüler, die in Zürich eine zweite Sekundarklasse besuchen, zeigen Hinweise auf Angstzustände oder eine Depression. Das belegt eine Umfrage der Stadt, die sie am Donnerstag veröffentlicht hat. Das Schulamt hat 2017 fast 1700 Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 Jahren zu ihrem Wohlbefinden befragt.

Die meisten Teenager fühlen sich grundsätzlich gut und sind

zufrieden mit dem Leben. Trotzdem sorgen sich die Fachpersonen um die psychische Gesundheit der Jugendlichen – auch, weil sich die Zahl zur letzten Befragung von 2012 nicht verringert hat. Nach wie vor zeigt rund jede fünfte Schülerin und jeder achte Schüler Hinweise, dass sie oder er an einer Angststörung oder einer Depression leiden könnte.

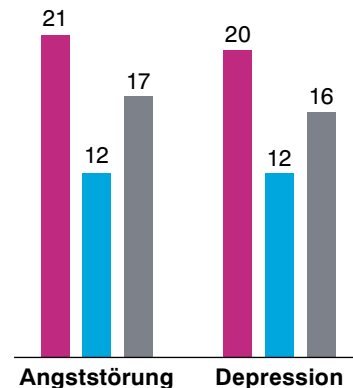
Mädchen sind kritischer

Weshalb der Hang zu Angst und Depression bei Mädchen häufiger ist, lässt die Umfrage offen. Für Matthias Obrist, Chef des Schulpsychologischen Diensts, liegt es unter anderem daran, dass Mädchen über ihr Leben kritischer denken und dadurch unzufriedener sind als Knaben.

Mehr Hinweise auf psychische Störungen bei Mädchen

2. Sekundarschule Stadt Zürich, in Prozent

■ Mädchen ■ Knaben ■ Total



Grafik: mrue/Quelle: Stadt Zürich

Barbara Wüthrich von Pro Juventute erlebt in der Beratung mit Jugendlichen hingegen eher, dass es für Knaben schwieriger ist, sich Probleme einzugestehen.

Ängstliche und depressive Stimmungen gehen mit anderen Symptomen einher. So ergibt die Umfrage, dass betroffene Jugendliche auch häufiger über Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen klagen als Teenager ohne Verstimmung. Zudem kommt sie zum Fazit, dass Angst im sozialen Umfeld betrachtet werden muss. So sagt ein Drittel der Betroffenen, dass sie mehrmals in der Woche geärgert, beschimpft oder beleidigt werden, andere schlecht über sie reden oder Gerüchte verbreiten.

Um den Zahlen entgegenzuwirken, lanciert die Stadt Zürich

nun ein Projekt zum Thema Angst und Depression. «Sie sind immer noch ein Tabu», sagt der oberste Schulpsychologe Matthias Obrist. Ziel sei es, die Jugendlichen dazu zu bringen, offene über Depressionen und allfällige Probleme zu sprechen. Schulvorsteher Filippo Leutenegger (FDP) sagt, es sei wichtig, früh eine mögliche Gefährdung zu erkennen. Er weist aber darauf hin, dass «auffälliges Verhalten und Krisen normale Phänomene des Jugendalters sind».

Das zu betonen, ist Barbara Wüthrich ebenfalls wichtig. Sie sagt zudem, es müsse in der Gesellschaft noch akzeptierter und normaler werden, dass es Jugendlichen schlecht gehen könne. Auch wenn man in erster Linie wolle, dass Kinder einfach

glücklich seien. Trotzdem sei es sehr wichtig, genau hinzuschauen, wie es den Jugendlichen geht.

Tagebuch gegen Stress

Barbara Wüthrich rät, Eltern und Kollegen sollten Fragen stellen, zuhören oder die Beratungsnummer 147 anrufen, auch bei kleinen Problemen. Für Jugendliche, die unter Leistungsdruck leiden oder sich verstimmt fühlen, hat sie einen einfachen Tipp: «Tagebuch schreiben.» Die Wirkung sei erwiesen, sagt sie. «Am Abend kurz nachdenken, was gut lief, was weniger gut, was Angst macht und froh, baut Druck ab.» Und Tagebuch schreiben könne man heute ja sehr gut auf dem Handy.

Marisa Eggli