Laut Unicef bereitete die mentale Gesundheit 2019 insgesamt 10 975 Jugendlichen Probleme

„Mehr als schlechte Laune“

Während des Lockdowns mussten viele Kinder auf soziale Kontakte verzichten. Foto: Rick Bajornas/Unicef

LOKALES / JEAN-PHILIPPE SCHMIT

Luxemburg. „Wenn sich bei mir eine Panikattacke ankündigt, wird mir erstmal schlecht“, erklärt Tania. Die 25-Jährige sprach gestern bei der Vorstellung des Berichtes zur mentalen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen von Unicef aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz. Seit sie sieben Jahre alt ist, leidet Tania unter Angstattacken. Bei einer solchen Krise wird ihre Atmung immer schneller und sie spürt ein Kribbeln am ganzen Körper. „Wie Ameisen“, sagt sie. In solchen Momenten droht Tania die Kontrolle über ihre Atmung zu verlieren. „Der Hals zieht sich zu“, bezeugt die 25-Jährige. „Ich habe das Gefühl, zu ersticken.“

Depressionen und Angst

„Richtig schlimm wurde es, als ich auf Première war“, erinnert sie sich. In der Schule sei niemand auf ihre Verfassung eingegangen, sie habe sich von oben herab

behandelt gefühlt. „Reiß dich am Riemen“, habe man ihr geraten. „Auch wenn man mental ins Rudern kommt, bedeutet dies nicht, dass man dumm ist“, sagt sie heute.

Schlussendlich hat sich Tania fehl am Platz gefühlt. Als sie merkte, dass etwas nicht stimmte, ging sie zum Arzt. Dieser fand aber keine direkte körperliche Ursache für die Panikattacken. „Alle Blutanalysen sind tipptopp“, habe der Doktor gemeint. „Sie haben nichts.“ Er schickte seine Patientin zu einem Psychiater. Vor sieben Jahren erhielt sie dann ihre Diagnose.

„Weltweit leidet jedes siebte Kind im Alter zwischen zehn und 17 Jahren an Problemen mit der mentalen Gesundheit“, sagt Sandra Visscher, die Direktorin von Unicef Luxemburg, bei der Vorstellung des Berichtes. Neun Millionen Kinder und Jugendliche in der EU wissen, was es bedeutet, unter Depressionen oder Angstzuständen zu leiden. „Im Jahr 2020 hat Unicef 47 Millionen Kindern geholfen“, erläutert Sandra Visscher. „Das waren doppelt so viele wie im Jahr davor.“

„Die Covid-Pandemie macht unsere Arbeit schwieriger“, fügt Paul Heber, zuständig für Kommunikation, hinzu. Für Luxemburg lägen die Daten für das Jahr 2020 jedoch noch nicht vor. Unicef geht aber davon aus, dass sich die Situation im Laufe des vergangenen Jahres eher verschlechtert hat.

Die gestern vorgestellten Zahlen bezogen sich auf das Jahr 2019, also jenes vor Beginn der Pandemie. In Luxemburg litten demzufolge 10 975 Jungen und Mädchen zwischen zehn und 19 Jahren an Problemen mit der mentalen Gesundheit.

Die Jugend und die Pandemie

Ein knappes Drittel der befragten Schüler im Alter zwischen zwölf und 18 Jahren gab an, sich schon einmal so traurig gefühlt zu haben, dass eine geplante Aktivität ausfallen musste. 15,2 Prozent von diesem Drittel haben sogar schon an Selbstmord gedacht. „Es ist immens traurig, in dem Alter so verzweifelt zu sein“, stellt Paul Heber fest.

Die Jugend musste während der Corona-Pandemie ihren Teil zur Eindämmung des

Virus beitragen – nicht nur in Luxemburg. Weltweit wurden die Kinder aus den Klassensälen ausgesperrt. „Ihnen wurde das Glück, das es bedeutet, mit Freunden zu spielen, verwehrt“, schreibt Henrietta H. Fore, die Generaldirektorin von Unicef.

Millionen Familien seien durch die Pandemie in die Armut abgerutscht, Kinderarbeit, Kindesmisshandlung und Gewalt nahmen zu. „Viele Kinder sind voller Traurigkeit, Schmerzen und Angst“, führt Fore weiter aus..

Traurigkeit, Schmerzen und Angst

„Es macht mich traurig, wenn ich an all die Menschen denke, die an Covid-19 gestorben sind“, zitiert die Studie einen Jugendlichen aus der demokratischen Republik Kongo. Er fügt hinzu: „Wenn ich dann auch noch höre, dass die Infektionszahlen zunehmen, dann stresst das mich.“

Um endgültige Schlüsse zu ziehen, welchen Einfluss die Corona-Pandemie auf die mentale Gesundheit der Jugend dieser Welt hat, sei es aber noch zu früh. „In Wahrheit werden noch Jahre vergehen, bis alle Auswirkungen klar sind“, so die Unicef-Schlussfolgerung.

Besserungsbedarf in Luxemburg

„Die mentale Gesundheit war in Luxemburg bisher eher ein Randthema. Es wird nicht viel darüber gesprochen“, erklärt Paul Heber. Einen Gemütszustand haben jedoch alle. „Die geistige Gesundheit kann auch gut sein, also ohne psychische Störungen“, unterstreicht er. Doch nicht jeder hat dieses Glück. Laut Unicef hatten 2019 rund 16,5 Prozent aller Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 19 Jahren mit Problemen mit der mentalen Gesundheit zu kämpfen. „Das geht weit über schlechte Laune hinaus“, meint Paul Heber.

Isabelle Hauffels, Beraterin bei Unicef Luxemburg, macht auf die „langen Wartelisten“ bei den Fachärzten aufmerksam. Vor allem im Notfall, wenn dringend Hilfe benötigt wird, seien Wartelisten nicht angebracht. „Wir müssen auch von der biomedizinischen Herangehensweise weg“, meint sie. „Der Besuch beim Psychiater

wird von der Gesundheitskasse zurückerstattet, der Besuch beim Psychologen nicht", prangert sie an.

„Luxemburg sollte einen nationalen Plan ausarbeiten", fordert Isabelle Hauffels. „Wir müssen in die mentale Gesundheit investieren." Das Stigma, das psychischen Störungen immer noch anhaftet, müsse weg. Prävention und Aufklärung seien probate Mittel, um die geistige Gesundheit des Landes zu verbessern.

Die Krankheitsgeschichte von Tania, die ihre Panikakttakten mittlerweile unter Kontrolle hat, wäre vielleicht anders verlaufen. Heute rät sie Betroffenen, einen Psychologen aufzusuchen, auch wenn man diesen aus der eigenen Tasche bezahlen muss. „Nie als Erstes zum Psychiater", bekräftigt sie. Medikamente können die Heilung wohl unterstützen, eine Therapie könnten sie aber nicht ersetzen. Schlussendlich war es auch die Therapie, die Tania heute ein unbeschwertes Leben ermöglicht.

Die junge Frau hat ihren Weg gefunden, um mit den Panikattacken umzugehen. „Wenn ich heute merke, dass mir schlecht wird, gehe ich an die frische Luft", sagt sie. In der Therapie lernte sie Atemübungen, die ihr helfen. „Wenn ich die Zeit dazu habe, gehe ich spazieren."