

# Jugendliche fühlen sich vermehrt einsam

Anlaufstellen für psychische Gesundheit erleben im Kanton Uri seit einigen Jahren eine Zunahme an Jugendberatung.

Nora Zurfluh

Verschiedene Fachstellen in Uri sind mit dem Thema Einsamkeit konfrontiert. Bindungen mit Gleichaltrigen seien vor allem während der Pubertät sehr bedeutsam. «Unsere Gesellschaft ist sehr individualisiert», erzählt Sebastian Züst Fachstellenleiter von Kontakt Uri. Generell habe die Beratungstätigkeit der Stelle zugenommen. «Es ist schwierig zu sagen, ob die mentale Gesundheit der Jugendlichen besser oder schlechter wird», meint er. Der Leistungsdruck im Arbeits- und Studienbereich, die digitale Welt, die Anforderungen im Freundeskreis und die Wünsche der Familie seien nicht immer einfach unter einen Hut zu bringen.

Die Organisation führt neben Jugendberatung auch Sucht- und Elternberatungen durch. Diese sind alle kostenlos aufgrund eines Leistungsauftrags mit dem Kanton. Seit Mitte 2022 sei eine starke Zunahme an Anfragen spürbar. «Wir haben unsere Medienarbeit in den letzten Jahren erhöht, wodurch wir bekannter wurden», erläutert Züst. «Aber auch die Pandemiezeit hat einiges aufgerüttelt.»

## Alleine sein bedeute nicht immer einsam sein

Kleine Ziele setzen und das Alltagsverhalten schrittweise anpassen. Diese sind laut Züst gute Vorgehensweisen, um wieder aus der Einsamkeit herauszukommen. Vorschläge sind täglich einkaufen zu gehen, dann vielleicht einmal in der Woche einen Kaffee zu holen und Veranstaltungen wie Märkte allein zu besuchen. «Es ist



Kinder und Jugendliche litten während der Coronakrise unter Einsamkeit.

Bild: Pro Juventute/PD

wichtig zu wissen, dass man nicht allein ist und Hilfe bekommt», betont Züst. «Endgültig lösen können es jedoch nur die Betroffenen selbst.»

Einsamkeit könne sich in vielen verschiedenen Wegen auf ein Leben auswirken. Die Gefahr von Suchtproblemen oder Depressionen besteht. Durch die fehlende soziale Interaktion können Alltagssituationen manchmal etwas überfordern.

Dabei sei jedoch anzumerken, dass nicht jede Person, welche alleine ist, Probleme hat.

## Hilfe suchen bei der Schulpsychologie

Neben Kontakt Uri gibt es noch andere Anlaufstellen für Jugendliche. Eine davon ist die Abteilung der Schulpsychologie. «Unsere Fälle kommen vor allem aus dem schulischen Kontext», sagt Amtsleiterin Anuar

Keller. Beispielsweise wegen Mobbing, Lernschwächen oder auffälligem psychischem Verhalten. Die Schulpsychologie hat seit der Pandemie ebenfalls mehr zu tun. «Wir können nicht sagen, ob die Anzahl der Probleme stieg oder eher das Tabu von psychischen Problemen gebrochen wird.» Die Mehrzahl der Fälle erklärt sich Keller auch wegen der überfüllten ambulanten und stationären Behandlungs-

möglichkeiten. Dadurch habe es einen Rückstau gegeben und viele würden Hilfe bei der Schulpsychologie suchen.

«Menschen sind soziale Wesen und brauchen andere in irgendeiner Form», meint Keller. Einsamkeit sei das Gegenteil zu den drei Hauptbedürfnissen von Sicherheit, Freiheit und Zugehörigkeit. Besonders im Rahmen der pubertären Entwicklung, wenn Jugendliche sich langsam

von ihren Familien lösen, seien Bindungen zu Gleichaltrigen wichtig. Das grösste Risiko zur Einsamkeit sieht Anuar Keller beim Übertritt von der Primarschule zur Oberstufe.

## Seit 2019 steigen die Anfragen

Pro Juventute Zentralschweiz nennt das Jahr 2019 als Anfang des Anstiegs. «Unser Beratungsaufwand bei der Beratungsstelle 147 steigerte sich um 40 Prozent», erzählt Regionalleiter Christian Imfeld. «Kriseninterventionen, also der Einsatz von Polizei oder Notarzt, stiegen seit 2020 um 68 Prozent.» Von 96 auf 161.

Er merkt an, dass sich die Beratungen mit jungen Menschen zunehmend in den schriftlichen Bereich verschiebe und somit weg vom Telefon. «Ich nehme an, dass viele Jugendliche Mühe haben, zum Telefonhörer zu greifen», überlegt Imfeld. «Sie fühlen sich im Chat wohler als am Telefon.»

Jugendliche seien permanent im Austausch mit Gleichaltrigen. Dies sei sehr wichtig für die Entwicklung ihrer eigenen Identität. «Ein gutes Umfeld ist wichtig für den Aufbau von zwischenmenschlichen Bindungen und zentral für Identitätsfindung und den Vertrauensaufbau», erläutert Imfeld.

Während der Coronapandemie sei Einsamkeit bei 147 ein starkes Thema gewesen, doch mit dem Auflösen der Einschränkungen habe sich die Lage stabilisiert. Im Mittelpunkt standen damals die Schwierigkeit von persönlichen Treffen, welche vermehrt zu Isolation und fehlenden sozialen Kontakten geführt haben.