

Teens geht es besser als erwartet

## «Eltern, ihr macht es schon sehr gut»



Glückliche Jugendliche

Quelle: envato/ davideangeliniphoto

88 Prozent der jungen Menschen in der Schweiz beschreiben ihre psychische Gesundheit als «ausgezeichnet, sehr gut oder gut», wie eine Pro-Juventute Studie zeigt. Der wichtigste Faktor: die Beziehung zu den Eltern.

Wie geht es den jungen Menschen in der Schweiz tatsächlich? Und was ist dran an den vielen Anrufen auf die Notrufnummer 147? Das wollte die Stiftung Pro Juventute – die diese Notfallnummer 147 betreibt – wissen und befragte in einer repräsentativen Studie Jugendliche im Alter von 14 bis 25 Jahren zu ihrer mentalen und körperlichen Gesundheit. Die SonntagsZeitung vom 11. November kommentiert die Ergebnisse, die «überraschen – auch die Expertinnen».

## **Jede 10. in professioneller Behandlung**

Es ist bekannt: «Die psychische Gesundheit von jungen Menschen hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert. Mehr als 30 Prozent haben psychische Probleme. Die Folge: Junge leiden, Eltern sind verzweifelt, und Therapeutinnen fehlen», so die SoZ. Die Untersuchung von Pro Juventute wäscht dieses Thema nicht rein: Mehr als zehn Prozent der befragten Jugendlichen war zum Zeitpunkt der Befragung in professioneller Behandlung, und über 30 Prozent hatten bereits einmal eine Therapie gemacht. Interessantes Detail: Mädchen und junge Frauen nehmen doppelt so häufig eine Behandlung in Anspruch wie junge Männer.

## **Rolle der Eltern**

Dennoch: 88 Prozent der Befragten beschreiben ihre mentale Gesundheit als «gut, sehr gut oder ausgezeichnet». Der wohl entscheidende Faktor: die Beziehung zu den Eltern. «Dass Eltern wichtig sind für das gesunde Aufwachsen, ist bekannt. Wie stark sich aber eine positive Beziehung auf das Wohl von Jugendlichen auswirkt, hat auch mich gefreut», zitiert die SonntagsZeitung Susanne Walitza, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Uni Zürich (PUK); sie hat massgeblich an der Untersuchung mitgearbeitet. Fast 90 Prozent der befragten Jugendlichen geben an, dass sie sich «auf ihre Eltern verlassen könnten». Gleich viele haben eine Mutter oder einen Vater, die bei Sorgen und Problemen helfen.

Die Resultate zeigen: «Stehen Jugendliche mit ihren Eltern in einem vertrauensvollen und verlässlichen Kontakt, geht es den Heranwachsenden besser. Sie fühlen sich körperlich und seelisch fitter, haben ein positiveres Selbstbild und sind optimistischer, was ihre Zukunft angeht.» «Die Eltern stellen eine bedeutsame Ressource dar, die bis jetzt unterschätzt wurde», sagt Walitza und ermutigt: «Eltern, ihr macht es schon sehr gut!»

## **Nicht bagatellisieren, aber auch nicht übertrieben schockiert sein**

Wenn Eltern feststellen, dass es dem Sohn oder der Tochter nicht gut geht – wenn sie sich etwas sozial zurückziehen oder Dinge meiden, die sie vorher gern getan haben – empfiehlt Walitza: «Nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen, sondern sich

Zeit nehmen.» Und weiter: Eltern sollten «einerseits nicht bagatellisieren, sich andererseits auch nicht übertrieben schockiert zeigen.» Eigentlich könne man nicht viel falsch machen, wenn man erst einmal zuhöre, so die Expertin. Eltern müssten aber auch «nicht alles allein stemmen»; manchmal sei es besser, professionelle Hilfe zu holen – ganz sicher bei «deutlichen Signalen von Lebensüberdruß».

## **Christlicher Psychologe: «Eltern sind wichtig - keine Überraschung»**

«Es ist erfreulich, so deutlich zu sehen, dass Eltern für ihre Jugendlichen (Kinder insgesamt) eine wichtige Ressource sind», kommentiert Jonas Baumann-Fuchs (Thun), Fachpsychologe für Psychotherapie, das Ergebnis der Untersuchung. Eigentlich sei diese Erkenntnis insgesamt «keine Überraschung»: «Eltern helfen Kindern und Jugendlichen, verlässliche Beziehungen aufzubauen, tragen zu emotionaler Stabilität bei (Umgang mit Stress, Konflikten, Liebeskummer, Sorgen usw.), vermitteln Werte und Orientierung, fördern Unabhängigkeit und Verantwortungsbewusstsein (Bewusstsein für Gesundheit und Sicherheit, auch im Umgang mit Suchtmitteln).» Baumann bestätigt: «Durch das zur Verfügung stellen von `Qualitätszeit` wird das Selbstbild der Jugendlichen gestärkt.»

Zum Thema:

[Brave beLIFE Talk mit Susanna Aerne: Was du über mentale Gesundheit wissen solltest](#)

[Achtung, Pubertät!: Wie Eltern ihren Teenagern jetzt beistehen können](#)

[Lernen aus der Praxis: Neu Eltern sein – nicht ganz einfach...](#)

Datum: 13.11.2024

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Livenet/ SonntagsZeitung

Tags

[Familie](#)

[Beziehungen](#)

[Schweiz](#)