„Kinder und Jugendliche haben keine Lobby“

Der Therapiebedarf unter Kindern und Jugendlichen ist gestiegen. **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Silke Wendels** spricht über Auslöser und Symptome einer Depression und die Gefahr durch fehlende Therapieplätze.

Interview: ***Rebekka Thiel***

Frau Wendels, ein Kind oder junger Mensch hat psychische Probleme, die nicht mehr selbst oder mithilfe von Erwachsenen lösbar sind. Wer stößt die Suche nach Unterstützung meist an?
Das ist sehr unterschiedlich. Es gibt junge Erwachsene oder auch Jugendliche, die auf eigenen Wunsch nach Unterstützung in die Praxen kommen. Bei Kindern sind es häufig die Eltern oder auch die Schule oder andere Einrichtungen, wenn klar wird, dass es Unterstützungsbedarf gibt, und man selbst keine Veränderungen mehr bewirken kann. Manchmal fällt es auch in der Kinderarzt- oder Hausarztpraxis auf, wenn aufgrund von Auffälligkeiten dort nach Unterstützung gesucht wird.

Landen Kinder und Jugendliche mit Depressionen oder anderen Problemen direkt bei Ihnen oder Ihren Kolleginnen und Kollegen?
Meistens ist es nicht der erste Weg, dass sie einen ambulanten Therapieplatz suchen, es kommen oft erst mal andere Stationen, bis klar wird: Jetzt braucht man vielleicht doch eine diagnostische Abklärung. Ist es wirklich ein pathologischer Hintergrund, ein krankheitswertiges Bild oder eben nicht? Diese Abklärung kann dann in einer Praxis erfolgen. Ich finde es wichtig, dass es nicht zu lange dauert, bis eine Abklärung, ob tatsächlich eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung dahintersteht, eingeleitet wird.



Manche Jugendliche suchen selbst nach psychotherapeutischer Hilfe

Wie häufig ergibt die Diagnostik denn Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?
Dazu kann ich keine konkreten Zahlen nennen. Es gibt einen Zuwachs im Belastungserleben seit der Pandemie. Im Bereich der Angststörungen, Essstörungen und „Medienabhängigkeit“ sind ebenso Veränderungen zu sehen. Depressionen kommen natürlich auch vor und sind je nach Alter unterschiedlich ausgeprägt und zeigen sich auch sehr unterschiedlich. So können bei jüngeren Kindern oft eher ausagierende, aggressive Verhaltensweisen Ausdruck einer depressiven Symptomatik sein, während im Jugendalter dann eher allgemein als typischer erlebte Phänomene wie sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit oder Interessensverlust im Vordergrund stehen. Häufig gibt es sogenannte Komorbiditäten. Das bedeutet zum Beispiel, dass bei einer Angststörung auch depressive Anteile hinzukommen oder bei einer Essstörung ebenso Depressionen eine Rolle spielen können.

Kann man Depressionen dann überhaupt von anderen Erkrankungen trennen?
Das ist pauschal schwierig zu beantworten. Daher sind eine profunde Diagnostik und Einschätzung zu Beginn der Behandlung absolut notwendig. Wenn ich zum Beispiel im Jugendalter auf Grund einer Angstsymptomatik nicht mehr richtig am sozialen Leben teilnehmen kann, werde ich unter Umständen traurig und isoliere mich zunehmend, verliere immer mehr Selbstbewusstsein und das Vertrauen in meine Handlungsfähigkeit, bleibe vielleicht nur noch im Bett oder zu Hause und bin „am Handy“. So entstehen die genannten optionalen Komorbiditäten, die dann entsprechend differenziert werden müssen. Szenarien dieser Art sind vielfältig und zeigen vielleicht die Komplexität der Thematik, gerade auch im Kindes- und Jugendalter. Hinzu kommen in diesen Lebensphasen entsprechende Entwicklungsnotwendigkeiten, die zusätzlich belastend sein können oder zumindest als belastend erlebt werden können.

Welche typischen Probleme und Auslöser gibt es in der jungen Generation momentan?
Wir haben im Moment in meiner Wahrnehmung vermehrt soziale Ängste. Und wir erleben exzessiven Medienkonsum. Dabei merkt man, dass die Menschen, die die Kinder und Jugendlichen begleiten, durchaus an eigene Grenzen kommen, weil die Wahrnehmung nicht in allen Bereichen geschult ist. Die Erwachsenen sind häufig selbst an Punkten, an denen sie sich sortieren müssen. Deshalb sage ich ganz aktiv bei dem Thema Handynutzung zum Beispiel: Bitte schauen auch Sie als Eltern mal in Ihr Handy. Wie lange verwenden Sie es in der Woche? Wie viel Bildschirmzeit haben Sie selbst? Was halten Sie für angemessen?

Wie verändert diese digitale Entwicklung die Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen und auch die Anforderungen an die Erwachsenen?
Ich glaube, es ist wichtig, dass man sich bewusst macht und sich anschaut, wie verändert diese Lebenswelt ist. Ich sehe es bei mir selbst: Ich habe angefangen zu studieren und hatte noch keinen PC. Das Internet gab es nur in Räumen an der Uni, wo man sich mit einem Modem ins Internet einwählen musste. Seitdem ist eine sehr rasante Entwicklung geschehen und ist weiterhin zu beobachten. Jetzt haben wir zusätzlich noch die Entwicklungen um und mit KI. Ich lasse mir die Nutzung immer gerne von den Jugendlichen erklären, weil sie oft fitter im Umgang sind als ich und andere Tools verwenden. Ich möchte ja die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen verstehen, um mit ihnen arbeiten zu können. Ich vermute, viele Jugendliche sind auch fitter als ihre Eltern. Von daher ist es sinnvoll, immer wieder ins Gespräch zu kommen und sich klarzumachen: Die jungen Menschen haben eine viel größere und höhere Dichte an Informationen, aber gleichzeitig weniger Filter. Wichtig ist es, als Eltern oder Bezugsperson Interesse zu zeigen, ohne sofort zu beurteilen, sich zeigen lassen, in welchen digitalen Welten sich die Kinder und Jugendlichen bewegen. Die Zeiten und den Umfang im Blick zu haben sowie gegebenenfalls steuernd einzugreifen.

„Wir haben vermehrt soziale Ängste“

Wie hoch ist die Nachfrage nach Therapieplätzen?
Ich habe schon vor Corona erlebt, dass der Bedarf hoch ist. Seit Corona gab es aber eine deutlich erhöhte Nachfrage. Aus meiner Sicht betrifft das vor allem Kinder oder auch Jugendliche, die sowieso schon „Sollbruchstellen“ hatten, die vielleicht vor Corona nicht aufgebrochen wären. Aber durch diese extreme Belastung ist es dann dazu gekommen, dass sich diese Probleme vermehrt gezeigt und negativ ausgewirkt haben.

Die Pandemie ist nun schon einige Jahre her …
Der Trend hat sich aus meiner Sicht noch nicht viel verändert. Man darf nicht vergessen, wie die Kinder und Jugendlichen, die jetzt ins Jugendalter oder junges Erwachsenenalter übergehen, diese Jahre erlebt haben. Wenn man sich überlegt, wie viel Prozent der Lebenszeit dieser Kinder und Jugendlichen davon betroffen war. Gleichzeitig haben die Krisen seitdem nicht wirklich aufgehört. Auch wir Erwachsenen waren durch die Coro-

FOTOS: IMAGO / POND5 IMAGES — SILKE WENDELS

na-Pandemie in einer Situation, die wir nicht kannten. Wir wussten alle nicht, wie es geht, und haben ungefähr anderthalb Jahre die Kinder – aus meiner Sicht – „mal kurz vergessen“. Das fand ich erschreckend. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben sehr gelitten, gerade die, die im Übergang von Schule zu Beruf oder zur Uni waren. Niemand hatte so richtig auf dem Schirm, was sie brauchen. Alle waren überfordert. Wenn alle, die mit Kindern leben, mit ihnen arbeiten oder sie erziehen, überfordert sind, erzeugt das natürlich auch Unsicherheit bei den Kindern und Heranwachsenden. Wenn ich in der Pubertät bin, in der das Leben sowieso insgesamt wackelt, dann ist Unsicherheit per se da. Und wenn dann mein Umfeld auch noch wackelt und alle unsicher sind und nicht wissen, was ist los, macht das etwas mit der Entwicklung und mit dem Erleben von Sicherheit.

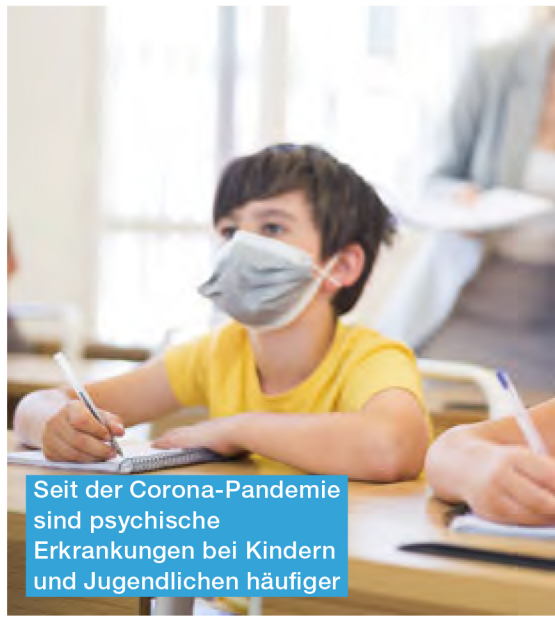
Was brauchen Kinder und Jugendliche von Erwachsenen, um sich in unsicheren Zeiten zu orientieren?
Ich habe – das ist jetzt keine wissenschaftliche Erhebung – schlicht meine Patientinnen und Patienten gefragt, was sie brauchen, um sich sicher zu fühlen. Wir haben einen Saarländischen Psychotherapeutentag zu dieser Thematik 2025 veranstaltet, und die Antwort einer meiner Patientinnen war: „Ich brauche einen Premium-Erwachsenen.“

> Kinder wurden „mal kurz vergessen“

Was genau zeichnet so einen „Premium-Erwachsenen“ denn aus?
Ein „Premium-Erwachsener“ ist einer, der weiß, wie es geht, und der Sicherheit gibt, wenn ein Vorbild gebraucht wird, so die Erklärung der Patientin.

Was passiert, wenn diese Strukturen fehlen?
Wenn ich die Orientierung, die ich vielleicht bräuchte, nicht bekomme, dann werden Entwicklungen schwieriger, dann werden eigene innere Dynamiken schwieriger einzuordnen. Entsprechend suche ich mir unter Umständen andere Vorbilder oder bin anfälliger für polemisierende oder radikale Sichtweisen, die vermeintlich Halt versprechen. Hier ist auch nochmals die Nutzung sozialer Medien und generell die Mediennutzung zu benennen. Für manche war und ist der mediale Raum sicherlich eine Option, Orientierung und ein Gefühl von Sicherheit zu erleben.

Welche Folgen kann es haben, wenn keine therapeutische Behandlung stattfindet?
Kinder sind unsere Zukunft, und Therapien verhindern im Kinder- und Jugendalter nachweisbar Chronifizierungen. Ich vergleiche das mit einem Beinbruch: Wenn ich ihn schief zusammenwachsen lasse, dann hinke ich ein Leben lang. Diesen Vergleich nutze ich manchmal auch in Gesprächen mit Eltern, die eine psychische Erkrankung des Kindes eher als Stigmatisierung empfinden. Mit einem Beinbruch wird sich jeder helfen lassen. Genauso versuche ich, es auch in diesem Bereich zu vermitteln: Wenn ich sehe, wo ein Problem ist, und ich es behandle, geschieht an dieser Stelle Heilung. Auch bei psychischen Belastungen können Dinge heil werden. Kinder und Jugendliche sind unsere Zukunft, und es ist wichtig, dass wir keine chronifizierten Verläufe im Erwachsenenalter haben oder zumindest Strukturen schaffen, die eine bestmögliche Versorgung schon früh sichern, um soweit möglich Chronifizierungen entgegenzuwirken.


Seit der Corona-Pandemie sind psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen häufiger



Für manche Kinder und Jugendliche sind die sozialen Medien ein Raum, um Sicherheit zu erleben

Was müsste sich strukturell verändern, damit Kinder und Jugendliche bei psychischen Erkrankungen schneller und verlässlicher versorgt werden können?
Wir führen dieses Interview in einer sehr spannenden Zeit, weil es derzeit viele Fragezeichen gibt. Der Bedarf wächst, gleichzeitig wird an vielen Stellen gekürzt. Es gibt jetzt zum Beispiel das GKV-Stabilisierungsgesetz und verschiedene Entschließungsanträge, die sich noch in der Beratung befinden. Gerade im niedergelassenen Bereich als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten können wir im Moment überhaupt nicht absehen, was letztlich auf uns zukommen wird. Es ist nachweisbar, dass jeder Euro, der in Psychotherapie investiert wird, im Prinzip später einen Benefit von drei bis vier Euro im Sozialsystem bringt.



Das ist schon beachtlich, weil dadurch letztlich sowohl für die Krankenkassen als auch für das gesamte System Kosten eingespart werden können. Bei Kindern und Jugendlichen ist Psychotherapie eigentlich sogar fast ein präventiver Ansatz. Ich kann das aus meiner Praxis sagen: Wenn ich sehe, dass Kinder und Jugendliche dadurch wieder in ein geregeltes Leben finden, Schulabschlüsse gelingen, später in eine geregelte, wie auch immer gestaltete Arbeitswelt, dann ist das sehr schön zu sehen. Bei Kindern und Jugendlichen – und generell bei allen Menschen – gibt es immer Entwicklungspotenzial und viel Gutes und Heiles. Dennoch merkt man, ob man früh genug interveniert oder nicht. Ich bin berufspolitisch im Vorstand der Psychotherapeutenkammer im Saarland aktiv, als Beisitzerin mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche. Es ist teilweise schon frustrierend, weil Kinder und Jugendliche einfach keine eigene Lobby haben. Das müssen wir Erwachsenen für sie tun. Man muss deshalb immer wieder sagen: „Hallo, wir sind auch noch da! Wir sind auch wichtig!“

Bekommen Kinder und Jugendliche in der Gesundheitspolitik also zu wenig Aufmerksamkeit?

Die Kinder von heute werden später unser Land mittragen und mitgestalten. Ich kann gar nicht nachvollziehen, wieso es in diesem Bereich immer wieder an Ernsthaftigkeit oder Wahrnehmung der Bedeutsamkeit fehlt. Ich glaube noch nicht mal, dass es Absicht ist. Es ist einfach ein Vergessen oder wenig vorausschauend gedacht. Die Bemühungen sind da, meines Erachtens aber noch nicht durchgängig und stringent genug.

Welche Anlaufstellen gibt es für Familien, wenn die Belastung sehr groß ist, aber kein Therapieplatz zur Verfügung steht?

Je nach Landkreis gibt es Beratungsstellen, Familienberatungsstellen, an die man sich wenden kann, bei denen es vielleicht schon mal niederschwellige Hilfe gibt. Es gibt die Möglichkeit, in der Schule mit der Schulsozialarbeit Kontakt aufzunehmen. Man kann natürlich auch Unterstützung über das Jugendamt einfordern. Es gibt sogenannte Erziehungsbeistandschaften oder auch sozialpädagogische Familienhilfen, die vielleicht im familiären Umfeld zur Entlastung beitragen können – allerdings ist das kein Ersatz für eine Therapie. Aus meiner Erfahrung ist es häufig schon eine erste Entlastung, wenn man jemanden am Telefon hat, persönlich Kontakt hat und von den Problemen erzählen kann.

„Auch Erwachsene müssen sich reflektieren“

Was ich zum Beispiel in der Praxis mache: Wenn jemand bei mir für einen Therapieplatz anfragt, bedeutet das nicht immer, dass auch wirklich ein Therapieplatz gebraucht wird. Deshalb biete ich Sprechstunden an, in denen ich sondiere: Ist es wirklich eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung oder wo ist das Problem und welche Wege gäbe es noch?

Wie begegnen Sie dem gesellschaftlichen Vorwurf, junge Menschen könnten heute weniger aushalten?

Ich finde nicht, dass junge Menschen pauschal oder Kinder generell weniger belastbar sind, sondern eher, dass man immer genau hinschauen sollte: Was macht die Belastung aus, und welche Unterstützung wird benötigt? Man muss sehr genau schauen und auch eine gewisse Bereitschaft haben, zu sehen, wie verändert diese Lebenswelt ist. Auch die Erwachsenen sollten sich reflektieren. Es gibt manchmal die Idee: Ich halte jedes Ungemach von meinen Kindern fern oder versuche, ihnen alles zu ermöglichen. Ein Kind kann aber nur ein Zutrauen zu sich selbst entwickeln, wenn es merkt: Ich komme klar, mit dem, was ist. Dann weiß es: Ich selbst bin wirkmächtig und kann gestalten und etwas tun. Ich glaube, aus diesem Zusammenspiel entsteht manchmal der Eindruck, dass weniger Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen da wäre. Es wäre gut, wenn erwachsene Menschen sich anschauen, wo ihr Anteil daran ist. Vielleicht muss man überlegen, wie man die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen fördert. Sonst brauchen Kinder oder Jugendliche unter Umständen immer einen Premium-Erwachsenen.



Beim Medienkonsum müssen Eltern sich kritisch hinterfragen

FOTOS: IMAGO / PONDS IMAGES — PICTURE ALLIANCE / DPA — IMAGO / IMAGEBROKER