

„Viele junge Menschen bereits außerordentlich belastet“

Selbstverletzung häufiges Phänomen im Jugendalter – Prävention möglichst früh starten

Immer mehr Kinder sind psychisch belastet. Einige können ihre Gefühle nicht mehr kontrollieren und verletzen sich selbst, zum Beispiel durch Ritzen. Was steckt dahinter und wie können wir gegensteuern? Die KKH Kaufmännische Krankenkasse sprach mit Professor Dr. Marcel Romanos, Leiter der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Würzburger Universitätsklinikum und Projektleiter des Präventionsprogramms DUDE – Du und deine Emotionen.

Herr Prof. Romanos, mit DUDE haben Sie und Ihre Mitarbeiter*innen ein Programm entwickelt, das Jugendlichen helfen soll, ihre Emotionen zu regulieren, um besser mit psychischen Belastungen umgehen zu können. Zuvor haben Sie eine Studie beziehungsweise Befragung an Würzburger Schulen unter 11- bis 14-Jährigen durchgeführt, um deren mentale Verfassung auszuloten und zu sehen, wo es Handlungsbedarf gibt. Was sind die Ergebnisse?

Prof. Romanos: In der Befragung haben wir festgestellt, dass die Rate der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Belastungen außerordentlich hoch ist. Insbesondere überrascht hat uns die hohe Rate an essgestörtem und selbstverletzendem Verhalten sowie an suizidalen Gedanken und Verhaltensweisen.

Das klingt alarmierend. Wie bewerten Sie die Daten?

Prof. Romanos: Wir müssen natürlich davon ausgehen, dass die Zahlen infolge der Corona-Krise noch sehr hoch sind. Irritiert hat uns, dass sie sich auch nach Ende der Pandemie nicht wieder nach unten korrigiert haben. Insgesamt belegen die Daten aber das, was wir schon seit vielen Jahren sehen: Psychische Erkrankungen sind nicht ein Phänomen des hohen Alters, sondern beginnen im Kindes- und Jugendalter. Viele junge Menschen sind bereits außerordentlich belastet.

In einer weiteren Studie haben Sie die Ergebnisse Ihrer Befragung auch hinsichtlich der Einflüsse durch die Corona-Pandemie untersucht. Was haben Sie dabei herausgefunden?

Prof. Romanos: Wir haben in dieser Studie insbesondere untersucht, wie eine Infektion mit dem Coronavirus mit der psychischen Gesundheit im Zusammenhang steht. Hier konnten wir herausfinden, dass sich bestehende Resilienzfaktoren bei den einzelnen Betroffenen sehr stark auf das psychische Befinden ausgewirkt haben. Das heißt, wer gute Resilienz-Strategien hatte, kam viel unbelasteter durch eine Infektion. Fehlende Widerstandskraft hingegen führte in dieser Stresssituation zu einer höheren emotionalen Belastung verbunden mit dem Risiko, psychische Auffälligkeiten zu entwickeln. Der Befund gibt also Anlass zur Hoffnung, dass in der Prävention durch Förderung von Resilienzfaktoren viel erreicht werden kann.

Auf Basis dieser beiden Studien haben Sie das Präventionsprogramm DUDE entwickelt, welches die KKH unterstützt. Ziel ist es, die mentale Gesundheit von Jugendlichen zu stärken, ihnen bei der Regulierung ihrer Emotionen zu helfen und so psychischen Erkrankungen entgegenzuwirken. Besonderes Augenmerk legen Sie dabei auf Schüler*innen mit selbstverletzendem Verhalten, also diejenigen, die Gewalt gegen sich selbst richten, etwa in Form von Ritzen. Warum?

Prof. Romanos: Selbstverletzendes Verhalten ist ein außerordentlich häufiges Phänomen im kritischen Entwicklungsalter. Es ist Ausdruck von starken emotionalen Anspannungszuständen und der mangelnden Fähigkeit, Gefühle adäquat zu regulieren. Selbstverletzung ist ein Hochrisikomarker und ein Zeichen, dass Kinder und Jugendliche psychische Probleme haben und im Verlauf depressiv und suizidal werden können. Insofern zeigt uns selbstverletzendes Verhalten, dass diese Kinder zu wenig Resilienzfaktoren besitzen und Hilfe und Unterstützung brauchen.

Warum werden im Zuge von DUDE die 11- bis 14-Jährigen in den Fokus genommen? KKH-Daten zeigen, dass besonders Schülern*innen im Alter von 15- bis 18-Jahren von psychischen Erkrankungen wie etwa Angststörungen und Depressionen betroffen sind.

Prof. Romanos: Wenn wir Prävention ernst nehmen und psychische Störungen verhindern wollen noch bevor sie ausbrechen, ist es wichtig zu einem Zeitpunkt auf die Kinder einzuwirken, zu dem wir dies tatsächlich noch schaffen können. Der Gedanke ist, Resilienzfaktoren frühzeitig zu verbessern, noch bevor die emotionalen Belastungen ein kritisches Maß annehmen. Da selbstverletzendes Verhalten früh zunimmt und um das 14. bis 17. Lebensjahr einen Höhepunkt erreicht, macht es Sinn, bereits ab einem jüngeren Alter Präventionsprogramme durchzuführen.

DUDE startete zunächst als Pilotprojekt an Würzburger Schulen. Können Sie schon etwas zur Wirksamkeit des Programms sagen?

Prof. Romanos: In unseren aktuellen ersten Analysen sehen wir sehr vielversprechende Ergebnisse. Ohne dass die Auswertungen abgeschlossen sind, können wir bereits jetzt davon ausgehen, dass wir durch das Programm tatsächlich selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität signifikant reduzieren können. Dies wäre ein ganz wichtiges Ergebnis, da die wenigsten Präventionsprogramme ausreichend evaluiert sind und Wirksamkeitsnachweise weitgehend fehlen. Damit schaffen wir mit der Studie die Grundlage, das Programm weiterzuentwickeln und in der Fläche dauerhaft zu implementieren.

Wie geht es weiter? Wird DUDE bald in ganz Deutschland angeboten werden können?

Prof. Romanos: Wir sind sehr froh, dass die KKH uns sowohl bei der Entwicklung des Programms als auch finanziell unterstützt. Dass sich darüber hinaus der Bayerische Landtag an den Kosten beteiligt, macht es uns möglich, DUDE in einer ersten großen Disseminationsstudie in der Fläche auszurollen und damit viele tausend Schüler*innen in Deutschland zu erreichen. Damit das gelingen kann, wollen wir konsequent erproben, wie wir Lehrkräfte, Schulpsycholog*innen oder andere pädagogische Fachkräfte effektiv schulen können, um das Programm vor Ort selbst effektiv durchzuführen. Auf diese Art und Weise können wir in vergleichsweise kurzer Zeit viele Schulen erreichen.