

Jugendliche unter Druck: Wenn Zuhören der erste Schritt ist

Jugendliche und ihre Familien frühzeitig zu begleiten und gemeinsam Lösungen zu finden – dafür setzt sich das Team Psychiatrie der Spitex Sarganserland täglich ein.

Die Haustüre öffnet sich nur einen kleinen Spalt. Milena (17) bittet uns leise herein. Eigentlich wollte sie sich heute mit einer Freundin treffen. Doch schon beim Gedanken daran beginnt ihr Herz zu rasen. Die Hände werden feucht, das Atmen fällt schwer. Also sagt sie das Treffen ab, nicht zum ersten Mal. Von aussen würde niemand vermuten, wie viel Kraft sie jeder Tag kostet. Seit Monaten leidet sie unter Panikattacken und sozialen Ängsten. Die Schule wird zur Belastung, Freundschaften brechen ab und selbst alltägliche Situationen fühlen sich oft unüberwindbar an.

Ihre Eltern fragen sich:

«Ist das noch normal oder braucht unser Kind Hilfe?»

Mit dieser Frage sind viele Familien nicht allein. Jugendlich zu sein bedeutet, den eigenen Platz zu finden – zwischen Schule oder Lehre, sozialen Medien, Freundschaften und Zukunftsängsten. Schweizer Studien zeigen, dass psychische Belastungen bei Jugendlichen zugenommen haben. Hinter Rückzug, Schlafproblemen oder Konzentrationsschwierigkeiten steckt manchmal mehr als eine schwierige Phase. Angststörungen, Depressionen, ADHS oder Essstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter.

Für Eltern ist es oft schwierig einzuschätzen, wann Unterstützung nötig ist. Gespräche werden schwieriger und beide Seiten fühlen sich unverstanden. Psychische Belastungen betreffen deshalb häufig die ganze Familie. Wenn immer möglich und gewünscht, beziehen wir Eltern in die Begleitung mit ein.

Als Team Psychiatrie der Spitex Sarganserland begleiten wir Jugendliche zu Hause. Dort, wo das Leben stattfindet. Nicht die Diagnose steht im Mittelpunkt, sondern der Mensch mit seiner persönlichen Geschichte. Gemeinsam mit Eltern, Ärzten, der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Schulen sowie weiteren Fachpersonen unterstützen wir dort, wo Hilfe benötigt wird. Dabei geht es nicht darum, sofort auf alle Fragen Antworten zu finden, sondern zuzuhören, Vertrauen aufzubauen und gemeinsam die nächsten hilfreichen Schritte zu entwickeln.

Besonders wertvoll sind für uns die kleinen Veränderungen: Wenn Jugendliche wieder den Mut finden, die Schule zu besuchen, Freunde zu treffen oder Eltern die Verantwortung nicht mehr allein tragen müssen. Diese Momente zeigen uns täglich, weshalb wir unsere Arbeit mit Überzeugung ausüben. Psychische Gesundheit verdient dieselbe Aufmerksamkeit wie körperliche Gesundheit. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern oft der erste Schritt zurück in einen Alltag, der wieder leichter werden darf.

Manchmal beginnt Veränderung mit einem offenen Gespräch.

Team Psychiatrie, Spitex Sarganserland
Bahnhofstrasse 9b, 7320 Sargans
Tel. 081 515 15 15, www.spitexsarganserland.ch