

Depression in der Corona-Pandemie: Wie Sie Teenager und junge Erwachsene unterstützen können



Wenn Sie an Ihre eigene Schulzeit zurückdenken, erinnern Sie sich bestimmt an einige wichtige Ereignisse, wie Klassenfahrten, Sportveranstaltungen, Theateraufführungen, Konzerte, Schulbälle oder Abschlussfeiern. All diese Veranstaltungen wurden im vergangenen Jahr auf Eis gelegt. Obwohl der Unterricht vielerorts online oder in Hybridformen stattfindet, kann dieser die mit der Präsenzlehre einhergehende soziale Interaktion nicht zur Gänze kompensieren.

Auch Studierende haben Einiges verpasst, einschließlich Wohnheimerfahrung, Clubs und Aktivitäten, Praktika und Abschlussfeiern. Da auch im kommenden Semester die meisten Seminare und Vorlesungen online stattfinden, haben viele angesichts der angespannten Arbeitsmarktlage Schwierigkeiten, ihren Lebensunterhalt zu finanzieren.

Die Pandemie hat bei vielen jungen Menschen Spuren hinterlassen. Auch wenn sie selbst nicht krank gewesen sind oder einen lieben Menschen verloren haben, können sie aufgrund des Nichtstattfindens wichtiger Lebensereignisse Trauer empfinden. Trauer ist „eine normale Reaktion auf den Verlust eines Menschen oder Etwas, das Ihnen wichtig ist,“¹.

Vermehrte Depressionen

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „lösen Trauer, Vereinsamung, Einkommensverluste und Angst psychische Erkrankungen aus oder verschlimmern bereits bestehende Erkrankungen.“²

Trotz weltweit unterschiedlicher Ergebnisse haben Studien gezeigt, wie stark Depressionen in verschiedenen Bevölkerungsgruppen während der Pandemie angestiegen sind:

7-facher

Anstieg von Depressionen in allen Altersgruppen³

- **22,28 %** Prävalenz von **Symptomen von klinischer Depression** bei Kindern und Jugendlichen in China (zuvor waren es 13,2 %) ⁴
- **33 % von befragten Studierenden** in den USA erklärten, an **Depressionen zu leiden** ⁵
- **24 % von befragten Schülern in den USA** gaben an, dass sie jemanden kennen, der seit Beginn der COVID-19-Pandemie **Suizidgedanken** hegte ⁵

Eine Zeit für Empathie und Unterstützung

Sie können Einiges tun, um Teenager oder junge Erwachsene während der Pandemie zu unterstützen. Versuchen Sie es mit den folgenden Tipps.

Beginnen Sie ein Gespräch. Fragen Sie nach ihrem Befinden und nehmen Sie ihre Gefühle ernst. Auch wenn Ihnen angesichts des eigenen Stresses eine ausgefallene Fußballsaison oder Geburtstagsfeier als unbedeutend erscheinen mag, kann es Teenager oder junge Erwachsene stark belasten. Erkennen Sie ihren Verlust an und sagen Sie ihnen, dass es völlig in Ordnung ist, wenn sie sich derzeit nicht besonders wohl fühlen. Achten Sie auch auf beunruhigende Symptome, einschließlich Verhaltensänderungen.

Ziehen Sie möglicherweise telemedizinische Beratung in Betracht. Laut einer neuen WHO-Umfrage „wurden infolge der Corona-19-Pandemie in 93 Prozent der Länder weltweit wichtige psychiatrische Gesundheitsdienste unterbrochen oder ausgesetzt, obwohl der Bedarf steigt.“² In vielen Ländern bieten sich Online-Beratungen als gute Alternative an. Suchen Sie nach Organisationen, wie die National Alliance on Mental Illness (NAMI) in den USA, die Ihnen Ressourcen zur Verfügung stellen können, oder wenden Sie sich telefonisch an Ihr Employee Assistance Program. Zudem können Ihnen Apps, wie Sanvello, helfen, besser mit den Symptomen von Depression umzugehen.

Empfehlen Sie die Erstellung von Zeitplänen. Regen Sie Schüler dazu an, Routinen für den Online-Unterricht festzulegen. Denken Sie auch daran, dass sich körperliche Bewegung maßgeblich auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Dasselbe gilt für ausreichend Schlaf. Eine Studie über Teenager hat gezeigt, dass Schlafmangel das Risiko einer depressiven Stimmung um 62 Prozent erhöht.⁶ Erinnern Sie sie auch dran, soziale Distanz einzuhalten, einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen und die Hände zu waschen.

Legen Sie neue Regeln für die Bildschirmzeit fest. Wenn Ihr Teenager noch zuhause lebt und Sie festgelegte Bildschirmzeiten haben, überlegen Sie, ob diese angesichts der Pandemie angemessen sind. Technologie ist für junge Leute unverzichtbar, um ihren sozialen Kontakt auch während der Distanzierung aufrecht zu erhalten. Daher empfehlen die Centers for Disease Control and Prevention (CDC) per Telefon, SMS, Videoanrufen und über die sozialen Medien mit Freunden in Verbindung zu bleiben.¹ Bitte sprechen Sie mit Ihren Kindern auch darüber, welchen Gefahren sie im Internet ausgesetzt sein können. Die CDC weisen nachdrücklich daraufhin „dass erhöhte Online-Aktivitäten zu erhöhten Risiken führen, wie z. B. sexuelle Ausbeutung, Cybermobbing, Risikoverhalten und die Aussetzung an potenzielle gefährliche Inhalte.“¹

Achten Sie auch auf potenziellen Drogen- und Alkoholmissbrauch. Laut einer in Kanada durchgeführten Studie ist der Alkoholkonsum bei Teenagern während der Pandemie angestiegen. Sie trinken gemeinsam mit Ihren Freunden in den sozialen Medien.⁷

Obwohl einige Schulen den Regelbetrieb wieder aufnehmen und man mancherorts wieder persönlich an Aktivitäten teilnehmen kann, werden wir wahrscheinlich noch lange nicht zur Normalität zurückkehren. Außerdem werden Depressionen mit Ende der Pandemie einfach vergehen. Sie müssen den jungen Menschen langfristig unterstützen: Er braucht Sie.

Wenn Sie selbst oder Ihnen bekannte Personen Selbstmordgedanken hegen, müssen Sie unverzüglich Hilfe aufsuchen. Sprechen Sie mit einem professionellen Berater, indem Sie bei der nationalen Hotline für Suizidprävention anrufen z. B. bei der deutschen Telefonseelsorge unter der Nummer 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. **Wenn bei Ihnen oder jemand anderem eine unmittelbare Suizidgefahr besteht, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notdienst oder die nächstgelegene Notaufnahme.**

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
- World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
- Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol.* 2021 Jan–Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
- Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord.* 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
- Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
- Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev.* August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3Dihub>. Accessed February 16, 2021.
- Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health.* September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankensversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.