

Psychische Gesundheit 

# Immer mehr junge Menschen haben Angststörungen

Die Kinder- und Jugendpsychiatrien in Luxemburg sind überfüllt. Die Folgen der Corona-Pandemie und Zukunftsängste belasten die Jugendlichen.



Die Tagesklinik für Kinder und Jugendliche in Kirchberg. Foto: Anouk Antony



**Franziska Jäger**  
Redakteurin

05:47



Die Corona-Pandemie hat Catherine (*Name von der Redaktion geändert*) erst richtig krank gemacht. Psychisch. So sieht sie es heute, drei Jahre nach dem zweiten Lockdown, der alles im Leben von Catherine verändern sollte.

Die 20-Jährige hatte bereits mit einer chronischen Vorerkrankung zu kämpfen. Die vielen Antibiotika, die sie deswegen schlucken musste, schwächten ihr Immunsystem. Catherine war anfälliger für Infekte als ihre Mitschüler, eine normale Erkältung fesselte sie zwei Wochen ans Bett. Den ersten Lockdown empfand sie deshalb als eine Art Befreiung. Sie konnte in ihrem Zimmer lernen. Aber als dann im Januar 2021 erneut Ausgangsbeschränkungen verhängt wurden, machte sich Einsamkeit bei Catherine breit. Wieder hieß es: keine Freunde, keine Ausflüge, kein Fitnessstudio.

Lesen Sie auch: [Wie die mentale Gesundheit der physischen gleichgestellt wird](#)

„Diese ständige Ungewissheit belastete mich sehr und machte, dass ich Angststörungen entwickelte“, erzählt sie. Die Angst, sich mit Corona anzustecken, war so groß, dass sie sich sozial isolierte. „Ich habe mich abgekapselt, weil ich mich später in der Schule auch mit Maske nicht geschützt fühlte. Es wurde zu einer Obsession. Ich habe mich nur noch mit dem Thema beschäftigt. Wenn Freunde Party gemacht haben, habe ich die panisch vermieden. Außer meinem Freund habe ich niemanden getroffen.“

## Persönlichkeitsstörung durch Corona entdeckt

Der Stress, den die immer neuen Maßnahmen mit sich brachten, beeinträchtigte Catherines psychische Gesundheit stark. Zur Angststörung gesellte sich eine Depression. „Die Jungen wurden nicht ernst genommen, weil es immer hieß, man müsse auf die

älteren Menschen Rücksicht nehmen.“

Die Monate vergingen, und dann kam plötzlich der Moment, in dem nichts mehr ging. Catherines Leidensdruck wurde so akut, dass sie sich in die Psychiatrie in Esch einweisen lassen musste.

Dort diagnostizierten die Ärzte eine bipolare Störung. „Ich glaube, dass mich die psychische Belastung durch Corona massiv getriggert hat, die Pandemie hat alles nur noch schlimmer gemacht“, sagt Catherine. Ein Schub für die Persönlichkeitsstörung. „Ohne Corona wäre meine Bipolarität wahrscheinlich erst viel später entdeckt worden.“

## Psychische Probleme treten zeitversetzt auf

Corona ist vorbei, doch das heißt nicht, dass alles wieder gut ist. Man könnte vielmehr sagen, dass Kinder und Jugendliche ihr Leid verschleppt haben. Laut einer im Jahr 2023 veröffentlichten [Studie des Robert-Koch-Instituts](#) gab es in den Jahren vor der Pandemie weniger psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Die Folgen psychischer Belastungen zeigten sich hingegen – so wie bei Catherine – erst später.

Daher ist die Nachfrage nach psychologischer Hilfe bis heute ungebrochen. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und umfassen beispielsweise Entwicklungsverzögerungen durch die Schulschließungen, mangelnden Spracherwerb und Auffälligkeiten im Sozialverhalten.

Lesen Sie auch: [„Wir brauchen erst einmal starke Eltern, bevor wir von starken Kindern sprechen“](#)

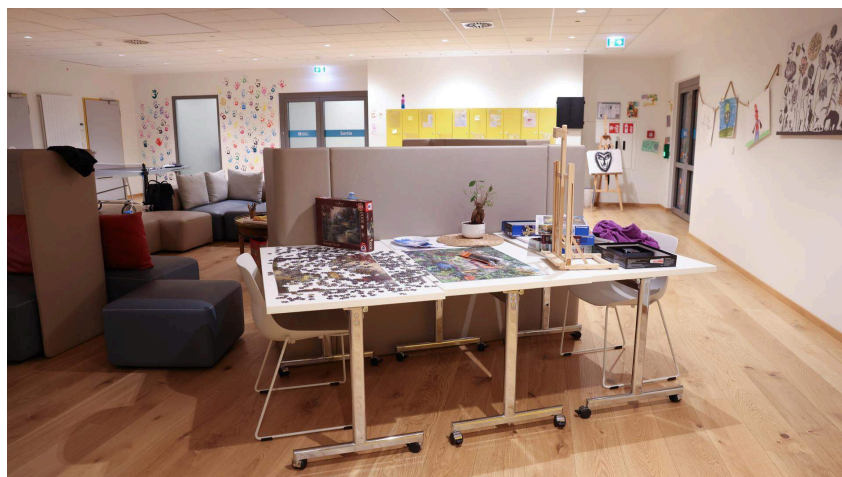
Die neueste Trendstudie [„Jugend in Deutschland“](#) offenbart, dass junge Menschen heute so pessimistisch sind wie nie zuvor, jeder zehnte Jugendliche ist im Nachbarland aktuell wegen psychischer Störungen in Behandlung.

Mit dem Thema psychische Probleme von Kindern beschäftigte sich im März auch die RTL-Talkshow [„Kloertext“](#). Dort sagte die Kinder- und Jugendpsychiaterin Dr. Salima Aarab: „Wir beobachten bei den Jugendlichen eine Zunahme von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen.“ So sei die Zahl der Kinder mit Problemen in den vergangenen zehn Jahren von 20 auf 30 Prozent gestiegen.

## „„Bereits vor Corona hat sich viel verändert durch den sozialen und schulischen Druck.““

Dr. Christopher Goepel  
Kinderpsychiater

Die Folge: überfüllte Kinder- und Jugendpsychiatrien in Luxemburg. So sieht auch der Ombudsman für Kanner a Jugendliche (Okaju) Nachholbedarf bei der Gesundheitsversorgung von Kindern. In seinem [Jahresbericht](#), den der Ombudsman im April vorstellte, moniert der Okaju die Wartelisten bei Kinderpsychologen und -psychiatern. Auch der Bericht des Bildungsministeriums zur Inklusion förderbedürftiger Kinder in der Schule aus dem Jahr 2023 hatte die monatelangen Wartezeiten auf diagnostische und therapeutische Hilfe beanstandet.



In verschiedenen Ateliers können die jungen Patienten wieder an alten Hobbies andocken. Foto: Anouk Antony



## Mehr Mädchen als Jungen betroffen

Die nationale Fachabteilung für Jugendpsychiatrie (SNPJ), die die Behandlungsstation in Kirchberg und die Tagesklinik in Esch umfasst, bietet eine Behandlung für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren an, die an psychischen Erkrankungen leiden: Anpassungsstörungen, beginnende Psychosen, affektive Störungen, Abhängigkeiten, Essstörungen wie Anorexie, Bulimie und Adipositas, das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität (ADS/ADHS) sowie die posttraumatische Belastungsstörung (PTSD).

Lesen Sie auch: [Wo verzweifelte Kinder ein offenes Ohr finden](#)

2003 startete die Jugendpsychiatrie im Hôpital Kirchberg mit 15 Betten, doch die reichten bald nicht mehr aus. Die Betten wurden zunächst auf 23 aufgestockt, heute sind es deren 30. Auch die Tagesklinik, welche die stationäre Versorgung entlasten soll, hat sich über die Jahre vergrößert. Die Tagesklinik in der [Clinique Sainte Marie](#) in Esch verfügt über zwölf Plätze, die Tagesklinik in Kirchberg, ein dreistöckiger Anbau, 20 Therapieplätze. Insgesamt acht Kinder- und Jugendpsychologen arbeiten in Kirchberg und Esch: viel zu wenig, um dem steigenden Bedarf gerecht zu werden.

16 Kinder und Jugendliche stehen aktuell auf der Warteliste für die Jugendpsychiatrie. Durchschnittlich 41 Tage müssen sie auf einen Betreuungsplatz warten, heißt es auf Nachfrage aus dem Hôpital Kirchberg. Die Patienten sind im Schnitt 14,2 Jahre alt. Dabei seien Mädchen leicht in der Überzahl.

## Soziale Medien und Cybermobbing

„Bereits vor Corona hat sich viel verändert durch den sozialen und schulischen Druck“, sagt Christopher Goepel, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, im Gespräch mit dem LW. Salvatore Loria, Leiter des psychologischen Dienstes der Hôpitaux Schuman, ergänzt: „Corona war nicht das Hauptproblem. Aber Corona hat die Verwundbarkeiten aufgedeckt und wirkte wie das Salz in der Wunde.“



2 / 2

Christopher Goepel ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Kirchberg. Foto: Anouk Antony



Was die emotionale Verletzlichkeit angeht, seien mehr Mädchen als Jungen betroffen, vor allem im Hinblick auf die vergangenen 20 bis 30 Jahre. „Früher gab es ein leichtes Übergewicht von Jungen in der stationären Jugendpsychiatrie“, so Goepel. Heute seien Mädchen anfälliger für soziale Bewertung.

Mit dem Gebrauch sozialer Medien hat in den vergangenen Jahren auch das [Cybermobbing](#) neue Dimensionen angenommen. „Früher wurden Probleme in der Gruppe besprochen, unter Freunden, und die blieben dann in dieser begrenzten Sphäre. Heute erfährt durch die sozialen Medien die ganze Schule davon. Sie gehen von der virtuellen zur realen Welt“, sagt Salvatore Loria und erwähnt ein generelles Problem der Gesellschaft: „Wir lehnen ab, was nicht schön ist. Stattdessen sollten wir lernen, Kritik anzunehmen, nicht nur Likes.“

Lesen Sie auch: „[Wir brauchen mehr Psychologen an den Schulen](#)“

Was lässt sich tun, um mit sich ins Reine zu kommen, damit die verbalen Angriffe künftig nur abprallen, ohne seelischen Schaden anzurichten? „Zu 100 Prozent abprallen kann kaum etwas, wir sind nun mal Menschen und keine Maschinen. Die Frage ist eher, wie stark etwas abprallen kann. Eine wichtige Rolle spielt hierbei der eigene Selbstwert. Wichtig sind Freunde, Hobbys und andere selbstwertstärkende Erfahrungen“, klärt Christopher Goepel auf. „Vor 20 Jahren gingen Kinder und Jugendliche zu den Scouten oder engagierten sich bei der Feuerwehr. Heute können wir froh sein, wenn sie in einem Fußballverein angemeldet sind.“

### Kunsttherapie als Ausweg

Weil Ressourcen, also Kraftquellen, den Heilungsprozess fördern und damit das eigene Wohlbefinden langfristig stärken, besteht das Therapieangebot in Kirchberg aus weit mehr als Einzelgesprächen. Vielmehr geht es darum, in Workshops oder Ateliers herauszufinden, welche Freizeitaktivitäten zu einem passen.



Wer keine Hobbys hat, hat weniger Ressourcen und ist damit anfälliger für psychischen Stress. Foto: Anouk Antony

Wenn Linda Meester mit ihrem umgebauten, knallgelben Medizinschrank in die Tagesklinik hereingerollt kommt, ist das Eis bei vielen Jugendlichen schon mal gebrochen. „Wie cool“, rufen die einen und stecken damit die anderen, stilleren Patienten zum Kreativwerden an. Auf dem Wagen gibt es Farben, Ton, Holz und Steine, die bearbeitet werden wollen. Linda Meester, 31, ist Kunsttherapeutin in Kirchberg, die einzige. „In Luxemburg ist [Kunsttherapie](#), im Gegensatz zur Ergotherapie, kein geschützter Beruf“, bedauert sie. „Dabei ist die heilsame Wirkung von Kunsttherapie in zahlreichen Studien belegt worden.“

Während die Sporttherapie Patienten mit Anorexia nicht aufnehme, sei Kunsttherapie offen für jeden. „Deshalb sehe ich auch viele Jugendliche mit unterschiedlichen Problemen“, erzählt Meester, die ihren Bachelor in Holland gemacht und ein viertes praktisches Jahr angehängt hat. „Viele Jugendliche haben Zukunftsängste, die vielen Krisen haben ihre psychische Gesundheit arg strapaziert“, sagt die Therapeutin. „Pandemie, Krieg, Klimawandel und nicht zu vergessen der gesellschaftliche Druck.“

## „Die ständigen Krisen machen jungen Menschen Angst.“

Linda Meester

Kunsttherapeutin in Kirchberg

Meester spricht von „Unmengen an Arbeit“ und einer „Welle an Patienten“. Besonders viele Patienten gebe es im März und April, wenn sich also die ersten Probleme nach [Beginn des neuen Schuljahrs](#) manifestierten. Wichtig sei Linda Meester zuallererst, den

frischen Patienten zu stabilisieren, ihm eine erste Ressource anzubieten, wie sie sagt. „Ein Bild schafft einen Raum, in dem man sich ohne Worte ausdrücken kann. Es ist eine achtsame Übung, ohne in der Wunde zu bohren.“

Viele entdeckten durch die Therapie wieder die Lust an der Kunst, erzählt Meester und erinnert sich an eine ehemalige 16-jährige Patientin, die sie drei Monate betreut hatte. „Zum Abschied sagte sie mir, ‚früher habe ich nur grau und schwarz gesehen, aber plötzlich kam jemand und hat Farbe in mein Leben gebracht‘, das hat mich sehr berührt.“ Heute male die junge Frau immer noch.

So wie Catherine. Auch sie hat durch die Kraft der Farben inzwischen wieder zu sich gefunden. „Die Kunst hat mir geholfen, meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen und meine Wut loszuwerden. Das hat mir bei der Aufarbeitung meiner Probleme extrem geholfen.“ Als Catherine die Klinik verließ, hinterließ sie kein leeres Krankenzimmer. Überall klebten bunte Bilder, auf dem Fernseher, an den weißen Wänden, an den Fensterscheiben, sodass man keinen Wald mehr sah. Catherine hatte sich ihr eigenes Atelier geschaffen.