



# Prävention psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

Frank Wieber<sup>a</sup>, Silvia Passalacqua<sup>b</sup>, Annina Zysset<sup>c</sup>, Aureliano Cramer<sup>d</sup>, Alfred Künzler<sup>e</sup>, Agnes von Wyl<sup>f</sup>

<sup>a</sup> Prof. Dr. phil., Stellv. Leiter der Forschung am Institut für Gesundheitswissenschaften der ZHAW, Winterthur, Privatdozent im Fachbereich Psychologie der Universität Konstanz, Konstanz; <sup>b</sup> MSc, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychologischen Institut der ZHAW, Zürich; <sup>c</sup> Dr. phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheitswissenschaften der ZHAW, Winterthur; <sup>d</sup> Dr. phil., Dozent am Psychologischen Institut der ZHAW, Zürich; <sup>e</sup> Dr. phil., Leiter Koordinationsstelle beim Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, Bern; <sup>f</sup> Prof. Dr. phil., Leitung Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie am Psychologischen Institut der ZHAW, Zürich

Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Kindes- und Jugendalter. Werden sie nicht frühzeitig erkannt, können sie das Leben der Betroffenen bis ins Erwachsenenalter beeinträchtigen. Deshalb gibt es in der Schweiz neben Anlaufstellen und Internetplattformen auch Informationsmaterialien, die den medizinischen Fachpersonen das Gespräch mit den Betroffenen erleichtern und die Früherkennung fördern können.

Internationale Studien schätzen, dass 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen von einer psychischen Störung betroffen sind [1, 2]. Psychische Erkrankungen neigen ausserdem dazu, bis ins Erwachsenenalter zu persistieren: Von den Erwachsenen, die unter einer psychischen Störung leiden, erkrankte bereits die Hälfte während der Adoleszenz [3–5]. Viele Kinder und Jugendliche haben nur subklinische Symptome. Doch

auch diese müssen von den Kinder- bzw. Hausärztinnen und -ärzten sorgsam beobachtet werden. Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindesalter gehören Angststörungen und externalisierende Störungen [3]. Im Jugendalter treten hingegen Depressionen, Substanz- und Essstörungen sowie Schizophrenie vermehrt auf [3]. Allerdings ist in der Schweiz die Datengrundlage zur Prävalenz von psychischen Störungen bei

Kindern und Jugendlichen ungenügend [6, 7]. Bekannt ist allerdings, dass das Versorgungsangebot unzureichend ist für Kinder und Jugendliche mit psychischen Störungen, insbesondere für diejenigen aus psychosozial und ökonomisch belasteten Familien [8].

### Wichtigkeit des präventiven Ansatzes

Unbehandelte psychische Erkrankungen haben für Kinder und Jugendliche, ihre Familien sowie die Gesellschaft langfristige Folgen (eingeschränkte Schulentwicklung, Schulmisserfolge etc.). Kinder mit externalisierenden Störungen fallen häufig auf, während Kinder mit internalisierenden Störungen eher übersehen und somit nicht psychiatrisch oder psychotherapeutisch behandelt werden. Beim Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter schliesslich können psychische Erkrankungen den Lernerfolg und den Einstieg in die

### Psychische Erkrankungen werden von Teilen der Bevölkerung immer noch nicht ernst genommen oder als Stigma angesehen.

Arbeitswelt beeinträchtigen und zu einer nachhaltigen Beeinträchtigung in zahlreichen Lebensbereichen wie Bildung, Erwerbs- und Arbeitsfähigkeit, sozialen Beziehungen, somatischer Gesundheit und Lebensqualität führen [9]. So weisen junge Menschen, die eine IV-Rente beziehen, überdurchschnittlich häufig psychiatrische Diagnosen auf.

Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von psychischen Erkrankungen kann sich günstig auf den weiteren Verlauf auswirken [10] und die starken individuellen und familiären Belastungen sowie die negativen gesellschaftlichen Auswirkungen verringern. Studien zeigen, dass je früher eine psychische Störung behandelt wird, desto besser ist die Prognose und desto langfristiger ist die Wirkung der Behandlung [11].

### Zentrale Rolle der Ärztinnen und Ärzte

Im Versorgungssystem nehmen Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte eine zentrale Rolle für die psychische Gesundheit bzw. die Früherkennung von psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter ein [12, 13]. Durch die langjährige Betreuung der Jugendlichen und deren Familien können sie die Gesundheitsvorsorge fördern, mögliche psychische Störungen früh identifizieren und durch eine Überweisung an eine psychiatrische bzw. psychotherapeutische Behandlungsstelle einer Chronifizierung entgegenwirken. Im Gespräch können auch unauffälligere psychische Belastungen sichtbar werden [14].

Das hohe Präventionspotenzial in der Primärversorgung wird auch in der gesundheitspolitischen Strategie des Bundesrates *Gesundheit2030* und in der nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten festgehalten [12, 13]. Insbesondere im Rahmen des Programms Prävention in der Gesundheitsversorgung von Gesundheitsförderung Schweiz werden Massnahmen entwickelt [15, 16].

### Schwierigkeiten und Ressourcen bei der Früherkennung

#### Landesweite Kampagnen

Nach wie vor werden psychische Erkrankungen von Teilen der Bevölkerung nicht ernst genommen oder aber als Stigma angesehen. Davon sind auch Kinder und Jugendliche nicht ausgenommen [17]. Beispielsweise hält sich der Irrtum, dass Depression keine «richtige» Erkrankung sei und schon gar nicht bei Jugendlichen auftritt. Die Betroffenen selbst wie auch das Umfeld meinen, die Betroffenen seien schlicht faul, selbst schuld etc. Hier gilt es, weiter darüber aufzuklären, dass Depressionen jeden treffen können und dass die Prognose in der Regel umso besser ist, je früher eine Hilfestellung und eine Therapie erfolgen. Dies kann bereits Linderung bei Betroffenen wie auch ihren Angehörigen schaffen und den Boden für weitere Abklärungen ebnen. Aktuell laufen landesweite Kampagnen zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen (wie-gehts-dir.ch, santéPsy.ch).

#### Online-Ressourcen für Fachpersonen, Kinder, Jugendliche und Eltern

Zusätzlich zu den Kampagnen gibt es qualitativ hochstehende Online-Ressourcen wie die Internet-Plattformen des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz [18, 19], der Gesundheitsförderung Schweiz [20] oder auch die Informations- und Austauschplattform prevention.ch für Prävention und Gesundheitsförderung [21].

Für jüngere Kinder bieten beispielsweise die Empfehlungen aus dem Miapas-Projekt eine Unterstützung für Fachpersonen [22]. Für ältere Kinder bieten die «Take

### Wenn psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen früh erkannt werden, kann eine Chronifizierung oftmals verhindert werden.

Care»-Informationsmaterialien kompakte Informationen zu den häufigsten Erkrankungen [23] und bewährten Screening-Verfahren für Fachpersonen. Sie enthalten ausserdem konkrete Vorschläge, um über das psychische Wohlbefinden der Kinder zu sprechen und die Eltern für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Als

**Tabelle 1:** Übersicht von Ressourcen zur Förderung der psychischen Gesundheit und Erkennung von psychischen Erkrankungen.

Altersbereich	Projekt/Angebot	Zugang
<b>Förderung der psychischen Gesundheit</b>		
Frühe Kindheit	Miapas-Projekt	<a href="https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/kleinkindbereich.html">https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/kleinkindbereich.html</a>
Mittleres Kindesalter	Take Care	<a href="http://www.zhaw.ch/takecare">www.zhaw.ch/takecare</a>
Jugendalter	«Schlecht drauf, no Power ...»	<a href="http://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/10_Schritte/OstCH_Jugendflyer.pdf">www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/10_Schritte/OstCH_Jugendflyer.pdf</a>
	Informations- und Beratungsangebote der Pro Juventute	<a href="http://www.147.ch">www.147.ch</a>
	Telefon- und Chatberatung der Dargebotenen Hand	<a href="http://www.143.ch">www.143.ch</a>
	Tschau E-Beratung	<a href="http://www.tschau.ch">www.tschau.ch</a> , <a href="http://www.ciao.ch">www.ciao.ch</a>
<b>Screening-Fragebögen</b>		
3 bis 16 Jahre	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)	<a href="http://www.sdqinfo.org/">www.sdqinfo.org/</a>
8 bis 18 Jahre	KIDSCREEN-10-Skala	<a href="https://www.kidscreen.org/deutsch/frageb%C3%B6gen/kidscreen-10-index">https://www.kidscreen.org/deutsch/frageb%C3%B6gen/kidscreen-10-index</a>
4 bis 17 Jahre	KINDL	<a href="http://www.kindl.org/deutsch/frageboegen/">http://www.kindl.org/deutsch/frageboegen/</a>
Jugendalter	Distress-Thermometer	<a href="http://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/DistressThermometer.docx">www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/DistressThermometer.docx</a>

niederschwelliger Gesprächseinstieg kann auch der Flyer «Wie stark ist die psychische Gesundheit meines Kindes?» mit zehn wichtigen Tipps für Eltern von sechs- bis zwölfjährigen Kindern genutzt werden [24].

Für Jugendliche steht beim «Take Care»-Projekt analog eine Kombination aus Fachinformationen für Ärztinnen und Ärzte und einer Broschüre zum Abgeben an die Jugendlichen zur Verfügung. Mit dem Werkzeugkasten «Heb der Sorg!» können Jugendliche für psychische Themen sensibilisiert und bei Bedarf mit Informationen und Angaben zu Anlaufstellen versorgt werden [24]. Weitere hilfreiche Ressourcen für Jugendliche sind in der Tabelle 1 aufgeführt. Auf diese Ressourcen können Jugendliche, die ohnehin sehr häufig im Internet nach Gesundheitsinformationen suchen, und Eltern verwiesen werden.

## Das Wichtigste in Kürze

- Epidemiologische Studien zeigen, dass 10 bis 20 Prozent aller Kinder und Jugendlichen klinische oder subklinische Symptome einer psychischen Störung aufweisen. Ausserdem ist rund die Hälfte aller Erwachsenen mit psychischen Störungen bereits im Jugendalter erkrankt.
- Die Früherkennung durch Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte spielt deshalb in der Prävention psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle.
- In der Schweiz bieten verschiedene Online-Ressourcen hilfreiche Informationsmaterialien für die betroffenen Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und das medizinische Fachpersonal an.

## Belastungs-Screenings

Als konkretes Mittel zur Identifikation psychosozial belasteter Patientinnen und Patienten können Ärztinnen und Ärzten kurze Belastungs-Screenings dienen (Tab. 1). Lässt man z.B. vor der Konsultation im Wartezimmer einen Screening-Bogen ausfüllen, erhalten Behandelnde einen schnellen Überblick über die biopsychosoziale Situation der Jugendlichen bzw. der Kindsfamilie. Wird ein solches Instrument als integraler Teil der Konsultation eingeführt, kann es darüber hinaus zur Entstigmatisierung psychischer Probleme beitragen und ihre Thematisierung erleichtern. Zusammenfassend können ein offenes Auge und Ohr für die biopsychosoziale Situation der jungen Patientinnen und Patienten und ihrer Familien sowie das Arbeiten mit den verfügbaren Informationsressourcen nicht zuletzt auch die Arzt-Patient-Beziehung begünstigen. Dies erhöht Compliance und Behandlungserfolge sowie die Lebensqualität – eventuell sogar bei Behandelten wie auch Behandelnden.

### Danksagung

Wir danken dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) für die inhaltliche Unterstützung des Ansatzes, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der ärztlichen Praxis zu fördern und für die finanzielle Unterstützung dieser Publikation.

### Bildnachweis

Jurica Koletić / Unsplash

### Literatur

Die vollständige Literaturliste finden Sie in der Online-Version des Artikels unter [www.saez.ch](http://www.saez.ch)

Prof. Dr. Frank Wieber  
Stellv. Leiter Forschung  
Institut für Gesundheitswissenschaften  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
CH-8401 Winterthur  
[frank.wieber\[at\]zhaw.ch](mailto:frank.wieber[at]zhaw.ch)

**Literatur**

- 1 Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet*. 2011;378:1515–25.
- 2 Petermann F. Zur Epidemiologie psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter: Eine Bestandsaufnahme. *Kindheit und Entwicklung*. 2005;14:48–57.
- 3 Costello EJ, Foley DL, Angold A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2006;45:8–25.
- 4 Fuchs M, Bösch A, Hausmann A, Steiner H. «The child is father of the man» – review of literature on epidemiology in child and adolescent psychiatry. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*. 2013;41:45–55.
- 5 Kessler RC, Avenevoli S, Costello EJ, Georgiades K, Green JG, Gruber MJ, et al. Prevalence, Persistence, and Sociodemographic Correlates of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Arch Gen Psychiatry*. American Medical Association; 2012;69:372–80.
- 6 von Wyl A, Chew Howard E, Bohleber L, Haemmerle P. Psychische Gesundheit und Krankheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz: Versorgung und Epidemiologie. Eine systematische Zusammenstellung empirischer Berichte von 2006 bis 2016 (Obsan Dossier 62). [Internet]. Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium; 2017. <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/psychische-gesundheit-und-krankheit-von-kindern-und-jugendlichen-der-schweiz>
- 7 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, editor. *Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene* [Internet]. Hogrefe; 2020. <https://www.hogrefe.ch/shop/gesundheit-in-der-schweiz-kinder-jugendliche-und-junge-erwachsene-92952.html> (Zugriff am 29.4.2021).
- 8 Wyss L, Keller K. Versorgungspfade in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgung von Kindern und Jugendlichen [Internet]. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG; Report No. M19. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/publikationen/forschungsberichte/forschungsberichte-interprofessionalitaet-im-gesundheitswesen/forschungsberichte-interprofessionalitaet-M19-psychiatrisch-psychotherapeutische-versorgung-ipz.html>
- 9 Hale DR, Bevilacqua L, Viner RM. Adolescent Health and Adult Education and Employment: A Systematic Review. *Pediatrics*. 2015;136:128–40.
- 10 Costello EJ. Early Detection and Prevention of Mental Health Problems: Developmental Epidemiology and Systems of Support. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. Routledge. 2016;45:710–7.
- 11 Membride H. Mental health: early intervention and prevention in children and young people. *British Journal of Nursing*. 2016;25:552–7.
- 12 Bundesamt für Gesundheit [BAG]. *Gesundheitspolitische Strategie des Bundesrats 2020–2030* [Internet]. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/gesundheit-2030/gesundheitspolitische-strategie-2030.html> (Zugriff am 30.4.2021).
- 13 Bundesamt für Gesundheit [BAG]. *Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten* [Internet]. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html> (Zugriff am 30.4.2021).
- 14 Künzler A, Bandi-Ott E. Psychische Komorbiditäten – erkennen, fragen, handeln. *Hausarzt Praxis*. 2014;9:33–5.
- 15 Zosso B, Quinto CB, Neuner-Jehle S, Weil B. PEPrä: Ein Gesamtpaket für Prävention in der Grundversorgerpraxis. *Schweiz Ärzteztg*. 2020(101);49:1643–5.
- 16 PsyYoung – Gesundheitsförderung Schweiz [Internet]. <https://gesundheitsfoerderung.ch/pgv/geoerderte-projekte/psy-young.html> (Zugriff am 30.4.2021).
- 17 Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*. 2010;10:113.
- 18 NPG-RSP: An Betroffene/Angehörige/Hilfe suchende [Internet]. <https://www.npg-rsp.ch/de/metanav/an-betroffene-angehoerige-hilfe-suchende.html> (Zugriff am 30.4.2021).
- 19 NPG. Dokumente [Internet]. <https://www.npg-rsp.ch/de/dokumente.html> (Zugriff am 29.4.2021).
- 20 Gesundheitsförderung Schweiz. *Publikationen zum Thema Psychische Gesundheit* [Internet]. <https://gesundheitsfoerderung.ch/grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit.html> (Zugriff am 29.4.2021).
- 21 prevention.ch [Internet]. <https://www.prevention.ch> (Zugriff am 30.4.2021).
- 22 Gesundheitsförderung Schweiz. *Fokusthema «Frühe Förderung»* [Internet]. *Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen*. <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/ernaehrung-und-bewegung/kinder-und-jugendliche/fokusthemen/kleinkindbereich.html> (Zugriff am 29.4.2021).
- 23 Wieber F, von Wyl A, Cramer A, Dratva J, Passalacqua S, Zysset A. *Psychische Gesundheit in der kinder- und hausärztlichen Versorgungspraxis* [Internet]. Bern: Bundesamt für Gesundheit BAG; Report No. M10. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/publikationen/forschungsberichte/forschungsberichte-interprofessionalitaet-im-gesundheitswesen/forschungsberichte-interprofessionalitaet-m10-psychische-gesundheit.html>
- 24 Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken [Internet]. ZHAW Gesundheit. <https://www.zhaw.ch/takecare> (Zugriff am 29.4.2021).