

Wenn der Druck zu gross wird

Leistungsdruck, Zukunftsangst, soziale Medien – psychische Belastungen bei Jugendlichen nehmen zu. Auch in der March. Was hinter der Krise steckt, was die Region leistet und wo ein Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie klare Lücken sieht.

von Lisa Heyl

Es beginnt oft schleichend: schlechter Schlaf, keine Lust mehr auf die Dinge, die früher Freude machten. Ein Rückzug, den Eltern zunächst für eine pubertäre Phase halten. Doch manchmal ist es mehr. Schweizweit nehmen psychische Belastungen bei Jugendlichen zu, besonders bei Mädchen und jungen Frauen. Die March ist davon nicht ausgenommen.

Stress, Druck, Erschöpfung – und das Gefühl, unsichtbar zu sein

Isabelle Lenggenhager vom Jugendbüro March kennt diese Geschichten gut. Viele Jugendliche stünden unter ständigem Leistungsdruck und fühlten sich weder in der Schule noch zu Hause wirklich verstanden, erzählt sie. Ein weiteres Problem sei das Fehlen von wertfreien Rückzugsorten. «Orte, wo man einfach sein darf, wie man ist. Ohne etwas leisten zu müssen», präzisiert Lenggenhager.

Hinzu kommen finanzielle Sorgen, grosse Zukunftsängste und die Unsicherheit bei der Berufswahl. Wer bin ich, was will ich – und finde ich überhaupt eine Lehrstelle? Konflikte mit Gleichaltrigen, der permanente Vergleich in sozialen Medien, Liebeskummer, Substanzkonsum, anhaltende Müdigkeit und eine wachsende Resignation tun ihr Übriges.

Walter Schoch, Leitender Psychologe und Standortleiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) in Lachen bei der Triplus AG, sieht das ähnlich – und ergänzt eine oft unterschätzte Dimension: «Psychische Probleme kommen selten aus dem Nichts», sagt er. «Sie entstehen oft dann, wenn äussere Belastungen die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten eines Jugendlichen überfordern.» Zu äusseren Belastungen kommen auch die ganz grundsätzlichen Fragen des Jugendalters hinzu: Wer bin ich? Wie finde ich meine Identität – auch in Bezug auf Sexualität? Wie löse ich mich vom Elternhaus? Was will ich beruflich werden?

Ländlich heisst: weniger anonym, weniger Angebot
Wer in der March aufwächst, kennt die Vorzüge des Landlebens – aber auch seine Tücken. Yannic Knobel

von der Gesundheitsregion March erklärt: Die Versorgungsdichte an psychologischen und psychiatrischen Fachpersonen ist in ländlichen Gebieten deutlich geringer als in der Stadt. Beratungsstellen und spezialisierte Dienste sind seltener und schwieriger erreichbar.

Dazu kommt ein sozialer Faktor, den Knobel als besonders heikel beschreibt: «Die geringere Anonymität in kleinen Gemeinden erhöht die Hemmung, überhaupt Hilfe zu suchen. Viele Jugendliche möchten nicht auffallen. Nicht, dass über sie geredet wird.» Stigmatisierung und Scham werden zur unsichtbaren Mauer zwischen einem Teenager und der Unterstützung, die er vielleicht dringend bräuchte.

Walter Schoch bestätigt das aus psychiatrischer Sicht – und fügt eine überraschende Beobachtung hinzu: «Jugendliche bewegen sich stark in einem digitalen Umfeld. Die Jugendlichen der March sind somit den gleichen Einflüssen ausgesetzt wie diejenigen in urbanen Zentren.» Das gilt auch für Schattenseiten: Die Kinder und Jugendlichen würden sehr oft mit altersunangemessenen Inhalten und Kontaktversuchen konfrontiert. Der Zugang zu psychoaktiven Substanzen über das Internet sei auch in der March erschreckend einfach. Gleichzeitig fehlten spezialisierte Hilfsangebote, die in den grossen Zentren verfügbar wären. Für Jugendliche aus dem Kanton Schwyz seien diese Angebote oft nicht zugänglich.

Wann ist es noch Pubertät – und wann gilt es ernst?
Für Eltern ist das oft die schwierigste Frage überhaupt. Die Pubertät ist eine Phase grosser Veränderungen, in der Stimmungsschwankungen, Rückzug oder Konflikte normal sind. Gerade deshalb, so Lenggenhager, können problematische Entwicklungen leicht übersehen werden.

Aufmerksam werden sollte man, wenn belastende Verhaltensweisen über längere Zeit anhalten oder sich deutlich verstärken: ausgeprägte Isolation, nachlassende Freundschaften, starke Gereiztheit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, ein spürbarer Leistungsabfall. Besonders ernst zu nehmen sind Äusserungen über Sinnlosigkeit und das Gefühl, nicht mehr weiterzuwissen.

Walter Schoch nennt klare Alarmsignale: konkrete Aussagen, die grosse Verzweiflung oder Angst, es nicht mehr auszuhalten, ausdrücken – bis hin zu konkreten Äusserungen von Suizidgedanken oder -plänen. Aber auch Verhaltensänderungen wie sozialer Rückzug, verschlechterte Schulleistungen, häufige Absenzen oder Drogenkonsum. Sein Rat für den ersten Schritt ist einfach, aber wirkungsvoll: «Suchen Sie das direkte Gespräch. Äussern Sie Ihre Beobachtungen und Sorgen – ohne sofort Kritik zu üben oder Forderungen zu stellen. Warten Sie einen günstigen Moment ab, wenn die Atmosphäre entspannt ist.» Und: Hartnäckig dranhängen, ohne den Jugendlichen in die Enge zu treiben. Im Rahmen solcher Gespräche gelinge es meist gut, zu explorieren, ob weiterführende unterstützende Angebote angezeigt seien. «Wenn eine Selbst- oder Fremdgefährdung im Gespräch nicht ausschliessbar scheint, empfehlen wir immer, eine Fachperson zu kontaktieren.»

Ein Ort, wo man einfach sein darf

Das Jugendbüro March – mit Anlaufstellen im Rathaus Lachen und im Treffpunkt Siebnen – setzt genau dort an, wo viele andere Angebote scheitern, an der Hemmschwelle: kein Termin, kein Formular, keine Diagnose. Wer möchte, kommt einfach vorbei.

Für manche Jugendliche sei der Treff das zweite Zuhause geworden, sagt Lenggenhager – ein Ort, an dem man sich vertrauensvoll austauschen kann, ohne leisten zu müssen. Neben Beratung bietet das Jugendbüro auch Freizeitangebote: Midnights, Workshops, einen Bandraum, Sackgeldjobs – Formate, die Jugendliche einbinden, Verantwortung übernehmen lassen und das Selbstwertgefühl stärken.

«Wer nicht direkt vorbeikommen möchte, kann sich per WhatsApp, Telefon oder E-Mail melden», sagt Lenggenhager. Wer vollständig anonym bleiben möchte, findet beim Sorgentelefon der Pro Juventute unter 147 rund um die Uhr Gehör.

Früh ansetzen – bevor der Schmerz chronisch wird

Die March hat Strukturen: Schulsozialarbeit, Jugendbüro, Triaplus, Chindernetz – das Netz existiert. Aber es hat Maschen. Schweizweit suchen nur 38 Prozent der jungen Erwachsenen mit psychischen Symptomen tatsächlich professionelle Hilfe. Knobel sieht deshalb klaren Handlungsbedarf: Prävention und die Sensibilisierung von Eltern und Lehrpersonen seien entscheidend, damit Belastungen früh erkannt werden – bevor sie sich festsetzen.

Walter Schoch plädiert für konkrete Programme: DENK-WEGE (ein Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen im Kindergarten- und Primarschulalter), Trainings zur konstruktiven Konfliktlösung wie «chili», «Konfliktlotsen» oder «Peacemaker» für Schulen. Und für Erwachsene – Eltern wie Lehrpersonen – empfiehlt er die ensa-Kurse, die praxisnahes Grundwissen in Erster Hilfe bei psychischen Problemen vermitteln.

Schoch sieht auch digitale Angebote als Schlüssel: «Niederschwellig ist ein Zugang auf digitalem Weg – mit Online-Angeboten, Chats, niedrigschwelligen Beratungsformaten.» Hier, räumt er offen ein, habe auch die Kinder- und Jugendpsychiatrie noch Nachholbedarf. Es gebe noch kaum evidenzbasierte wirksame Online-Behandlungsangebote.

Was Eltern tun können – und was nicht

Eltern wiederum rät Lenggenhager, präsent zu sein, zuzuhören, Rückhalt zu geben – und gleichzeitig loszulassen. Das klingt simpel, ist aber alles andere als einfach. Jugendliche brauchen Freiräume, Privatsphäre und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen. «Die Kunst besteht darin, Nähe zu bieten, ohne Selbstständigkeit einzuschränken», bringt Lenggenhager es auf den Punkt.

Was Forschung und Praxis gleichermaßen bestätigen, fasst Knobel zusammen: Schulstress, Leistungsdruck und finanzielle Sorgen belasten Jugendliche

am stärksten – egal ob sie in der Stadt oder auf dem Land aufwachsen. Eltern können helfen, Ausgleich zu schaffen und realistische Erwartungen zu setzen. Und vor allem: Rückhalt geben, auch dann – und gerade dann –, wenn etwas nicht gelingt.

Psychische Gesundheit ist kein Luxusthema. Sie ist Voraussetzung dafür, dass Jugendliche aufwachsen, lernen, sich entwickeln und irgendwann ihren eigenen Weg gehen können. Die March hat Angebote – und Menschen, die hinschauen. Was es noch braucht, ist der Mut, früher hinzusehen. Und mehr davon.

Anlaufstellen in der March

Jugendbüro March:

Rathaus Lachen und Treffpunkt Siebnen | jugendbueromarch.ch

Pro Juventute Sorgentelefon:

Tel. 147 (anonym, 24/7)

Gesundheitsregion March:

gesundemarch.ch | Tel. 055 451 22 98

Elternberatung Pro Juventute:

Tel. 058 261 61 61 (24/7)

Triaplus AG (psychiatrische Versorgung):

triaplus.ch

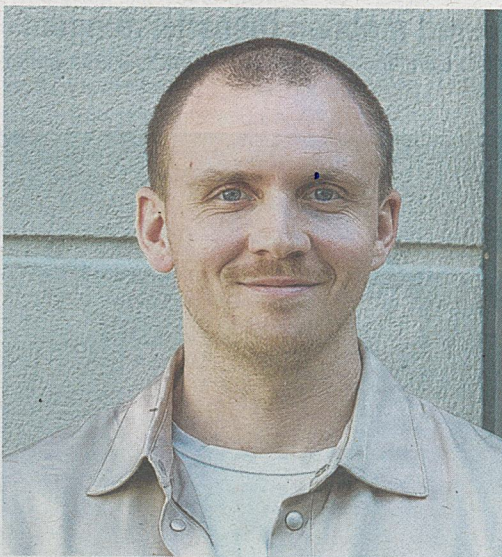
Quellen: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2023, 2025) | Werlen et al. (2020), BMC Public Health | Pro Juventute Jugendstudie (Werling et al., 2024) | FSP (2025)



Isabelle Lenggenhager



Walter Schoch



Yannic Knobel