

INTERVIEW

«Das Leben ist heute viel enger getaktet»

Psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen nehmen zu. Vor allem Stress ist ein grosses Thema. Prof. Alain Di Gallo, Kinder- und Jugendpsychiater mit mehr als 30 Jahren Erfahrung, über die Herausforderungen unserer Zeit, welche die junge Generation noch mehr als alle anderen stressen, und die Gründe dafür.

Text **Susanne Stettler** Fotos **Kostas Maros**

Alain Di Gallo, laut der neusten Studie von Pro Juventute leiden immer mehr Jugendliche in der Schweiz unter Stress. Von wie vielen jungen Frauen und Männern sprechen wir hier?

In dieser Untersuchung gaben tatsächlich viele Jugendliche an, häufig gestresst zu sein. Etwa ein Drittel nennt Schule und Zeitmangel als Gründe. Auffallend ist, dass sich Mädchen durchwegs mehr gestresst fühlen als Knaben. Wichtig ist aber auch, dass fast 90 Prozent der Jugendlichen äusserten, sich psychisch wohlfühlen und von der Familie und Freundschaften getragen zu werden.

Warum sind die Teenager denn so gestresst?

Das Leben ist heute viel enger getaktet als früher. Vielleicht bräuchten gerade die jungen Menschen zwischendurch auch Langeweile, um zur Ruhe zu kommen und den Kopf und die Seele auszulüften. Zudem befindet sich die Welt in einem unglaublichen Wandel: Klima, Kriege, Autokraten, soziale Ungleichheit sind Themen, die die jüngste Generation am stärksten herausfordern, weil sie am meisten zu gewinnen oder zu verlieren hat.

Sie waren bis Ende Mai Direktor der Klinik für Kinder und Jugendliche der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Wie haben Sie diese Stressproblematik erlebt?

Der Leidensdruck und die Inanspruchnahme unserer Hilfe haben in den letzten

Jahren deutlich zugenommen. Besonders gespürt haben wir das während der Coronapandemie. Ob wirklich mehr Kinder und Jugendliche krank sind oder ob unser gesellschaftlicher Blick auf psychisches Leid und die Ansprüche im Lebensumfeld gestiegen sind, ist schwer zu sagen. Wahrscheinlich trifft beides zu. Manchmal erscheint es mir fast paradox: Wir sind bemüht, so offen und divers wie möglich zu denken und zu handeln, und trotzdem werden die Spielräume enger und der Druck zur Anpassung steigt. Es braucht heute weniger, bis ein Kind auffällig wird oder im Unterricht nicht mehr tragbar ist.

Welche Rolle spielt denn die Schule bei diesem Stress?

Gute Bildung verspricht Jobsicherheit und ökonomische Unabhängigkeit. So überrascht es nicht, dass sich gerade in unserer Zeit, in der vor allem einfache Arbeiten durch Automatisierung und KI ersetzt werden, viele junge Menschen hohe Ziele setzen. Unser Schulsystem ist sehr durchlässig – eine Errungenschaft, auf die wir stolz sind. Aber die Durchlässigkeit ist eben nicht nur einseitig nach oben gegeben, es droht immer auch der Fall nach unten. Das setzt viele Kinder, Jugendliche und Eltern unter Druck.

Schulabsentismus ist ebenfalls ein wachsendes Problem. Was steckt dahinter?

Die Gründe sind sehr vielseitig, warum Kinder nicht zur Schule gehen. Unter Schwänzen verstehen wir heimliches Fern-

Alain Di Gallo

Der 65-jährige Alain Di Gallo war rund 30 Jahre für die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) tätig, die letzten elf davon als Direktor der Klinik für Kinder und Jugendliche (UPKKJ). Ende Mai 2026 ist er in Pension gegangen und arbeitet seither in seiner privaten Praxis. Er freut sich, sich nun wieder ganz der psychotherapeutischen Arbeit widmen zu können. Alain Di Gallo lebt mit seiner Frau in Basel, sie haben drei erwachsene Söhne.

ZUR PERSON

In seiner neuen Praxis kann sich Alain Di Gallo wieder vollumfänglich auf die psychotherapeutische Arbeit konzentrieren.

bleiben des Unterrichts. Häufiger sind wir in der Kinder- und Jugendpsychiatrie aber mit Buben und Mädchen konfrontiert, die wegen Angst, Bauchschmerzen oder anderen Beschwerden wiederholt und über einen langen Zeitraum nicht zur Schule gehen. Bevor wir Hilfsmassnahmen einleiten können, gilt es immer sorgfältig zu prüfen, wo das eigentliche Problem liegt. Wird das Kind in der Schule geplatzt? Ist es über- oder unterfordert? Oder ist gar nicht die Schule das Problem, sondern das Aus-dem-Haus-Gehen? Die ständige Verfügbarkeit der digitalen Medien trägt sicher auch zur Attraktivität des Schulabsentismus bei. Früher waren die Tage zu Hause lang, heute bereitet es keine Schwierigkeiten, in eine digitale Parallelwelt einzutauchen.

«Die Jugendlichen halten den älteren Generationen den Spiegel vor.»

Manche behaupten, die Jugend sei faul und könne nichts aushalten. Eine bössartige Unterstellung?

Auch wenn heute mehr Jugendliche über hohen psychischen Druck klagen, sprechen wir immer von einer deutlichen Minderheit. Die grosse Mehrheit der jungen Generation meistert die Entwicklungsherausforderungen gut und kann die Chancen unserer aktuellen Lebenswelt für ihre Entwicklung nutzen. Das Vertrauen in das Potenzial und die Kraft der Heranwachsenden ist die wichtigste Botschaft, die wir ihnen auf ihren Weg mitgeben können. Für uns Erwachsene bedeutet das aber auch, dieses Vertrauen nicht durch Überkontrolle infrage zu stellen. Wenn wir Kinder einen Streit selbstständig lösen lassen oder ihnen den Schulweg allein zutrauen, fördert das die gesunde Entwicklung. Manche Eltern neigen dazu, zu rasch einzugreifen und dem Kind scheinbare Schwierigkeiten, an denen es wachsen könnte, aus dem Weg zu räumen.

→ Seite 18

→ Wie wirken sich die unruhigen wirtschaftlichen und politischen Zeiten auf die jungen Menschen aus?

Die Zukunft der jüngsten Generation ist am nachhaltigsten beeinträchtigt, wenn die Welt aus den Fugen gerät und die Zukunftsaussichten infrage gestellt sind. Die Jugendlichen achten sehr darauf, wie wir Erwachsene die aktuellen Herausforderungen angehen, auf welche Art wir die Probleme lösen und ob wir gemeinsame Lösungen finden oder eben daran scheitern. Ich glaube, die Jugendlichen halten uns, den älteren Generationen, mit ihrer Befindlichkeit und ihrem Verhalten in gewisser Weise den Spiegel vor. Wir ärgern uns zum Beispiel zu Recht über Littering. Aber müssen wir uns nicht auch an der eigenen Nase nehmen und überlegen, wie wir mit den Ressourcen der Welt umgehen und ihren Schutz missachten?

Inwiefern ist die Pubertät ein Stressfaktor?

Als Pubertät bezeichnen wir die Zeit, in der die Veränderungen vom kindlichen zum erwachsenen Körper stattfinden. Diese Lebensphase geht auch mit intensiven psychischen und sozialen Herausforderungen einher. Die Identität ist auf dem Prüfstand. Fragen zur Beziehung mit den Eltern, zu Freundschaften und Sexualität, zum Umgang mit Freiheiten, Geld, Schule, Beruf, Drogen, Medien, Spiritualität und letztlich die Fragen zur Gewinnung von Klarheit über sich selbst stehen während der Pubertät im Fokus. Ganz ohne Krisen verläuft diese Zeit fast nie. Wenn die Probleme zu gross werden, kann es zu Blockaden in der Entwicklung und zur Ausbildung von Symptomen kommen.

Von welchen Symptomen zum Beispiel?

Das können «laute» Zeichen sein wie starke Unruhe oder Aggressionen. Diese fallen oft schneller auf als «leise» Symptome, die sich in sozialen Ängsten oder Depressionen zeigen. Auch körperliche Themen – zum Beispiel Fragen rund ums Essen und körperliche Aktivität – sind häufig und können zum Problem werden.

In der Schule oder der Ausbildung viel leisten müssen, immer erreichbar und online sein, soziale Medien,

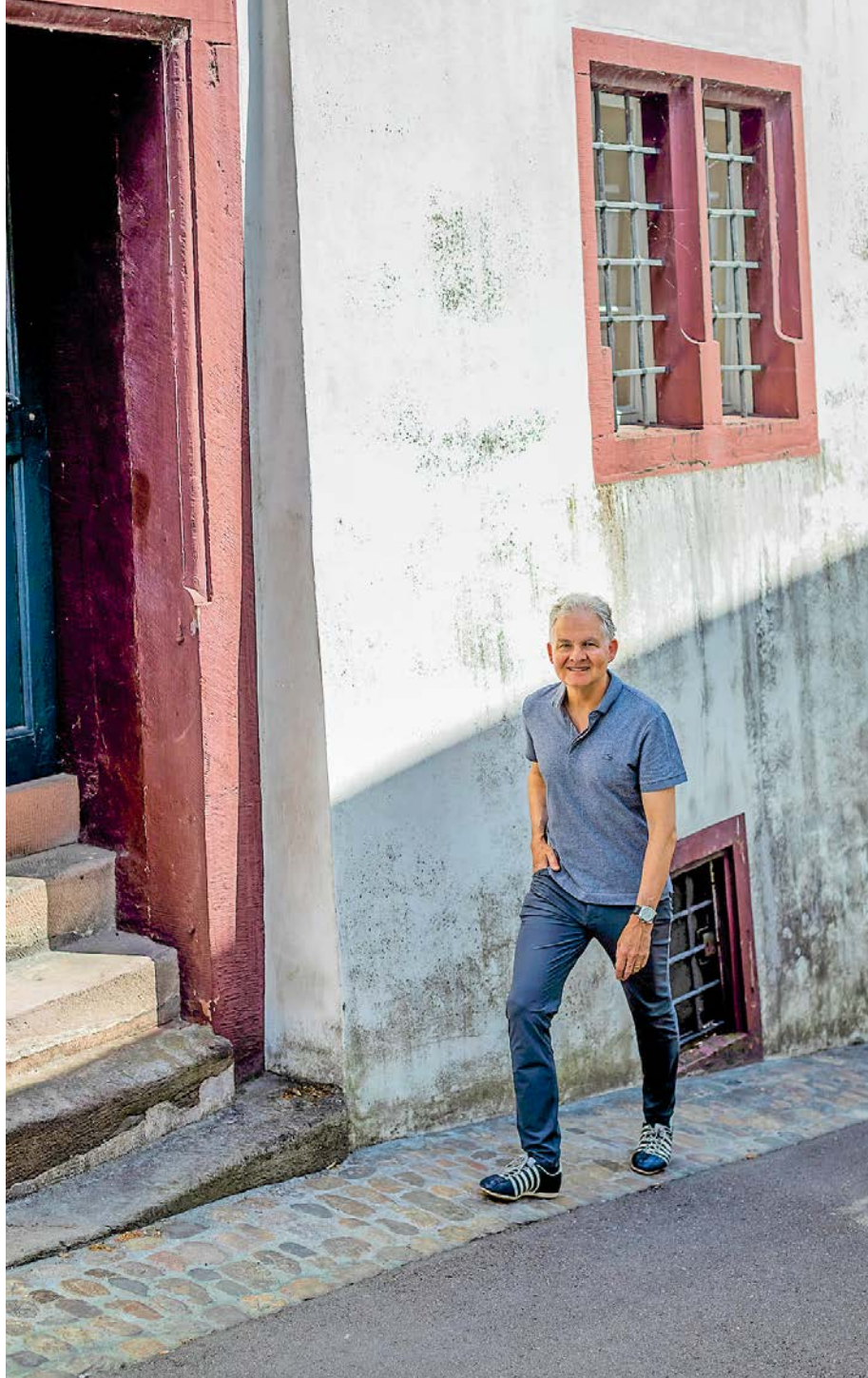
unendliche Freizeitangebote. Was macht das mit jungen Leuten?

Es gibt – wie eingangs erklärt – tatsächlich im Leben kaum noch Leerstellen und wenn, dann halten wir sie schlecht aus und klicken sie sofort medial weg. Die sozialen Medien geben uns das Gefühl, immer aktiv und dabei zu sein. Durch die Digitalisierung vergleichen wir uns heute ständig mit der ganzen Welt, lassen uns diese von Influencern erklären, können Wahrheit und Fake nicht mehr unterscheiden und müssen gegen die Scham ankämpfen, weil wir so viele der scheinbar wunderbaren Chancen nicht nutzen, die uns das Netz verspricht. Aus meiner Sicht greift es jedoch zu kurz, in den sozialen Medien den Grund

für fast alle Probleme der jungen Generation zu sehen. Ich sehe die sozialen Medien eher als Ausdruck unserer Zeit, die vom Bedürfnis geleitet ist, ständig stimuliert zu werden. Manche junge Menschen haben Mühe, allein zu sein, ohne sich einsam zu fühlen. Sie können nicht ohne Musik einschlafen, fallen bei Stille in eine Angst vor Leere und versuchen, dieses Gefühl mit Online-Präsenz zu kompensieren.

Sind Alkohol und Cannabis ebenfalls Faktoren?

Das Hirn von Jugendlichen geht durch wichtige Entwicklungsprozesse. Es ist für psychoaktive Substanzen sehr empfänglich, reagiert auf sie aber auch sehr empfindlich.



Alain Di Gallo spaziert durch die Basler Altstadt, wo seine neue Praxis liegt.

Die Menge des Konsums von Cannabis und Alkohol hat im Vergleich zu früheren Generationen zwar nicht zugenommen, aber die Art des Konsums hat sich verändert. Es werden häufiger grosse Mengen auf einmal und in Kombinationen konsumiert. Vor allem der wilde Mischkonsum von Drogen, Medikamenten und Alkohol ist enorm gefährlich und für die meisten schweren Vergiftungen und Todesfälle verantwortlich.

Was sind die Folgen von Stress und Druck?

Das ist sehr unterschiedlich. Ein typisches Symptom gibt es nicht. Häufig stehen Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Launenhaftigkeit am Anfang, also sehr unspezifische Zeichen. Sozialer Rückzug, Ängste, Schlafprobleme und körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit können folgen.

Wie sollen Eltern reagieren, wenn sie merken, dass ihr Kind gestresst ist?

Das Wichtigste ist: nicht wegschauen oder weghören. Eltern sollten sich auf ihr Gefühl verlassen und ihre Kinder darauf ansprechen und beharrlich bleiben, wenn ihnen eine Veränderung auffällt, die sie beunruhigt. Das ist nicht immer einfach, weil manche Jugendliche sich nichts anmerken lassen wollen, ablehnend reagieren und sich in ihr Zimmer zurückziehen. Aber gerade diese Kinder leiden oft still.

Wer kann diese Jugendlichen ausserdem unterstützen?

Junge Menschen wählen oft ganz bewusst Personen aus, denen sie sich anvertrauen. Das können die Gotte oder der Götti sein, eine Schulsozialarbeiterin oder ein verständnisvoller Lehrer. Eine gute Anlaufstelle ist immer auch die Hausärztin oder der Hausarzt. Besonders, wenn Eltern an ihre Grenzen kommen und allein nicht mehr weiterwissen.

Können sich die Betroffenen selbst helfen?

Die meisten Sorgen des Alltags, eine missratene Prüfung oder eine unerwiderte Liebe überstehen Jugendliche aus eigener Kraft und mithilfe ihrer Familie. Wobei ich den Begriff Familie hier sehr weit gefasst verstehe und alle Personen mit einbeziehe, die

mit dem Betroffenen in bedeutungsvollem Kontakt stehen. Dazu gehören also auch Peers – Gleichaltrige –, Lehrerinnen und Lehrer oder Betreuende in der Tagesstruktur. Denn alle Kinder sind abhängig von ihrem Beziehungsgeflecht, sind Projektionsflächen von Wünschen, Ängsten, Hoffnungen und Erwartungen ihrer sozialen Umgebung. Auch in der Psychotherapie müssen wir deshalb das Umfeld immer miteinbeziehen, um entwicklungshemmende Faktoren erkennen und benennen zu können und so die Heilung zu fördern.

«Junge Menschen wählen oft ganz bewusst Personen aus, denen sie sich anvertrauen.»

Wie wichtig sind Gleichaltrige?

Viele Konflikte lösen Jugendliche untereinander, aber bei schweren psychischen Symptomen wie etwa Suizidalität können ins Vertrauen gezogene Peers sowie Freundinnen und Freunde völlig überfordert sein. In solchen Momenten ist es wichtig, dass sie eine erwachsene Person oder Anlaufstelle haben, mit der sie sich austauschen können.

Und wann braucht es schliesslich professionelle Hilfe?

Zwei Fragen sind entscheidend: Wie stark beeinträchtigt ein Problem den Alltag und wie lange dauert es an? Wenn ein Kind einmal nicht in die Schule gehen mag oder ein paar Mal das Fussballtraining vernachlässigt, ist das normal. Wenn sich dieses Verhalten aber wochenlang hinzieht oder sich das Kind völlig zurückzieht und nichts zu helfen scheint, sollte man genauer hinschauen und Hilfe in Anspruch nehmen.

Womit kann man die Jungen stärken?

Ganz entscheidend für die psychische Widerstandskraft sind die frühen Beziehungserfahrungen, die ein Kind in den ersten Lebensjahren macht. Bieten sie Sicherheit und sind sie vertrauensvoll, wirkt sich das positiv auf das weitere Leben aus, besonders im Umgang mit Not und Stress. Auch Bildung ist entscheidend. Nicht ehrgeiziges Vermitteln von Lern-

inhalten, sondern das Schaffen einer Basis zur Freude an der Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit. Das gelingt am besten in einer ausgewogenen Balance von Fördern und Fordern, also unter Berücksichtigung der individuellen Stärken und Schwächen. Diese beiden Themen – Beziehung und Bildung – sind die wichtigen Ausgangspunkte für die Prävention. Wenn wir Familien und Schulen in ihren Strukturen und ihren Fähigkeiten stärken, unterstützen wir die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr nachhaltig.

Betrifft die zunehmende Gestresstheit nur die Jungen oder geht es den anderen Generationen gleich?

Viele Untersuchungen und unsere Beobachtungen im Berufsalltag lassen vermuten, dass die psychischen Probleme in der jüngsten Generation tatsächlich am stärksten zunehmen. Die Coronapandemie hat uns das vor ein paar Jahren eindrücklich vor Augen geführt. Warum das so ist, lässt sich nicht einfach beantworten. In diesem Gespräch haben wir aber bereits einige Punkte aufgenommen, die dafür verantwortlich sein könnten.

Nirgends auf der Welt gibt es – bezogen auf die Bevölkerungszahl – so viele Psychologinnen und Psychologen sowie Psychiatern und Psychiater wie bei uns. Da könnte man glatt den Eindruck bekommen, dass die Schweizerinnen und Schweizer mehr mentale Probleme haben als Menschen in anderen Ländern.

Wir verfügen in der Schweiz über eine vergleichsweise sehr gute Versorgung für Menschen mit psychischen Problemen. Dafür müssen wir dankbar sein. Für uns Fachleute ist damit die Verantwortung verbunden, uns so zu organisieren, dass wirklich die kränksten und verletzlichsten Kinder, Jugendlichen und Familien die notwendige Hilfe erhalten. Trotzdem übertrifft auch in der Schweiz die Nachfrage das Angebot. Aber unser Land setzt – verglichen mit anderen europäischen Staaten – einen deutlich geringeren Anteil der medizinischen Gesamtkosten für die mentale Gesundheit ein.

Alain Di Gallo, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■