

Fachkräfte der Psychologie und Psychiatrie rufen die Katastrophe aus: Sie stellen seit der Pandemie eine starke Zunahme an Erkrankungen fest, mehr Unruhe und Aggressivität bei Kindern, mehr Depressionen und Suizidalität bei Jugendlichen. Auf der Suche nach den Ursachen ist zunächst festzuhalten: Die Schweiz ist kein Sonderfall. In den USA etwa wurde vergangenen Dezember von der obersten nationalen Gesundheitsaufsicht eine Krise der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen ausgerufen.

Unsere psychische Gesundheit hängt von einer Reihe von Faktoren ab: Genen, neurowissenschaftlichen Vorgängen im Gehirn, Beziehung zu Familie und Freunden, näherem und weiterem Umfeld und damit gesellschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen und technologischen Entwicklungen. Jugendliche sind heute im Alltag einem beispiellosen Fluss von Botschaften ausgesetzt, die ihr Selbstwertgefühl unterminieren. Sie fühlen sich nicht genügend schön, populär, intelligent oder reich; sie können keine aussergewöhnlichen Kunststücke oder trauen sich nicht, von 50 Meter hohen Klippen ins Meer zu springen.

Digitale Medien haben unser Leben in vielerlei Hinsicht verbessert. Sie können unsere physische und psychische Gesundheit nachweislich positiv beeinflussen – vom Management von Stress und Depressionen über Asthma oder Diabetes. Allerdings kann der übermässige Gebrauch von digitalen Medien für viele Menschen negative Auswirkungen haben. Anstatt uns einander näher zu bringen, können sie Menschen gegeneinander aufhetzen, negative Verhaltensweisen wie Mobbing oder Ausgrenzung fördern und eben auch unser Selbstwertgefühl unterminieren.

Paradoxerweise explodiert gerade die Zahl an digitalen Hilfsmitteln gegen die Phänomene, die durch die zunehmende Digitalisierung unserer Gesellschaft begünstigt werden: Apps gegen Einsamkeit, Entspannungshelfer, Anwendungen zur Bekämpfung von Depressionen stehen denjenigen

Nicht nur Corona drückt auf die psychische Gesundheit

Kliniken und Beratungsstellen klagen über die gestiegene Zahl von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen. Der Rückschluss auf die Pandemie als Erklärung greift aber zu kurz: Der Anstieg hat schon vorher begonnen. Gastkommentar von Erika Meins und Florian von Wangenheim

zur Verfügung, die kurzfristig keine Termine bei den überlasteten Hilfs- und Beratungsstellen bekommen. Im Hinblick auf die Bekämpfung der gegenwärtigen Krise lassen sich daraus zwei Schlüsse ziehen: Erstens ist die Pandemie nicht Ursache, sondern allenfalls Beschleuniger der psychischen Spannungen. Diese Erkenntnis muss in der Diskussion des Problems und der Massnahmen berücksichtigt werden. Daraus leitet sich auch ab, dass kurzfristig ein Ausbau der Angebote zwar unerlässlich, aber letztlich doch nichts anderes ist als Symptombekämpfung.

Zweitens muss die Rolle von digitalen Medien als Teil des Problems anerkannt werden. Zur Be-

kämpfung der Ursachen ist das Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit digitalen Medien zwingend. Leitplanken dafür und konkrete Empfehlungen von Fachleuten – von einer massvollen Bildschirmzeit über Gespräche – sind hinlänglich bekannt und öffentlich verfügbar, etwa die kinderärztlichen Empfehlungen zur Mediennutzung in Deutschland oder von Pro Juventute in der Schweiz. Eltern stehen in der Verantwortung, bei der Nutzung von digitalen Medien durch ihre Kinder genau hinzusehen, die aufreibenden Diskussionen zu führen und die Einhaltung von sinnvollen Leitplanken sicherzustellen. Dabei geht es weniger um die minutengetreue Umsetzung von Vorgaben,

sondern um eine mit Mass und auf Augenhöhe geführte Diskussion.

Die überwiegende Zahl der Jugendlichen ist sich durchaus bewusst, dass übermässiger Konsum digitaler, insbesondere sozialer Netzwerke, problematisch ist. Einigungen können insofern berücksichtigen, ob und inwieweit Jugendliche echten physischen Kontakt mit anderen haben, Sport treiben oder andere bildschirmfreie Zeit sinnvoll verbringen. Denn diese Tätigkeiten erhöhen die Resilienz von Jugendlichen und verringern damit die Gefahr, dass ihr Selbstbild zu stark durch die Normen bestimmt wird, die ihnen durch die sozialen Netzwerke vorgegeben werden. Schulen sind gefordert, ihren Schülerinnen und Schülern altersgerecht die Nutzung der Vorteile digitaler Medien zu ermöglichen und gleichzeitig die daraus resultierenden Gefahren zu minimieren. Beides ist bei der aktuellen Frage nach geeigneten Digitalisierungskonzepten für alle Schulstufen zu berücksichtigen.

Politik und Medien sind in der Pflicht, eine evidenzbasierte Diskussion über Vor- und Nachteile von digitalen Medien zu führen. Punktuell können regulatorische Eingriffe Sinn ergeben, zum Beispiel eine Hinweispflicht für retuschierte Bilder in der Werbung auch auf Social Media wie in Norwegen – um Jugendliche vom Druck zu entlasten, einem unrealistischen Körperbild entsprechen zu müssen. Letztlich sind wir alle gefordert, einen verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu finden – sei es für uns selbst oder als Vorbild für Jugendliche. Wir leisten so einen Beitrag zur Förderung der Resilienz unserer Gesellschaft insgesamt und der jungen Generation im Besonderen.

Erika Meins ist Leiterin und **Florian von Wangenheim** Vorsitzender des Steuerungsausschusses des Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich. Das Lab am Lehrstuhl für Technologiemarketing forscht rund um das Thema «Verantwortungsvolle digitale Interaktionen».