

Was Mädchen können und woran sie leiden



Auf dem Weg in die Erwachsenenwelt liegen vielfältige Schwellen, über die Mädchen stolpern können. Entwicklungsaufgaben müssen bewältigt werden: Berufsfindung, Ausbildung der körperlichen und seelischen weiblichen Identität, sexuelle Entwicklung und Auseinandersetzung mit der Gesellschaft. Trotz häufiger Krisen kann die Jugendzeit aber auch als eine Zeit der Entwicklung und der Chancen gesehen werden.

von Dr. med. Dagmar Pauli

Immer mehr junge Frauen sind selbstbewusst, erhalten eine gute Ausbildung und werden später einmal einen guten Beruf haben. Warum nicht einmal zunächst hervorheben, dass ein grosser Teil der Mädchen heutzutage Erstaunliches leisten, mit Kreativität und Energie ihre Lebensaufgaben bewältigen und zu starken Frauen werden? Wir laufen Gefahr, unsere Mädchen zu unterschätzen, wenn wir uns nur auf deren Schwierigkeiten konzentrieren.

Was alles kann die neue Generation der Mädchen? Punkto Schulerfolg haben sie enorm aufgeholt. Während zum Beispiel im Kanton Zürich vor 20 Jahren noch weitaus mehr Knaben das Gymnasium besuchten, beträgt heute der Mädchenanteil in den Kantonsschulen wie auch in der Sekundarschule A etwa 55 Prozent. Mädchen haben häufig ein stärker ausgebautes und tragfähigeres Beziehungsnetz, in welchem die gegenseitige soziale Unterstützung eine Rolle spielt. Bei der Bewältigung von Schwierigkeiten wenden sie sich eher an Gleichaltrige oder erwachsene Bezugspersonen. Im Umgang mit den heutigen weiblichen Jugendlichen fällt auf, dass bei vielen ein stärkeres Bewusstsein für positive Weiblichkeit vorhanden ist als bei früheren Generationen.

Problembereiche des Aufholens

Leider betrifft die Aufholjagd der Mädchen in Jugenddomänen nicht nur positive Bereiche wie Schule und Beruf. Mit einem Anteil von 25 Prozent rauchen heutzutage mehr 15-jährige Mädchen täglich als gleichaltrige Jungen (20%). Der problematische Alkoholkonsum tritt

bei Jungen immer noch etwa dreimal so häufig auf. Die seit den Neunzigerjahren aufgekommenen Alkopops werden jedoch als einziges alkoholisches Getränk von Mädchen gleich häufig konsumiert und stellen ein zunehmendes Problem dar. Betreffend problematischem Cannabiskonsum stehen die Mädchen den Jungen bereits seit 20 Jahren kaum nach. Aggressives Verhalten weiblicher Jugendlichen und Bildung von Mädchenbanden geraten zunehmend in die Schlagzeilen. Immer noch werden jedoch die überwiegende Anzahl von Gewaltdelikten (ca. 90%) von männlichen Jugendlichen begangen. Im Vergleich zu Jungen zeigt sich bei gewalttätigen Mädchen, dass sie im Durchschnitt aus noch stärker belasteten psychosozialen Verhältnissen kommen.

Mädchen zu sein ist nicht immer einfach

Auf dem Weg in die Erwachsenenwelt liegen vielfältige Schwellen, über die Mädchen stolpern können. Entwicklungsaufgaben müssen bewältigt werden: Berufsfindung, Ausbildung der körperlichen und seelischen weiblichen Identität, sexuelle Entwicklung und Auseinandersetzung mit der Gesellschaft. Das Jugendalter ist sowohl bei weiblichen wie auch bei männlichen Jugendlichen eine Periode, in der sich ein grosser Teil der psychischen Störungen erstmals manifestiert.

Haben Mädchen mehr psychische Störungen als Jungen? Insgesamt muss dies verneint werden. Im Kindesalter benötigen mehr Jungen psychiatrische Hilfe, bei Jugendlichen ab 14 Jahren ist dieser

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Dagmar Pauli
 Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Neumünsterallee 3
 8032 Zürich
 Tel. 043-499 26 26
 E-Mail: dagmar.pauli@kjpdz.ch

Unterschied ausgeglichen. Immerhin leiden bis zu 10 Prozent unter einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Unbestritten sind Geschlechtsunterschiede in Art und Ausprägung der psychischen Störung.

Risiko für Essstörungen

Während der Pubertät nimmt der Fettanteil des weiblichen Körpers natürlicherweise um 40 Prozent zu. Vielfach stimmt die plötzliche Ausprägung der weiblichen Formen am eigenen Körper nicht überein mit der von den Medien geprägten Idealvorstellung. Besonders Mädchen, die früh in die Pubertät kommen und sich mit den noch kindlichen Gleichaltrigen vergleichen, laufen Gefahr, ihre neuen Formen durch übermäßige Diäten zu bekämpfen und so in eine Essstörung zu kippen. Der übertriebene Schlankheitsdruck der Gesellschaft (70% der heutigen Schaufensterpuppen sind so dünn, dass sie keine Menstruation haben könnten!) geht einher mit zunehmend ungesunder Ernährung und Übergewicht bei Jugendlichen. Ideal und Wirklichkeit klaffen daher immer weiter auseinander. Dies hat Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der jungen Mädchen: Umfragen zeigen, dass etwa 44 Prozent der 15- bis 19-Jährigen sich bereits zu dick finden. Den meisten Jugendlichen gelingt es im Verlaufe des Erwachsenwerdens, den Widerspruch zwischen Ideal und Wirklichkeit zu akzeptieren und ein positiveres weibliches Körperbewusstsein zu entwickeln. Hier kann die weibliche Vorbildfunktion der Mutter im positiven Sinne eine wichtige Rolle spielen. Entgegen häufigen Annahmen nimmt die Häufigkeit der klassischen Anorexie nicht eindeutig zu, bei der Bulimie gibt es Anzeichen, dass die Häufigkeit im Zunehmen begriffen ist. Etwa 1 Prozent der Mädchen entwickelt eine voll ausgeprägte Magersucht, etwa 2 Prozent leiden an Bulimie und bis zu 5 Prozent an atypischen Essstörungen, welche nicht minder schwerwiegend sein können. Zugenommen hat eindeutig das Diätverhalten immer jüngerer Mädchen. Wichtig ist hier die Früherkennung einer Essstörung: übertriebene Diät, übermäßiger Sport, ständige Sorge um Figur und Ge-

wicht, sozialer Rückzug, Gewichtsverlust. Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt werden kann, desto eher ist sie heilbar.

«Ich kann nicht mehr»

Mädchen reagieren bei psychischen Problemen eher mit Rückzugsverhalten. Depressionen zeigen sich im Jugendalter in Energielosigkeit, Gereiztheit, anhaltend gedämpfter Stimmung und häufigen Stimmungsschwankungen. Hier ist die Grenze zu normaler Launenhaftigkeit und alterstypischem Abwehrverhalten gegen Erwachsene nicht immer einfach zu ziehen. Alarmzeichen sind, wenn Jugendliche sich von Erwachsenen und Gleichaltrigen zurückziehen, täglich stundenlang alleine in ihrem Zimmer hocken, wenn die Motivation in der Schule drastisch sinkt, Hobbys aufgegeben werden und eine passive Lebenshaltung überhandnimmt. Bis zu 5 Prozent aller weiblichen Jugendlichen leiden unter solchen Symptomen. Depressionen sind als Ausdruck einer Lebenskrise zu sehen, die auf dem Hintergrund einer genetischen Veranlagung entsteht.

Nicht selten bestehen in depressiven Phasen auch suizidale Gedanken bis hin zu Handlungen. Mädchen unternehmen etwa dreimal so häufig wie Jungen Suizidversuche. Dennoch ist die Rate der vollendeten Suizide bei männlichen Jugendlichen dreimal so hoch wie bei weiblichen. Wie lässt sich diese Diskrepanz erklären? Wahrscheinlich spielt die eingangs erwähnte stärkere soziale Vernetzung der Mädchen eine Rolle. Sie versuchen im Extremfall auch mit suizidalem Verhalten Hilferufe auszusenden, während Jungen eher versuchen, die Schwierigkeiten alleine durchzustehen, bis sie keinen Ausweg mehr sehen.

Suizidgedanken und -versuche dürfen in keinem Fall bagatellisiert werden! Wichtig ist es, das Thema zu enttabuisieren und Jugendliche in Krisensituationen direkt darauf anzusprechen. Häufig sind diese erleichtert, wenn die Erwachsenen nicht «um den heißen Brei herum reden». Alarmzeichen sind anhaltende bedrückende Suizidgedanken oder konkrete Suizidpläne. Entgegen häufigen Annahmen werden die meisten Suizide

vorher angekündigt. Es besteht also in vielen Fällen die Möglichkeit, rechtzeitig professionelle Hilfe (Psychotherapie, allenfalls auch medikamentöse Behandlung) einzuleiten.

Mädchen, die sich selbst verletzen

Annas Mutter ist schockiert: Zufällig entdeckt sie bei ihrer Tochter einige rote Streifen am Unterarm, als deren Pulloverärmel hochrutscht. Als sie Anna sofort darauf anspricht, bricht diese weinend zusammen und gesteht, dass sie sich mit einer Rasierklinge selbst geritzt hat. Bedeutet dies, dass Anna eine schwere psychische Störung hat? Muss sie in eine Klinik eingewiesen werden? Will sie sich das Leben nehmen?

Selbstverletzungen können sehr Unterschiedliches bedeuten. Sie können Ausdruck einer aktuellen Lebenskrise sein und durch Gruppeneffekte («Ansteckung» in der Gruppe der Gleichaltrigen) ausgelöst werden. Die Tendenz junger Mädchen, ihren persönlichen Schwierigkeiten und negativen Gefühlen mit Selbstverletzungen zu begegnen, hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Die Gründe hierfür sind nicht bekannt. Es wird vermutet, dass das Ritzen junger Mädchen auch Anteile von Protest- und Provokationsverhalten aufweist, wie in früheren Generationen die langen Haare oder nicht gesellschaftskonforme Kleidung.

Selbstverletzungen können aber auch auf schwerwiegende psychische Erkrankungen hinweisen. Bei der sogenannten Borderline-Persönlichkeitsstörung bestehen Selbstverletzungen sowie eine grosse Anzahl weiterer Symptome: emotionale Instabilität, oft auch Impulsivität, wechselhafte Beziehungen, Suizidalität und ausgeprägte Gefühle der inneren Leere. Diese Störung beginnt zwar nicht selten im Jugendalter, kann aber erst im Erwachsenenalter und nur durch Fachleute abschliessend diagnostiziert werden. Sie tritt bei Frauen weitaus häufiger auf als bei Männern. In jedem Falle sollte bei Selbstverletzungen eine fachliche Abklärung eingeleitet werden. ☉