

## Die Generation Z: Wenn Realität und Virtualität verschmelzen droht Entfremdung

Die psychische Gesundheit der Generation Z ist von einzigartigen Herausforderungen und Ängsten geprägt. Viele junge Menschen fühlen sich häufiger gestresst, ängstlich oder depressiv. Zwischen dem ständigen Druck von sozialen Medien, der Unsicherheit in Bezug auf die Zukunft und der Suche nach Identität stehen junge Menschen vor einer Vielzahl von Stressoren. Dennoch bietet diese Generation auch Chancen zur Veränderung. Durch offene Diskussionen, gezielte Unterstützung und den Abbau von Vorurteilen können wir dazu beitragen, dass psychische Gesundheit zu einem Thema mit Akzeptanz wird. Es ist an der Zeit, eine Kultur der Fürsorge und des Verständnisses zu schaffen, die es auch jungen Menschen ermöglicht, ihre mentale Gesundheit zu pflegen und zu stärken.

### Eine Geschichte von Hoffnung und Transformation

In der turbulenten Welt der psychischen Gesundheit begegnen wir täglich Menschen, die mit den Herausforderungen des Lebens kämpfen. Einer dieser Menschen ist ein 17-jähriger junger, körperlich fitter Mann, der sich stets freundlich und fast schon kollegial in seinem Privat- und Berufsumfeld bewegt. Seine Geschichte ist eine Reise der Unsicherheit, aber auch eine Geschichte der Hoffnung und Transformation.

Zunehmend sozial isoliert und von Antriebslosigkeit sowie starken Schlafstörungen begleitet, fand er sich in einer tiefgreifenden Identitäts- und Sinnkrise wieder, konfrontiert mit einer bedeutenden existenziellen Leere. Herr M. stand vor einer Vielzahl von Hindernissen. Seine Lehrstelle als Koch wurde durch vermehrte Absenzen und ungenügende Leistungsfähigkeit gefährdet, was zu einer Wiederholung des zweiten Lehrjahres führte. In einer WG lebend, fühlte

er sich einsam und entfremdet von seinen Mitbewohnern. Zudem war seine Beziehung zu seinen im Ausland lebenden Eltern von Konflikten geprägt.

Als er sich aufgrund gehäufter Panikattacken bei der Spitex meldete, wurde uns als Pflegefachpersonen der Psychiatrie schnell bewusst, dass ihm ein starkes, vor allem reales soziales Umfeld fehlte. Denn in der heutigen Zeit von «Social Media» werden die sozialen Kontakte oft durch virtuelle Verbindungen ersetzt, was zu einer Entfremdung von realen zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann.

### «Wenn Social Media zwischenmenschliche Beziehungen ablösen, droht Einsamkeit.»

#### Ordnung im Chaos der Gedankenwelt

Unsere Intervention begann mit einfachen Schritten. Wir hörten ihm zu, gaben ihm Raum, um seine Gedanken zu ordnen, und entwickelten gemeinsam einen verbindlichen Wochenplan, der Struktur und Reflexion in sein Leben brachte. Durch Gespräche über seine Schlafgewohnheiten und sein Selbstbild halfen wir Herrn M., sich selbst besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln. «In den Gesprächen mit unseren Kunden/-innen ist es uns wichtig, dass wir genau zuhören und die individuellen Bedürfnisse erkennen. Wir erarbeiten gemeinsam neue Tagesstrukturen und einfache Ziele. In jedem Gespräch reflektieren wir gemeinsam, was gut funktioniert hat und was weniger erfolgreich war. Diese Rückmeldungen ermöglichen es uns, die Pläne kontinuierlich anzupassen und zu optimieren, um sicherzustellen, dass sie den Bedürfnissen und Zielen unserer Kunden/-innen entsprechen. Wichtig ist dabei, Hoffnung und Sinn wiederzubeleben», sagt Joel, Pflegefachmann Psychiatrie.

### «Eine Intervention zur Selbstreflexion und Struktur.»

Der Wendepunkt kam als Herr M. beschloss, seine Kochlehre abzubrechen. In diesem Moment war es

wichtig, ihn zu unterstützen und ihm zu zeigen, dass es in Ordnung ist, neue Wege einzuschlagen, aber begleitet von neuen Zielen. Gemeinsam mit einem Psychiater fanden wir eine geschützte Arbeitsstätte. Hier fand er eine Umgebung, die ihm Sicherheit gab und ihm neuen Antrieb und Hoffnung verliehen. Doch die Veränderung war nicht nur äusserlich. Im Laufe der Zeit begann Herr M., seine Ziele und Träume neu zu definieren. Was einmal nur der Wunsch war, Geld zu verdienen, wurde jetzt zu einem grösseren Bild von Freiheit und Familie. Durch unsere Gespräche über Sinnhaftigkeit und Lebensziele begann Herr M., seine Zukunft mit neuen Augen zu sehen.

Natürlich gab es auch Rückschläge. Momente der Langeweile und der Schlaflosigkeit kamen phasenweise wieder und die Erinnerung an vergangene Fehler

lastete immer noch schwer auf ihm. Aber mit jedem Schritt wurde sein Weg klarer und seine Hoffnung stärker.

### «Der Schlüssel zum Glück: Die Wichtigkeit von Sinn im Leben.»

#### Aus Verlorenheit entstand Sinnhaftigkeit

Heute, ein Jahr später, sehen wir einen anderen Menschen. Er ist nicht mehr der verlorene und gleichgültige Jugendliche, den wir einst kannten. Er ist ein Mann, der nach vorne blickt, der sich selbst gefunden hat und der bereit ist, sein Leben anzupacken. Und für uns bei der «SGOL» ist das die grösste Belohnung: zu sehen, wie aus Verzweiflung Hoffnung wird und aus Verlorenheit Sinnhaftigkeit entsteht.

Mitarbeitende  
im Fokus



### Joël, Pflegefachmann HF und stellvertretender Teamleiter Psychiatrie

Seit 2020 arbeite ich im Team Psychiatrie und seit 2022 als stellvertretender Teamleiter. Dieser Fachbereich fasziniert mich sehr, weil ich ohne grosse Hilfsmittel etwas bewirken und verändern kann. Dadurch lerne ich viele unterschiedliche Lebensentwürfe kennen, von denen ich auch für mich persönlich Ideen gewinnen kann. Die Betreuung im eigenen häuslichen Umfeld lässt viel mehr Spielraum zu als auf einer psychiatrischen Station. Für die Zukunft könnte ich mir eine Funktion in der Führung oder in der Bildung vorstellen. Wichtig ist für mich aber, dass ich die Nähe zu unseren Kunden/-innen nicht verliere.

Als Ausgleich zum fordernden Job nehme ich mir Zeit für etwas Selbstpflege – sei es mit Bewegung, gutem Essen oder sozialen Kontakten mit spannenden Alltagsgesprächen.