

# «Es ist ausschlaggebend, wie die Eltern mit Themen umgehen»

Die Kinder- und Jugendärztin Mercedes Ogal nimmt eine Zunahme an psychischen Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen wahr.

Mit Mercedes Ogal sprach  
Nicole Auf der Maur

**Die Coronazeit war für Sie als Kinderärztin anspruchsvoll. Welche Fälle hatten Sie im Jahr 2020/21 in der Praxis?**

Da ich eine spezialärztliche Tätigkeit ausübe (Schwerpunkt auf schwerkranke Kinder und Jugendliche), zeigt meine Praxis nicht das klassische Bild einer Kinderarztpraxis. Ich hatte keine «Abnahme» während der Zeiten des Lockdowns, wohl aber weniger Patienten mit Infektionskrankheiten. Zugenommen haben die psychischen Erkrankungen, vor allem bei Jugendlichen im 2. Lockdown. Und zwar in erschreckend hohem Ausmass.

**Wie äusseren sich diese psychischen Probleme?**

Es gab ein buntes Bild des gesamten Spektrums: Depressionen mit und ohne Suizidalität, Ängste, Zwänge, Essstörungen, Konzentrationsprobleme und vieles mehr.

**Welche Jugendlichen traf es hier besonders?**

Es ist eine Mutmassung: Wenn Jugendliche zuvor schon eher instabil oder grüblerisch unterwegs waren, wenig Rückhalt im Freundes- oder Familienkreis hatten und dann die sozialen Kontakte und die Sportmöglichkeiten wegfielen, hat es ihnen den Boden weggezogen. Das heisst, es traf vermutlich eher diejenigen mit einer verminderten «Resilienz», so genannter psychoemotionalen Widerstandsfähigkeit. Es ging durch alle Gesellschaftsschichten durch.

## «Es fehlt an benötigten Strukturen.»

**Wie sieht es bei den Kindern aus?**

Bei diesen erleben wir eine Zunahme der Ängste, Unsicherheiten, kombiniert mit Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

**Gibt es im Kanton Schwyz Einrichtungen, die unseren Jugendlichen helfen können?**

Ja, und ich schätze diese sehr. Es ist dies der KJP Triaplus (Kinder- und Jugendpsychiatrie) in Goldau und Lachen. Vereinzelt gibt es auch niedergelassene Kinder- und Jugendpsychologen, doch

### Zur Person

**Name:** Mercedes Ogal  
**Geburtsdatum:** 4. Februar 1971  
**Zivilstand:** Glücklich verheiratet  
**Wohnort:** Morschach  
**Beruf:** Kinder- und Jugendärztin  
**Hobbys:** Wandern, lesen, Cello, biken  
**Lieblingessen:** Früchte, am liebsten Beeren  
**Lieblingsferienort:** Aktuell zu Hause  
**Lieblingstier:** Unser Kater Jeronimo



Mercedes Ogal ist selber ein Naturmensch. Sie empfiehlt Spaziergänge im Wald.

Bild: Nicole Auf der Maur

wenn diese nicht delegiert arbeiten, ist die Finanzierung durch die Krankenkassen oft ein Problem. Es fehlt im Kanton jedoch weiterhin an vielen, dringend benötigten Strukturen und die Kapazitätsgrenze des KJP Triaplus ist bereits seit Monaten überschritten. Es können momentan nur noch Patienten mit sehr gravierenden Fragestellungen neu angenommen werden. Alle anderen kommen auf eine Warteliste.

**Wie sähe für Sie die ideale Zukunft aus?**

Wir brauchen zusätzlich zu einem Ausbau des ambulanten Angebots ein tagesklinisches Angebot, eine aufsuchende Familientherapie und vor allem eine wohnortsnähere stationäre Versorgung mit genügend Kapazität. Die Clenia Littenheid, welche für unseren Kanton die zuständige Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik ist, ist sehr weit entfernt. Entfernt vom täglichen Leben des Kindes und Jugendlichen. Desweiteren benötigt es einen rascheren Ausbau der Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten für Familien mit autistischen Kindern und Kindern mit anderen Verhaltensauffälligkeiten. Zu den fehlenden Strukturen in unserem Kanton kommt leider ein landesweiter Mangel an spezialisiertem Fachpersonal.

**Da fehlt es laut Ihrer Aussage an einigen Angeboten. Zeichnet sich denn auch eine Lösung ab?**

Ein tagesklinisches Angebot ist im Aufbau. Mehr kann momentan nicht gesagt werden.

**Wo soll ich mich als Jugendlicher oder Elternteil hinwenden, wenn sich psychische Probleme abzeichnen?**

An den KJP Triaplus in Goldau oder Lachen, primär jedoch an ihren Kinder- oder Hausarzt.

**Sie sagen Interview mit dem «Gesundheitsfernsehen Schweiz», dass die ersten 7 bis 11 Jahre das Kind prägen. Welche Auswirkungen**

**gen hat die Corona-Zeit ihrer Meinung nach auf die Zukunft der heutigen Kinder?**

Gerade für die kleinen Kinder und dann Primarschüler kommt es sehr darauf an, wie das gesamte Umfeld des Kindes auf die Situation reagiert. Gelingt es dem Umfeld, den Eltern, dem Kind weiterhin Sicherheit, Geborgenheit und Heiterkeit zu vermitteln und soziale Kontakte zu ermöglichen? Gelingt es ihnen, die möglicherweise durch andere Menschen oder Informationen als der Schule aufkommenden Ängste und Sorgen gut aufzufangen, zu besprechen und einen guten Umgang damit zu finden? Diesbezüglich brauchen Familien Unterstützung, damit die Eltern der Leuchtturm sein können, den ihre Kinder in einer stürmischen Zeit mit äusseren Unsicherheiten brauchen.

**Viele Eltern haben die Maskenpflicht als schädlich für Ihre Kinder angesehen. Wie sehen Sie das?**

Für mich sind Dogmen schwierig. Wissen wir wirklich ob etwas gut oder schlecht ist? Schauen wir nicht nach Krisen oft zurück und sagen uns, dass wir so viel daraus gelernt haben?

**Gibt es Kinder, für welche die Maske ein Problem darstellt?**

Ja, das gibt es. Ich zähle dazu Kinder und Jugendliche mit psychomotorischer Entwicklungsverzögerung, oder gehörlose Menschen, welche von den Lippen lesen sowie Menschen mit Autismus. Für einzelne Betroffene mit einer schweren Herz- oder Lungenkrankheit oder mit Ängsten kann die Maske ebenfalls ein Problem darstellen. Säuglingen und Kleinkindern fehlt durch die Maske die Möglichkeit des mimischen Lernens. Bei diesen ist es wichtig, dass sie vielen Menschen ohne Maske begegnen dürfen. Für die Mehrheit der Kinder und Jugendliche ist es jedoch ausschlaggebend, wie die Eltern mit dem Maskenthema umgehen. Wenn die Eltern damit ein Problem haben, dann orientieren sich deren Kinder daran – und so

wird es meist auch für die Kinder ein Problem.

**Kann das Tragen von Masken Kleinkinder irritieren, ihnen Angst machen?**

Natürlich kann es sie irritieren, vor allem am Anfang. So wie es irritierend wäre, wenn plötzlich alle Menschen eine Glatze tragen würden. Doch es kommt wirklich darauf an, wie man dies Kindern vermittelt.

**Die Spucktests waren bei Eltern und Schule sehr umstritten. Wie haben Sie es als Kinderärztin erlebt, empfinden Kinder die Spucktests als schlimm?**

Das Thema polarisiert sehr stark. Die meisten Kinder stören sich nicht an den Spucktests, bei anderen ist es ähnlich wie bei dem Thema mit dem Tragen von Masken. Es stellt sich die Frage, was an den Spucktests wirklich stört: ist es der Test an sich? Ist es die «Kontrolle», die von aussen, fremdbestimmt ausgeübt wird? Ist es die Sorge «abgestempelt» zu werden, wenn der Test positiv ausfällt – und/oder die ganze Familie dann Massnahmen ergreifen muss? Und die Gründe können individuell sehr unterschiedlich sein.

**Erachten Sie diese Massnahme in den Schulen als weiterhin nötig?**

Ehrlich gesagt: nein. Wenn es aber der Schule die Sicherheit gibt, die die Schule benötigt, um ohne Masken unterrichten zu können dann habe ich nichts gegen die Durchführung. Mir ist wichtig, dass sich Institutionen und Menschen sicher fühlen. Wenn Angst im Spiel ist, blockiert uns dies und die Negativität nimmt zu.

**Welchen Tipp geben Sie Eltern, um Kinder und Jugendliche gut durch diese Krise zu bringen?**

Ich empfehle Eltern, den Kindern Sicherheit, Gelassenheit, Geborgenheit und Heiterkeit zu vermitteln. Leuchtturm zu sein in stürmischer Zeit. Und: Eltern sollen gut für sich selbst sorgen,

dann können sie auch gut für ihre Kinder sorgen.

**Die vergangenen Monate hatten aber auch positive Aspekte. Sie sagten im bereits erwähnten Interview, dass sich bei vielen Kindern und Jugendlichen die Schlafqualität verbessert habe...**

Ja, das ist korrekt. Im Homeschooling konnten viele, vor allem Jugendliche, mehr nach ihrem Teenager-Biorhythmus leben und später aufstehen.

**Welche positiven Auswirkungen sehen Sie durch die Corona-Zeit noch?**

Viele Familien sind enger zusammengewachsen, haben das familiäre Miteinander sehr genossen. Zeit zu haben und nicht immer «verplant» zu sein mit «ma söt no dies oder das aluege und mache».

**Wie kann man sich während dieser Zeit etwas Gutes tun?**

Für die Psyche sind Spaziergänge in der Natur und vor allem im Wald heilsam und Balsam für die Seele. Auch Sport im rechten Mass und zur rechten Zeit, genügend Schlaf und gesunde Ernährung, das heisst vor allem naturbelassene, biologische Früchte und Gemüse, unterstützen. Für die körperliche Gesundheit empfehle ich weiterhin Vitamin C, Vitamin D, Zink und Echinacea. Glücklicherweise können wir hier in der Schweiz von April bis Oktober Vitamin D3 über die Haut durch die Sonne tanken – wenn nicht zu intensiver Sonnenschutz betrieben wird. Nur vulnerable Gruppen – Kleinkinder, ältere Menschen, Menschen mit Übergewicht und dunklem Teint sowie Erkrankte benötigen auch zusätzlich Vitamin D3 im Sommer. Zink sollte man auch im Sommer immer wieder mal einnehmen. Vitamin C kann man über den Genuss der herrlichen Sommerfrüchte decken, wenn man diese reich-

## «Empfehle ein abwartendes Verhalten.»

lich konsumiert.

**Die Einnahme von Vitamin D und Echinacea zur Stärkung gegen das Virus war ja immer wieder umstritten. Was sagen Sie dazu?**

Ich persönlich stehe weiterhin voll dahinter. Es gibt zahlreiche Beobachtungen und Studien, welche die Wirksamkeit belegen.

**Und zuletzt: wie stehen Sie zur Covid-Impfung bei Kindern und Jugendlichen?**

Ich empfehle ein abwartendes Verhalten. Die Studienlage ist noch zu wenig fundiert, um die Impfung risikolos zu empfehlen. Nur wenn Kinder oder Jugendliche selbst ein hohes Erkrankungsrisiko haben oder mit solchen Personen sehr engen Kontakt pflegen würde ich die Impfung empfehlen.