

.Und du so? – psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Jugendarbeits-Zmorge vom 26. Februar 2026

Claudia Schmid-Weber, Projektleiterin okay zürich

Zur psychischen Gesundheit

Warum eine starke psychische Gesundheit entscheiden ist:

- Grundlage für Lernen, Entwicklung und soziale Teilhabe
- Stärkt Belastbarkeit, Selbstvertrauen und Beziehungsfähigkeit
- Reduziert Risiken für Absentismus, Lehrabbrüche, Sucht und spätere Erkrankungen
- Investition in gesellschaftliche Zukunft und Chancengerechtigkeit

Zur psychischen Gesundheit

Kinder und Jugendliche mit guter psychischer Gesundheit verfügen über:

- eine höhere Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit in schwierigen Lebensphasen,
- zeigen mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten,
- sind sozial besser eingebunden und können stabile Beziehungen aufbauen,
- nutzen Bildungs- und Freizeitangebote aktiver und erfolgreicher,
- entwickeln häufiger positive Zukunftsperspektiven und Zuversicht.

Zahlen und Fakten – Aktuelle Lage

- Jede*r fünfte Jugendliche in der Schweiz fühlt sich häufig psychisch belastet
- 36 % der Jugendlichen berichten über Phasen von Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Angstzuständen
- Zunahme von Angst- und Depressionssymptomen
- Etwa 9 % der Jugendlichen gaben an, in den letzten 12 Monaten Suizidgedanken gehabt zu haben
- Zunahme seit der Pandemie:
 - +25 % mehr psychisch belastete Jugendliche im Vergleich zu 2018
 - Besonders betroffen: Mädchen (40 % berichten von häufigem Stress oder Überforderung)

Quellen: HBSC-Studie, Schweizerischer Gesundheitsbericht, Gesundheitsförderung Schweiz, Jugendstudie Pro Juventute, Juvenir-Studie

Wie sich psychische Belastung zeigt

- Psychische Gesundheit als Kontinuum – zwischen Wohlbefinden und Krankheit.
- Bsp. emotionale Symptome: Ängste, Traurigkeit, Rückzug.
- Bsp. verhaltensbezogene Ausdrucksformen: Aggression, Schulabsenzen, Suchtverhalten.

Belastungs- und Risikofaktoren

- Soziale Isolation, familiäre Konflikte, Leistungsdruck, digitale Überlastung
- Gesellschaftliche Unsicherheiten (Klimakrise, Zukunftsangst)
- Fehlende strukturelle Rahmenbedingungen

Schutzfaktoren, Ressourcen und Resilienz

- Schutzfaktoren & Ressourcen: z.B. stabile Beziehungen, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit
- Bedeutung von Partizipation und Mitgestaltung für psychische Gesundheit
- Förderung von Lebenskompetenzen
- Schaffung von gesundheitsförderlichen Strukturen im Gemeinwesen

Kinder- und Jugendförderung als Schlüsselakteurin

Nähe zur Lebenswelt junger Menschen

- Frühe Wahrnehmung von Belastungen & Ressourcen

Vertrauensvolle Räume schaffen

- OKJA, Jugendverbände und andere Freizeitangebote fördern Beziehung und Stabilität

Lebenskompetenzen stärken

- Selbstwirksamkeit, soziale Verbundenheit, emotionale Kompetenz

Vernetzung & Kooperation

- Zusammenarbeit zwischen Schule, Gemeinde, Fachstellen und Verwaltung als Erfolgsfaktor

Projekt .Und du so?

- Niederschwelliges Angebot für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- Vermittlung von Wissen rund um psychische Gesundheit & Resilienz
- Ziel: Thema psychische Gesundheit nicht als Spezialfall behandeln, sondern als festen Bestandteil der Alltagsarbeit mit Kindern und Jugendlichen verankern

Projekt .Und du so?

Methodenkoffer: 9 Methoden mit Anleitung & Anpassungsoption

z. B. «Lebensfragen», «Mein Song», «Storytelling»

Hilfsmittel-Set:

Plakat «Wie Offene Kinder- und Jugendarbeit psychische Gesundheit fördert»,
Plakat «8er-Bahn der Gefühle», Merkblatt «Handeln in Notfällen & Krisen»,
Vorlage Krisenkonzept, Grundlagen

Weiterbildung:

Zweitägige Weiterbildung für Fachpersonen der OKJA, Vermittlung von
Grundlagen und Umgang mit Krisen

Kartenspiel .Und du so?:

Spielerisch die psychische Gesundheit stärken

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Claudia Schmid-Weber
Projektleiterin okay zürich

okay zürich
Hafnerstrasse 60
8005 Zürich
www.okaj.ch

