

Psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Oberdiessbach, 15.01.2025

Begrüssung und Vorstellung

Katharina Jost

Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention
MAS Gesundheitsförderung und Prävention
Lehrperson

Alexander Hanisch

Fachmitarbeiter Gesundheitsförderung, Prävention und
Sexualpädagogik
BA Soziale Arbeit i. A. (Abschluss Juni 2025)
3-jähriger Uni-Lehrgang Systemische Beratung
Diplom Sexualpädagogik



Angebote Berner Gesundheit

Suchtberatung

- 4 Regionalzentren
- 15 Beratungsstandorte

Prävention / Gesundheitsförderung

Sexualpädagogik

Mediothek



Ablauf

- Einstieg ins Thema
- Wie geht es den Jugendlichen 2024?
- Austausch in Gruppen
- Bericht der Schulsozialarbeit
- Warnsignale
- Früherkennung und Frühintervention
- Gespräche führen
- Psychische Gesundheit stärken
- Links und weitere Angebote



Ziele des Workshops

- Kennenlernen von Fakten zu Lebenswelt und gesundheitlichen Problemen von Jugendlichen
- Erkennen von Verhaltensauffälligkeiten und Warnsignalen für psychische Belastungen
- Gespräche mit Jugendlichen / jungen Erwachsenen in schwierigen Situationen – worauf achten?
- Wo erhalte ich Hilfe?



«Psychische Krise junger Menschen in der Schweiz»

Erste «Pro Juventute Jugendstudie»: Jeder 10. Jugendliche in professioneller Behandlung

«Jungen Frauen geht es schlechter als jungen Männern»

«Kinder stehen unter Dauerstrom»

«Notfälle von suizidgefährdeten Jugendlichen erreichen Höchststand»



Wie geht es den Jugendlichen?



Die Multikrise

- Corona, Klimakrise, Ukrainekrieg, Energiekrise, Krieg in Palästina..
- Psychische Belastung, fehlende Ressourcen
- Zukunftsängste
- Soziale Ungerechtigkeit



Ergebnisse der Pro Juventute Jugendstudie 2024



Bild: © Pro Juventute

Worüber machen sich junge Menschen Sorgen?

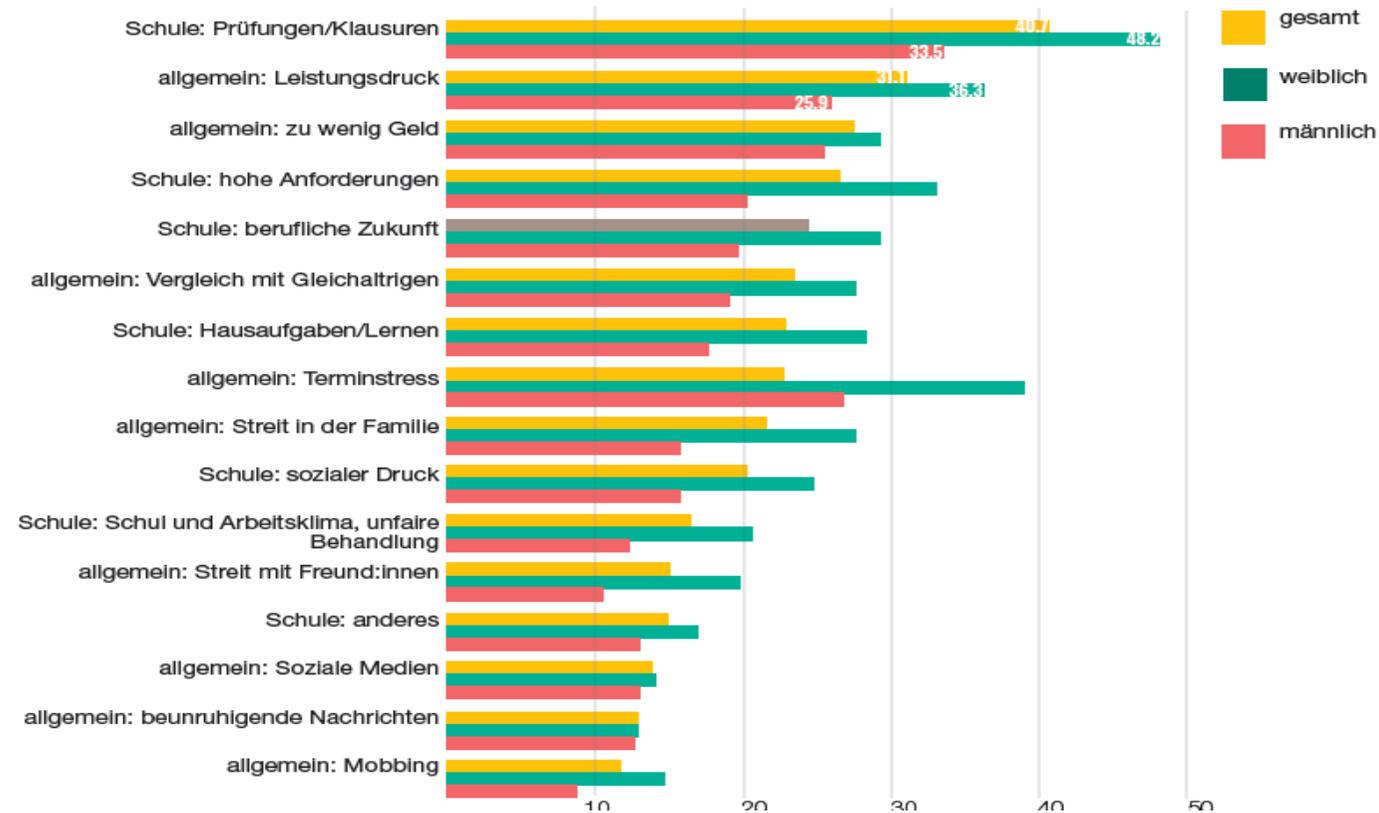


Pro Juventute
Jugendstudie 2024



Stressoren

Häufigste Stressoren (% Antworten sehr häufig/häufig)



Pro Juventute
Jugendstudie 2024



Körperliche und psychische Gesundheit

		p	Ausgezeichnet (%)	sehr gut (%)	Gut (%)	weniger gut (%)	Schlecht (%)
Wie würdest du Deine körperliche Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	Gesamt		22.8%	44.9%	26.0%	5.0%	1.4%
	Männlich	**	27.9%	46.0%	22.5%	2.2%	1.4%
	Weiblich		17.4%	43.6%	29.7%	8.0%	1.4%
	14-17		32.6%	42.6%	21.8%	2.4%	0.6%
	18-21	**	21.7%	47.8%	23.7%	5.7%	1.0%
	22-25		15.6%	44.5%	31.0%	6.5%	2.3%
Wie würdest du Deine psychische Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	Gesamt		18.6%	37.5%	31.5%	9.7%	2.8%
	Männlich		25.4%	38.5%	27.9%	6.5%	1.6%
	Weiblich		11.4%	6.5%	35.5%	12.5%	4.1%
	14-17		26.0%	36.9%	29.5%	5.6%	2.1%
	18-21		16.2%	42.8%	28.3%	0.4%	2.4%
	22-25		14.5%	34.3%	35.2%	12.4%	3.7%

Tabelle 14: Einschätzung der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit (Alters- und Geschlechtsgruppen)

Pro Juventute Jugendstudie 2024



Wie wird mit Stress umgegangen?



Pro Juventute
Jugendstudie 2024



Mediennutzung

Tägliche Medien - Nutzungsdauer für Freizeitaktivitäten
Wochentags und Wochenende (Stunden)

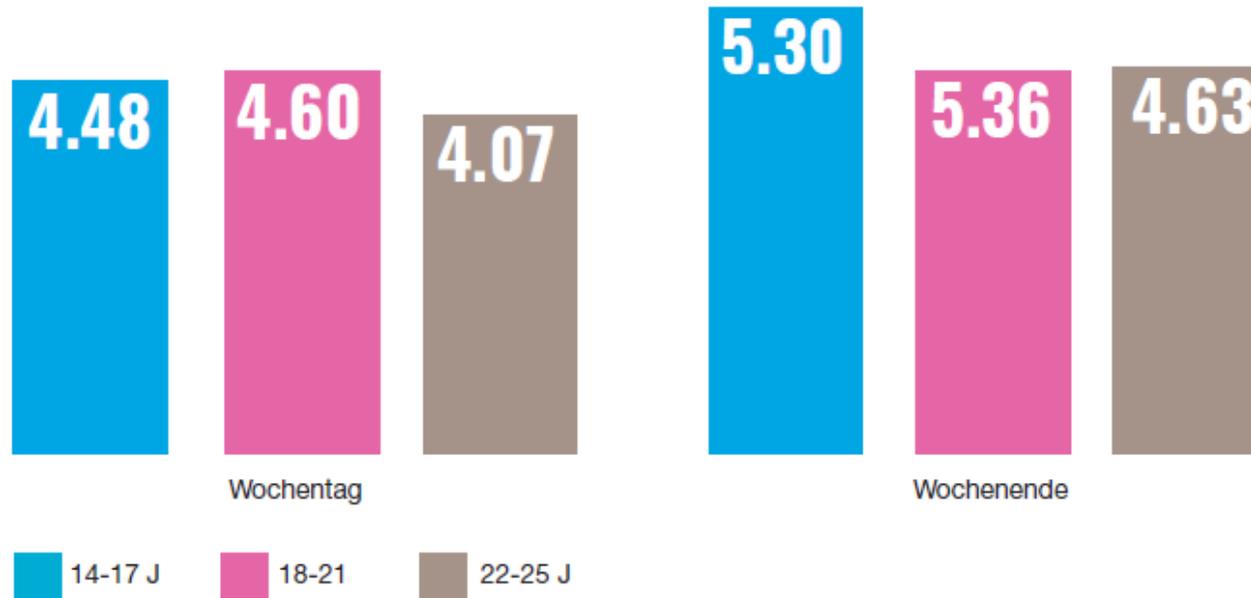


Abbildung 10: Tägliche Mediennutzungsdauer während der Woche und am Wochenende in den drei Altersgruppen (Stunden).

Pro Juventute
Jugendstudie 2024

Bewältigung in Situationen von Stress und Belastung

Beim Bewältigungsverhalten in Stresssituationen können zwei Stile unterschieden werden:

- Problemorientierte Bewältigung (Problem «lösen»)
- Emotionsorientierte Bewältigung (Beschäftigung mit den eigenen Gefühlen in der Stresssituation)
- Bewältigung mit Substanzen?



Austausch in Gruppen

- Was beeinflusst die psychische Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen?
- Wie weit stehen Jugendliche heute stärker unter Druck?
- Sind heutige Jugendliche überbehütet?
- Welchen Einfluss hat die Erziehung?

Diskussion in Gruppen zu 4-5 Personen

- Was denken Sie über diese Aussagen?
- Notieren Sie Stichworte auf die Flipcharts

Zeit: 20 Minuten



- anders sein, sich anders fühlen
- mehr Einfluss von aussen (Medien)
- mehr zuhören weniger interpretieren
- heutzutage sind Statussymbole viel wichtiger

- Familie
- Freunde
- Internet
- Schule / Lehrpersonen
- Selbstwert / Selbstvertrauen

◦ Gruppendruck

◦ Medien

◦ höhere Erwartungen von aussen
& an sich selber

◦ Familiensystem

- Mobbing
- Stress
- Medien
- Nestwärme fehlt
- Flucht in die virtuelle Welt
- Überangebot von allem
- Kinder dürfen nicht mehr Kind sein.
- Soziale Kontakte fehlen
- Kinder müssen im Schema (Norm) sein.
- Umwelt einflüsse
- Zeit Faktor

- Überbehütet → Notfall Nabel, Elterntaxi
Selbstvertrauen fehlt
- Kommunikation → Dialog fehlt
- Antiautoritäre Erziehung
→ Nicht, wenig belastbar
- Der gesunder Menschen verstand
fehlt häufig
- Eltern sind oft gestresst wegen
Arbeit → Nachsichtig

Psyche

- Erziehung beeinflusst das Kind +/-
- Mittelmass finden
- Überreizung (Soziale Medien, Schulische Erwartungen, Lautstärke, u.s.w...)

Schulsozialarbeit

Wie erlebt es die Schulsozialarbeit?



Früherkennung und Frühintervention



Warnsignale

Erscheinungsbild:

Gewichtsveränderungen, blaue Flecken, Ritzspuren, blasse Gesichtsfarbe, Augenringe, ungepflegte Erscheinung, gerötete Augen...

Verhalten:

Leistungsabfall/-schwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schulabsentismus, Unzuverlässigkeit, Verspätungen, Lustlosigkeit, sozialer Rückzug, Involvierung in Konflikte, aggressives Verhalten, ...

Stimmungslage:

Stimmungsschwankungen, ängstlich, unruhig, überdreht, reizbar, gedrückt, ...

Äusserungen (Klagen):

Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Einsamkeit, Appetitlosigkeit, Selbstzweifel, ...

Vgl. Frühintervention in der Schule – Leitfaden und Checklisten zum Umgang mit (sucht-) gefährdeten Kindern / Jugendlichen. Akzent Prävention und Suchttherapie. 2018.



Früh erkennen und handeln

Fakten

- Ungenügende Leistung
- Problematisches Verhalten
- gesundheitliche (Selbst- und/oder Fremd-)Gefährdung

Forderungen

- Leistung verbessern
- Verhalten ändern

Vermutungen

- Depressive Verstimmung, Sucht, usw.

Angebote

- Vermittlung von Unterstützung



Erhöhte Wachsamkeit

Deutliche Hinweise auf eine Gefährdung:

- Leidensdruck ist erkennbar
- keine erkennbare Ursache
(vs. Grund für Verhaltensänderung)
- allgemeine Auffälligkeit
(vs. spezifische Momente / gegenüber bestimmten Personen)
- länger andauernde Auffälligkeit trotz Versuchen,
Belastungssituation zu entschärfen



Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen



Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen

- Niederschwellig
- Augenhöhe
- Zeit, ernstnehmen
- Offenheit, wertschätzende Haltung
- Interesse, Neugier an der Lebenswelt
- Freundlich sein, verstehen wollen, akzeptierend begegnen
- Zuhören, fragen
- Nachfragen
- Offene Fragen stellen



Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen

- Keine Bewertungen, Ratschläge
 - Ich-Form
 - Aktives Zuhören / Paraphrasieren
 - Authentisch
 - Körpersprache
-
- Triagieren bei Bedarf? Jugendtreff, Schulsozialarbeit empfehlen?

Vgl. von Schlippe/Schweitzer 2016



Gesprächstipps

<https://www.wie-gehts-dir.ch/darueber-reden/ich-mache-mir-sorgen-um-einen-freund-eine-freundin-in-der-schule-lehre>





<https://www.youtube.com/watch?v=7mv1o593v2U>

App «Wie geht's dir?»

Die psychische Gesundheit stärken





- Arabi
- English
- Español
- Italiano
- Português
- Shqip
- Tamil
- Tigrinja
- Türkçe

Eltern

Jugendliche

Betroffene

Krise

Behandlung

Angehörige

Warnsignale

Gesund bleiben

📞 PSYCHIATRISCHER NOTFALL

Versorgungsgebiet

Altersgruppe

Nummern anzeigen



Information und Unterstützung

<http://www.kensch-es.ch/de/kampagne/find-your-balance>

Konkrete Tipps für Jugendliche, die sie in der Bewältigung ihrer Probleme unterstützen und ihrer psychischen Gesundheit stärken.

www.safezone.ch

Online-Beratungen (Chats, E-Mail-Beratung, Offene Sprechstunde, Foren), Informationen zu Sucht sowie Selbsttests

<https://wepractice.ch/suchen>

Therapeuten finden

<https://sbap.ch/en/sbap-finder/>

Psychologin / Psychotherapeut finden

www.147.ch

Telefon, SMS-Beratung, Chat, E-Mail

www.wie-gehts-dir.ch

Unterstützungsangebote + Unterrichtsmodule zur psychischen Gesundheit für Sek-Stufe 2

www.bernergesundheits.ch

kostenlose Beratung für Betroffene, Angehörige, Bezugspersonen, Verantwortliche in Betrieben

SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen



10 Schritte für psychische Gesundheit



→ 1. Sich selbst annehmen



→ 2. Darüber reden



→ 7. Um Hilfe fragen



→ 8. Kreatives tun



→ 3. Aktiv bleiben



→ 4. Neues lernen



→ 9. Sich beteiligen



→ 10. Sich nicht aufgeben



→ 5. Mit Freunden in Kontakt bleiben



→ 6. Sich entspannen

Quelle:

<https://www.psy.ch/de/wegweiser/gesund-bleiben-30.html>

Kontakt

Berner Gesundheit
Prävention

Eigerstrasse 80
3007 Bern

www.bernergesundheits.ch

Katharina Jost, Alexander Hanisch

031 370 70 80

praevention@beges.ch



Literatur

- von Schlippe, Arist / Schweitzer, Jochen (2016, 3. unveränderte Auflage). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. Kap. 15-16. S. 249-300.



Immer aktuell informiert!



Newsletter



Instagram



Linkedin



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

