

Psychische Belastung bei Jugendlichen: erkennen und unterstützen

*Onlineveranstaltung,
27.04.2026*



Mitwirkende



Ueli Salm

Rektor Kantonsschule
Sursee



Patricia Bachmann

Leiterin Fachstelle
Psychologische Beratung
Berufsbildung und Gymnasien



Jantine Bucher

Wissenschaftliche
Mitarbeiterin Dienststelle
Gymnasialbildung



Nick Illi

Verantwortlicher Ressort
Jugendalter
Akzent Prävention und
Suchttherapie

Ablauf

- Begrüssung
- Adoleszenz und aktuelle Situation
- Früherkennung und Frühintervention
- Beratungs- und Unterstützungsangebote
- Fragen und Abschluss



Bildungs- und Kulturdepartement

Dienststelle Berufs- und Weiterbildung

Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf BIZ

Psychische Gesundheit von Jugendlichen

Patricia Bachmann

Leiterin Fachstelle Psychologische Beratung für Berufsbildung und Gymnasien

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Inhalt

- **Jugend / Adoleszenz**
- **Entwicklungsaufgaben**
- **Neurobiologie**
- **Vulnerabilität**
- **Wie geht es den Jugendlichen in der Schweiz?**

Was bedeutet «Jugend»?



ca. 12 Jahren

bis ca. 20 Jahren

Merkmale der «Adoleszenz/Jugend»?

Veränderungen

Wandel

Prozess

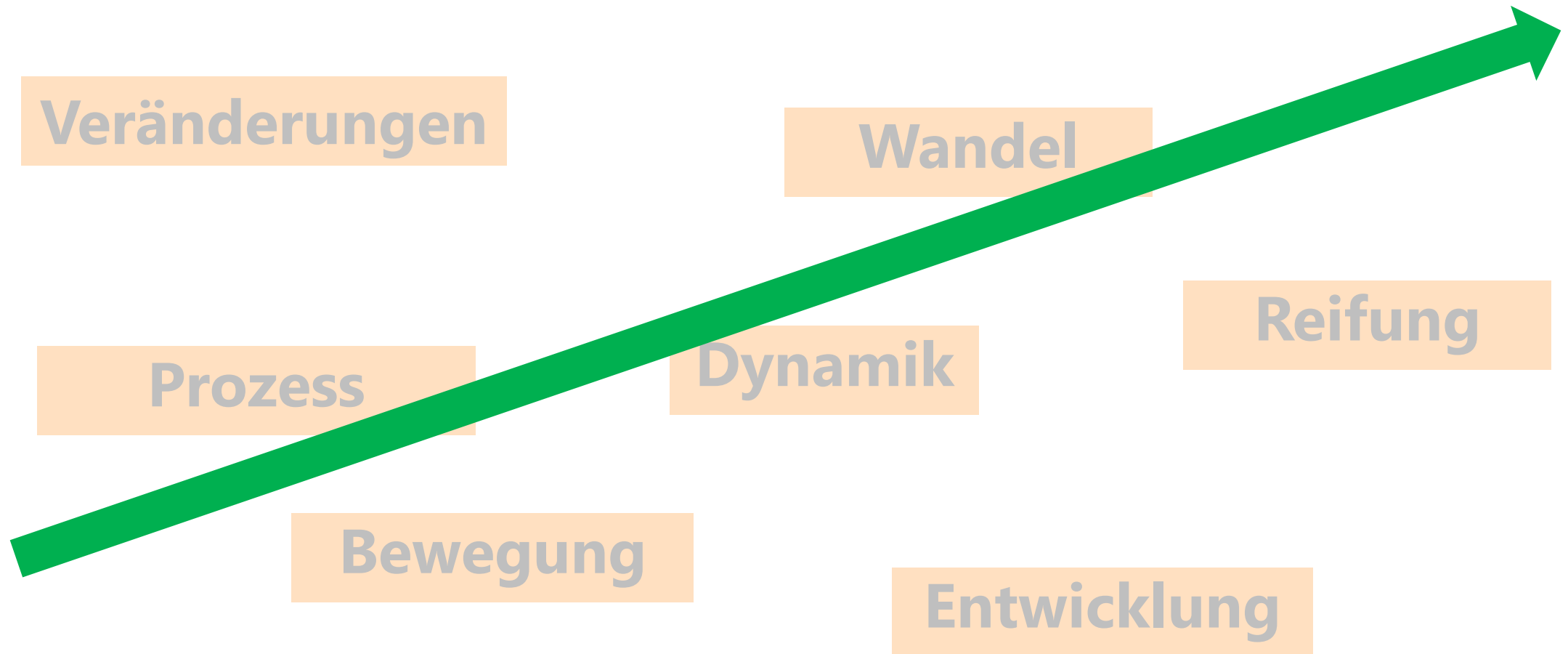
Dynamik

Reifung

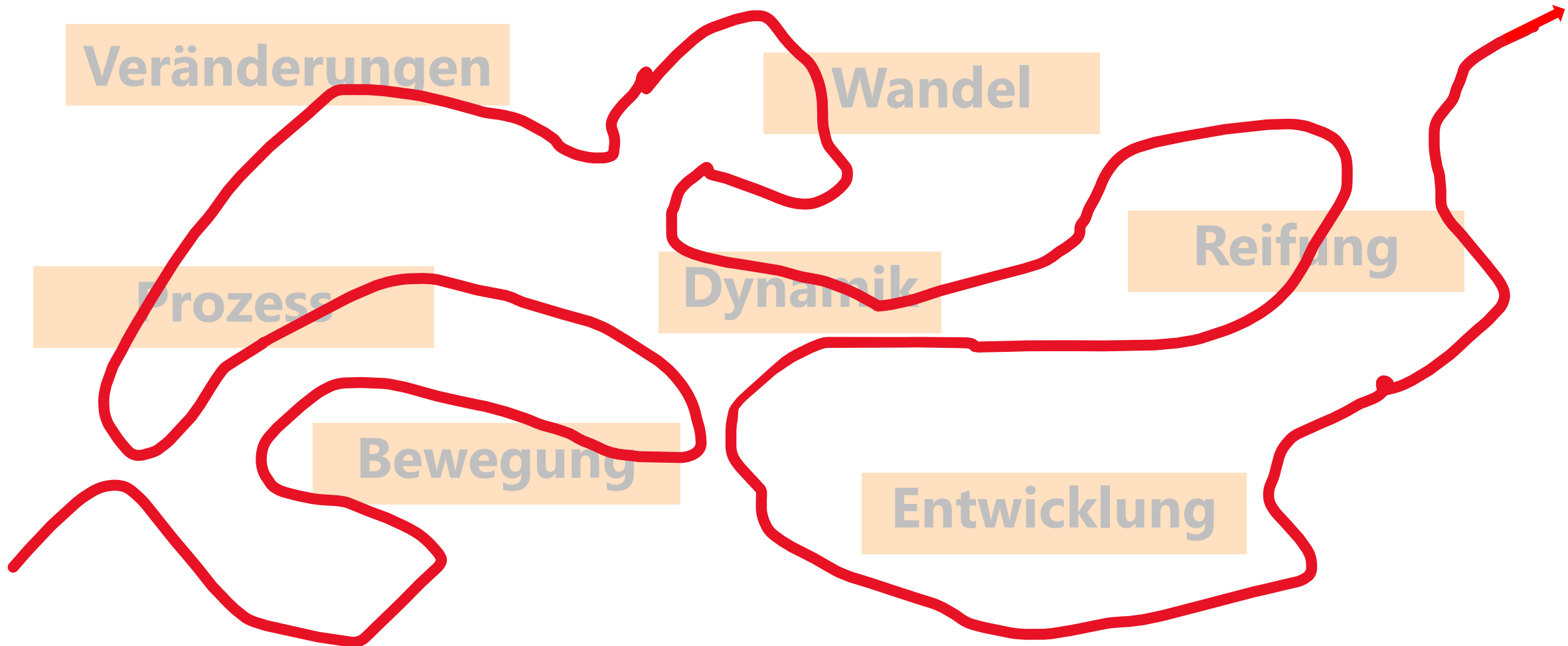
Bewegung

Entwicklung

Merkmale der «Adoleszenz/Jugend»?



Merkmale der «Adoleszenz/Jugend»?



Vieles verändert sich

- Körperliche Erscheinung
- Hormone
- Identität
- Zugehörigkeit
- Gehirn / Neurobiologie



Was macht die Jugendlichen vulnerabel?

- **50%** der psychischen Erkrankungen treten **vor dem 15. Lebensjahr** auf
- **75%** der psychischen Störungen treten **vor dem 25. Lebensjahr** auf



Baustelle Gehirn

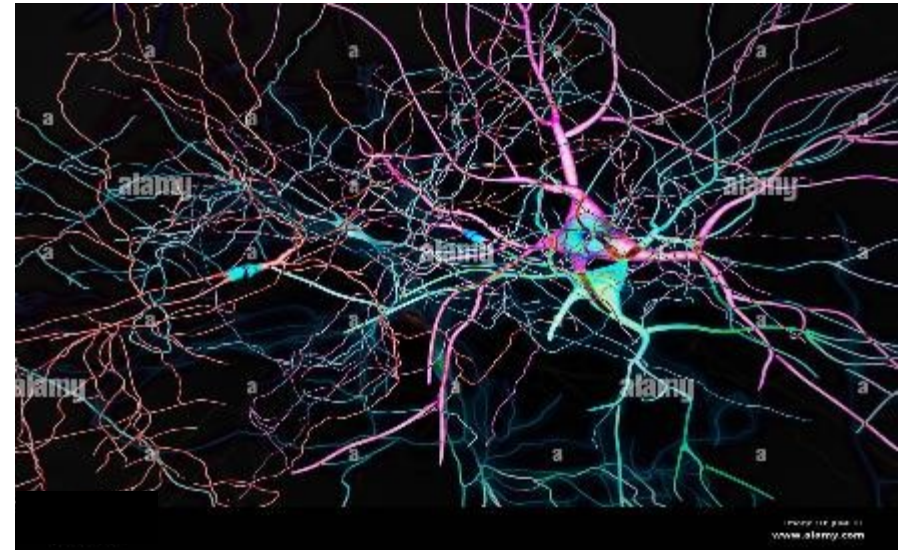


Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Baustelle Gehirn



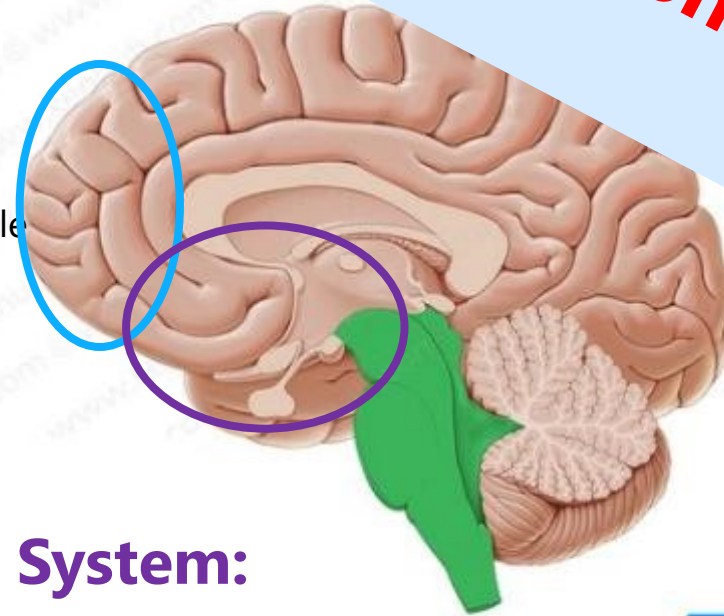
- Der Reifungsprozess des Gehirns dauert **bis Anfang 20**
- Die **Nervenverbindungen verändern sich ständig**: es bilden sich neue und alte „unnötige“ Verbindungen werden abgebaut
- Dieser Rückbau von überschüssigen Verbindungen findet in der Kindheit aber auch **in der Pubertät nochmal** statt



Baustelle Gehirn

Frontalhirn = «Steuerzentrale»

- Planen, Handlungen einleiten
 - Emotions- und Impulskontrolle
 - Risikoabschätzung
 - Sitz der Persönlichkeit
- **reift als letzte Region!**



Asynchrone Entwicklung!

Limbisches System: «Emotionszentrum»

- entstehen Emotionen
- reguliert vegetative Funktionen (nicht steuerbar wie: Schwitzen, Herzrasen etc.)
- Gedächtnisfunktionen
- Trieb/Sexualverhalten



Entwicklungsaufgaben

= Herausforderungen, die Menschen in verschiedenen Lebensphasen typischerweise bewältigen müssen

Frühe Kindheit (0-2 Jahre)

Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten und Bindungen zu Bezugspersonen.

Kindheit (2-4 Jahre)

Entwicklung von Sprache und sozialen Fähigkeiten

Schulalter (5-12)

Erwerb von schulischen Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen

ADOLESCENZ

Frühes Erwachsenenalter (18-30 Jahre)

Familiengründung, Karriereentwicklung und Identitätsfindung.

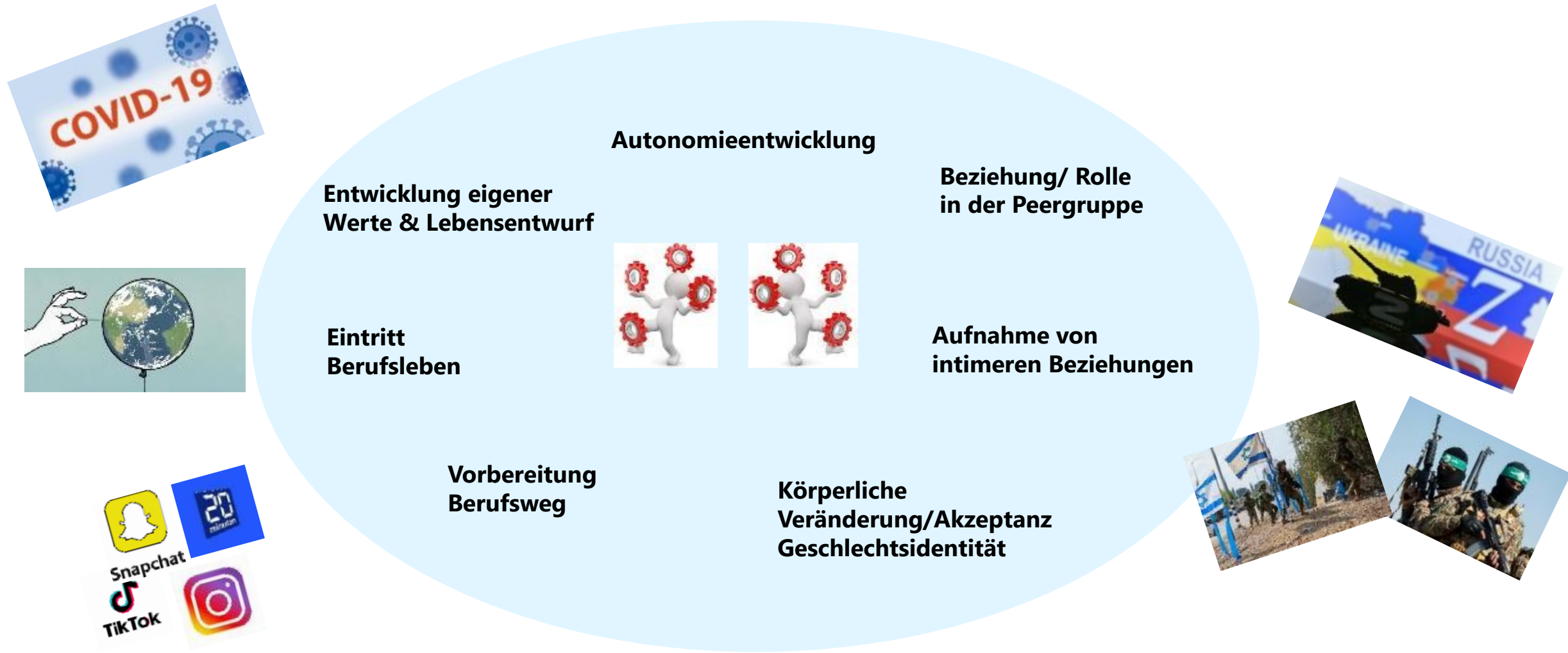
Mittleres Erwachsenenalter (31-50 Jahre)

Verantwortung für Familie und Beruf, Reflexion über Lebensziele

Spätes Erwachsenenalter (> 50)

Auseinandersetzung mit Alter, Endlichkeit, Sterblichkeit

Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz



Wie geht es Jugendlichen in der Schweiz?



- ! Selbsteinschätzungen
- ! Es gibt keine Daten zu diagnostizierten Störungen in der Schweiz

PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE 2026



Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung
und Resilienz bei Jugendlichen und jungen
Erwachsenen in der Schweiz



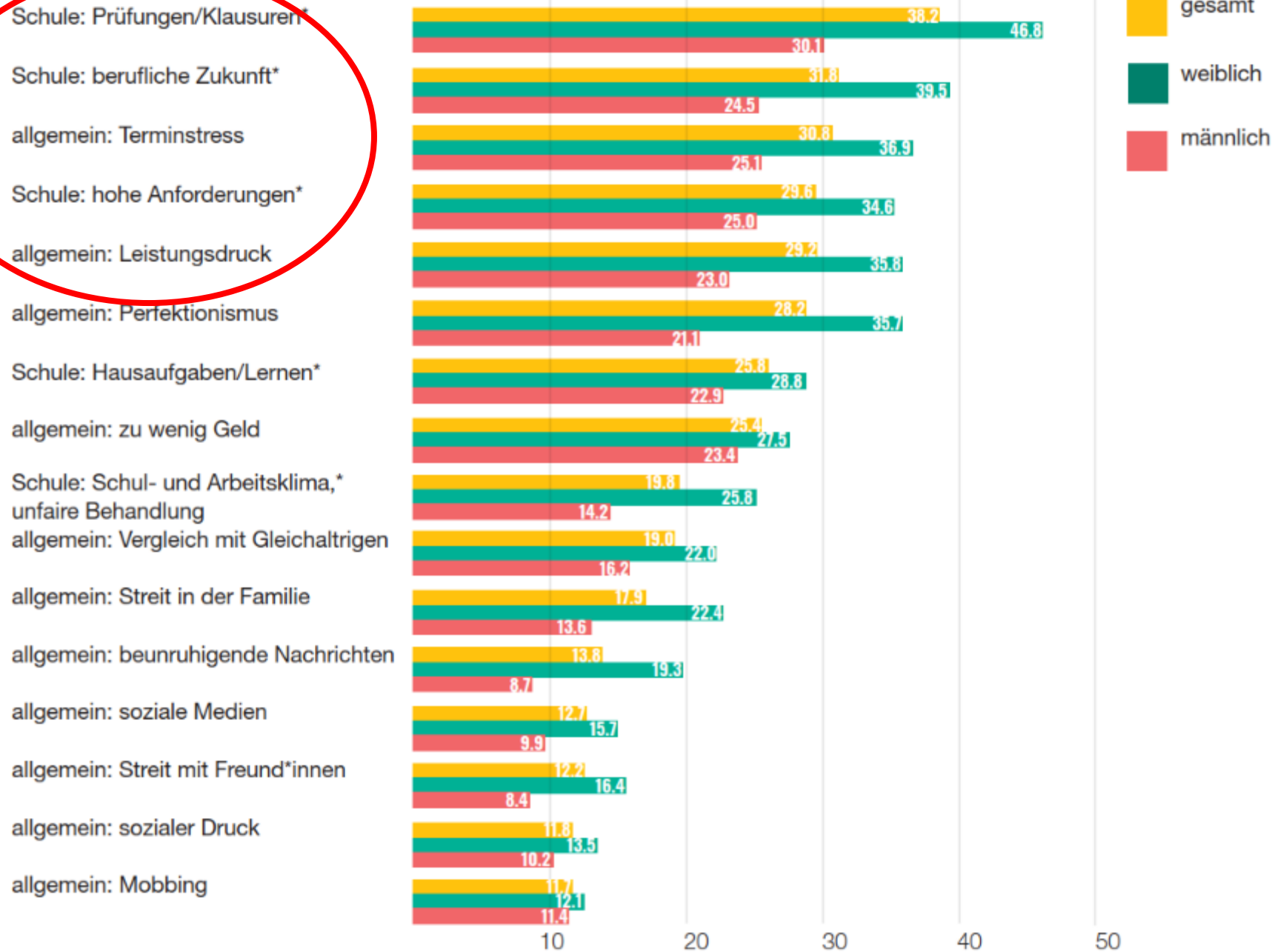
Befragt wurden

- fast **1000 Jugendliche**
- zwischen **14 und 25 Jahre alt**
- in allen **4 Landesteilen**

→ **repräsentative Stichprobe**

Top 5
Stressoren

Häufigste Stressoren (% Antworten sehr häufig/häufig)



Ergebnisse Pro Juventute Stressstudie 2026

- Mädchen fühlen sich deutlich gestresster als Jungs durch **schulische, ausbildungsbezogene und persönliche** Faktoren
- 14 bis 17- Jährige mehr gestresst **durch Schule und Prüfungen** als Ältere
- 17-25-Jährige fühlen sich mehr durch **schlechte Nachrichten und Geldsorgen** gestresst
- Rund **ein Drittel** machen sich **Sorgen um die Weltlage**: 1. Kriege / 2. Zukunft allgemeine / 3. politische Entwicklungen und Krisen
- Keine Altersaffekte in Bezug auf **Stress durch soziale Medien**

Ergebnisse Pro Juventute Stressstudie 2026

- Mädchen und Jungs mache sich gleichermassen **Sorgen um die Lage in der Schweiz**, aber Mädchen machen sich etwas grössere Sorgen um die Lage in der Welt.
- Jüngere machen sich weniger **Sorgen um die Weltlage** als Ältere
- Weibliche Personen machen sich deutlich häufiger **Sorgen um die eigene psychische Gesundheit** als männliche Befragte

Auswirkungen von Stress?

- Mädchen und Jungs berichten am häufigsten sich von **Gereiztheit**, **Schlaf**problemen und **Konzentrations**problemen
- Mädchen gaben häufiger an, sich durch Stress **traurig und belastet** zu fühlen, **weniger Appetit** zu haben und unter **psychosomatischen Beschwerden** und **Schmerzen zu leiden**

Wie gehe ich mit Stress um?

Weibliche Teilnehmende
Rangreihe häufig angewandter
Strategien beim Umgang mit Stress



Männliche Teilnehmende:
Rangreihe häufig angewandter
Strategien beim Umgang mit Stress

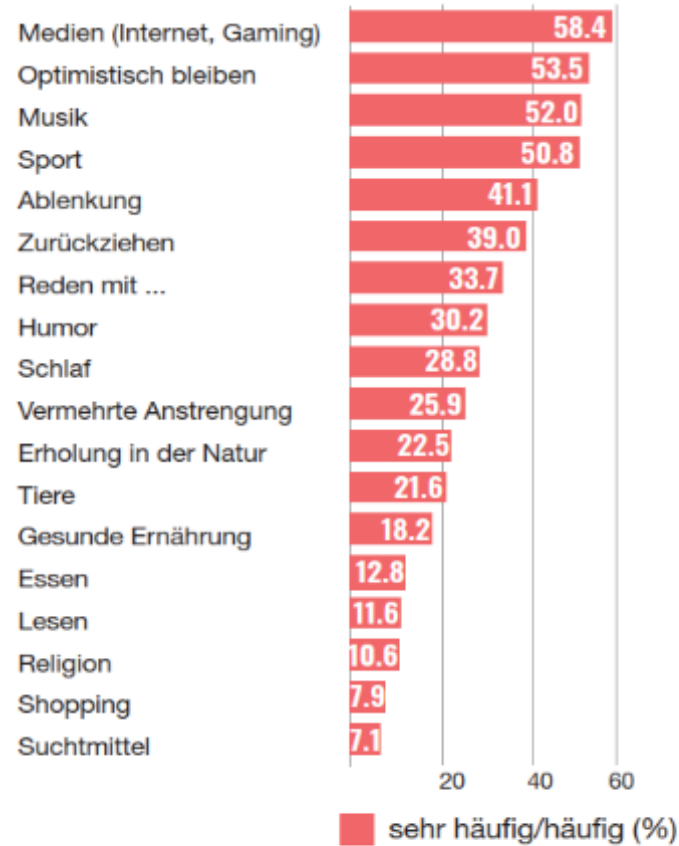


Abbildung 8: Bevorzugte Verarbeitungsstrategien von Stress bei weiblichen (A) und männlichen Teilnehmenden (B).

OBSAN Gesundheitsbericht 2025



- Fasst den aktuellen Wissenstand zusammen
- Weist auf bestehenden Lücken hin
- Liefert Impulse für gesundheitspolitische Entscheide

OBSAN Gesundheitsbericht 2025

02 Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Fazit

- Systematische Daten zur psychischen Gesundheit von K&J in der CH sind rar
- Längsschnittstudien fehlen gänzlich → Ungünstige Datenlage

Was sagen die wenigen vorhanden Daten aus?

- Wohlbefinden ist bei 1/3 der K&J niedrig
- Die psychische Belastung hat über die Zeit zugenommen, besonders deutlich zwischen 2018 und 2022.
- Bei Mädchen sind die Befunde stärker ausgeprägt
- Jugendliche in der CH schätzen sich bzgl. psychische Gesundheit ähnlich ein wie Gleichaltrige in D oder A.
- Symptome von Depressionen und Angststörungen sowie Suizidgedanken haben zwischen 2017 und 2022 zugenommen

OBSAN Gesundheitsbericht 2025

02 Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Es gilt für die allermeisten Befunde:

- Werte aus dem Jahr 2022 sind deutlich höher als vor der Pandemie
- Der Trend zeigt sich schon 10 Jahre vor der Pandemie!
- Der Trend ist bei Mädchen stärker ausgeprägt als bei Jungs

Achtung: unklar, ob die Belastung tatsächlich geringer ist, oder ob sich diese anders äussern, die Messungen nicht ausreichend geschlechtersensitiv sind oder die aktive Inanspruchnahme von Unterstützung geringer ausfällt

zudem

- Besonders gefährdet sind UMA und fremdplatzierte K&J
- Die negative Entwicklung der psychischen Gesundheit von K&J ist weltweit zu beobachten

Tipps für Eltern (und die Gesellschaft)

- Das mediale Bild der Jugend kritisch betrachten
- «Soziale Medien machen depressiv»
- Vergleich mit der eigenen Jugend ist wenig hilfreich
- Zurückhaltung mit wertenden Urteilen
- Jede Generation ist eine Folge der vorangehenden Generation
- Interesse zeigen

DANKÉ!

Akzent Prävention und Suchttherapie

Nick Illi

Ressort Jugendalter

Akzent Prävention und Suchttherapie

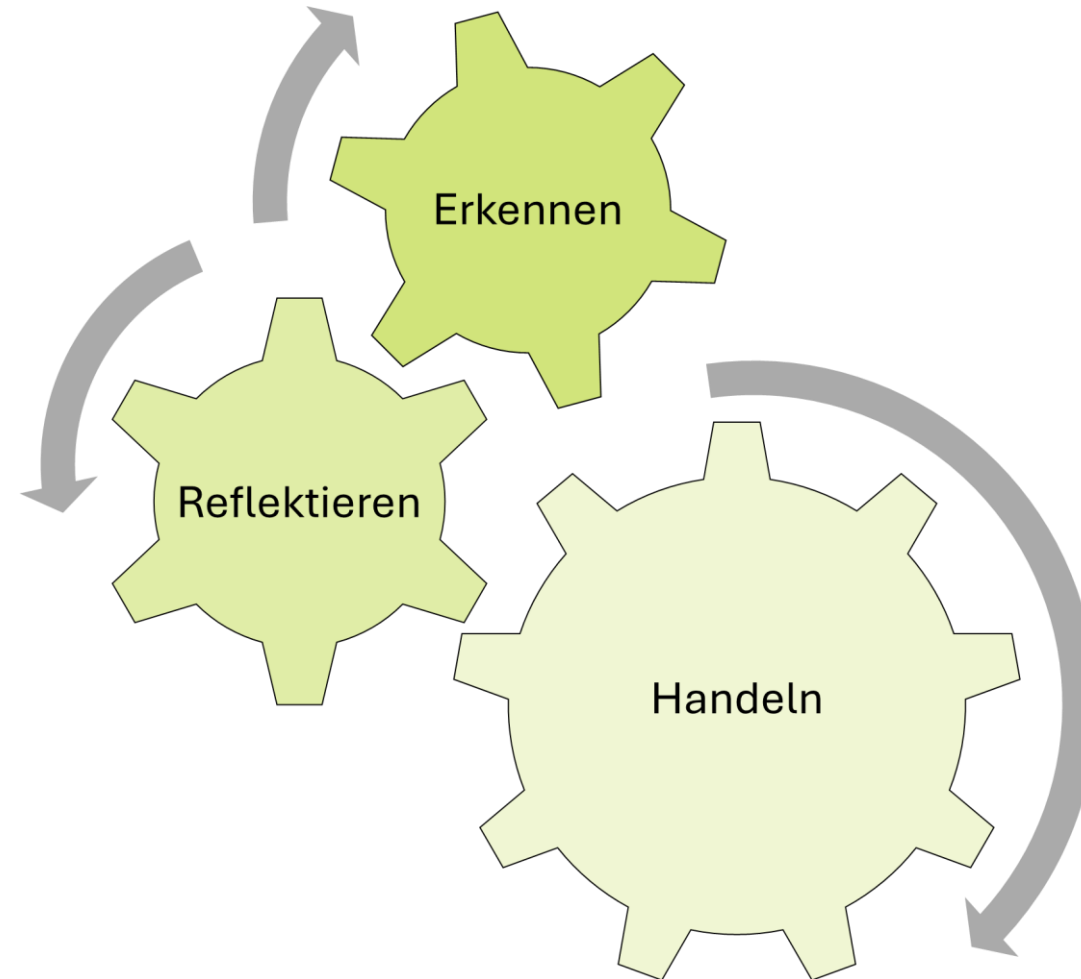


Früherkennung und Frühintervention

Ziel von F+F

- Früherkennung und Frühintervention (F+F) hat zum Ziel, die **ersten Anzeichen eines Problems** möglichst **früh** zu **erkennen** und den **Handlungsbedarf abzuklären**, um **geeignete Massnahmen zu finden** und die Betroffenen zu **unterstützen**.

3 Schritte



1. Schritt: Erkennen

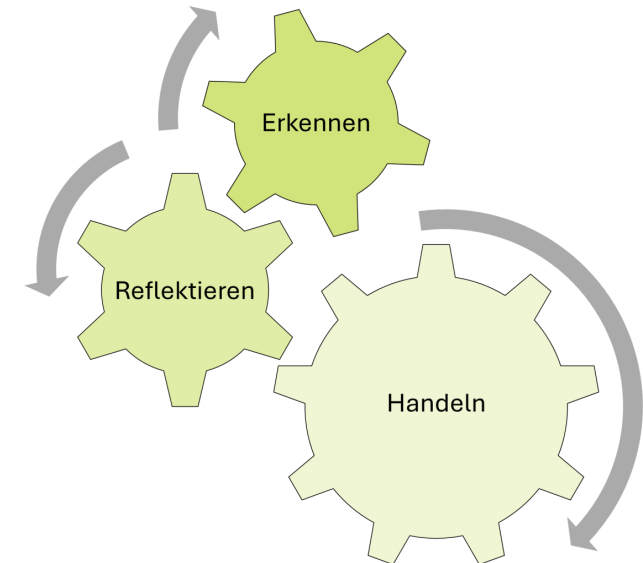
1. Schritt: Erkennen

- «Beobachtungsphase»
- Im Optimalfall von mehreren Personen
- Ziel: Neutrale Beobachtung ohne Interpretation

Anzeichen auf 4 Ebenen:

- Beziehungsebene, Emotionale Ebene,
Körperebene, Verhaltensebene

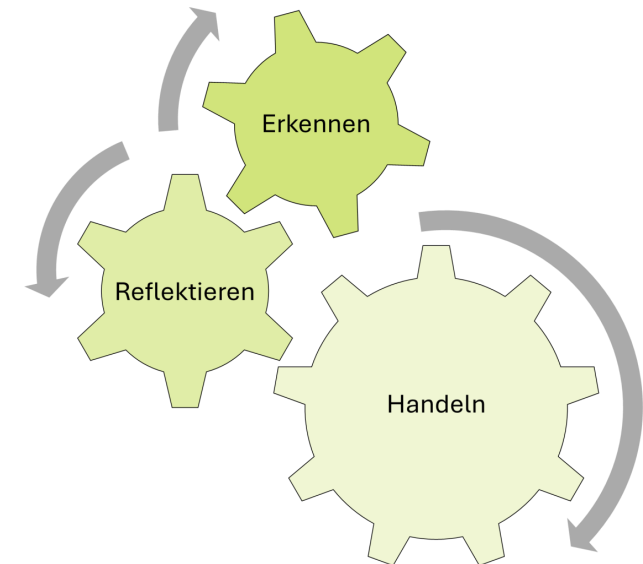
Bei Notfällen
direkt handeln!



Erkennen

- **Beziehungsebene:** Rückzug, Aufgabe oder Wechsel des Freundeskreises
- **Emotionale Veränderungen:** Lustlosigkeit, anhaltende Traurigkeit, Ängste, häufige Aggressivität, Impulsivität
- **Körperliche Anzeichen:** blasses / krankes Aussehen, Gewichtsverlust, permanente Müdigkeit, Schlafstörungen
- **Verhaltensänderung:** starker Leistungsabfall, Vernachlässigung von Interessen

Laute und leise
Anzeichen beachten!



Risikofaktoren (bewusst sein)

Besondere Aufmerksamkeit bei:

- Belastenden Situationen und Ereignissen
- Bei Übergängen
- Mobbing (Ausgeschlossen werden / Isolation)
- Erhöhter Stress



2. Schritt: Reflektieren

2. Schritt: Reflektieren

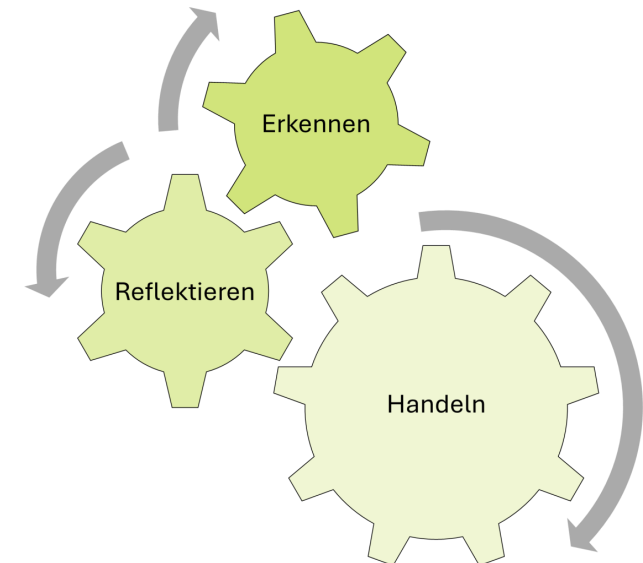
Beobachtung gemeinsam reflektieren

- Eigene Erwartungshaltung & Voreinstellung hinterfragen
- Durchatmen, Situation einschätzen
- Anzeichen ernst nehmen, nicht bagatellisieren
- Aber auch nicht überinterpretieren (Adoleszenz)

Weiteres Vorgehen besprechen & planen

- Weitere Personen/Institutionen einbinden

Ressourcenorientierung:
Was läuft gut? Und wann?

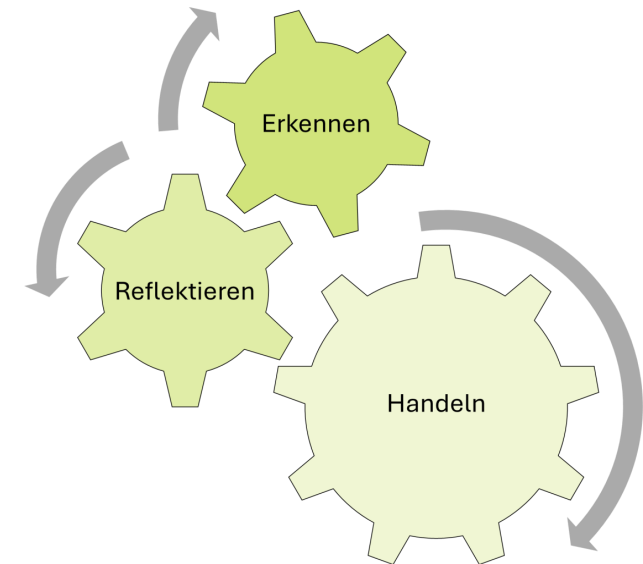


3. Handeln

3. Handeln

Gespräche führen:

- Geeignete Rahmenbedingungen für Gespräche
- Beobachtungen mitteilen, Sorge ausdrücken, Sicherheit vermitteln
- Nicht für Verhalten verurteilen, Scham beachten
- Sicht des Kindes erfragen!
- Interesse zeigen, Unterstützung anbieten
- Gemeinsam Ziele definieren (je nach Situation)
- Vereinbartes testen und wieder beobachten
- Verschiebung des Gesprächs bei Eskalation



Anwendung anhand von Beispiel

Beispiel: Rückzug

1. Erkennen
2. Reflektieren
3. Handeln

Sohn (15) geht ins Gymnasium und zieht sich seit einiger Zeit zurück: Er isst kaum noch mit der Familie zu Nacht und verbringt viel Zeit allein in seinem Zimmer. Wenn die Eltern nachfragen, reagiert er gereizt.

Diese sind sich unsicher, ob sie ihren Sohn einfach in Ruhe lassen sollen oder ob sie etwas übersehen.

Handlungsoptionen / Tipps

1. Lebenskompetenzen stärken

«Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemässen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.»



1. Lebenskompetenzen stärken



1. Lebenskompetenzen stärken!

- Positive Stressbewältigung (Vorbild Funktion)
- Risikokompetenz (Risiken abschätzen)
- Entscheidungskompetenz (Gruppendruck)
- Kommunikationskompetenz (Nein sagen können)
- Gefühlsbewältigung (Emotionen annehmen)

Selbstwirksamkeit (erreichbare Ziele setzen,
Erfolge erlebbar machen)



2. Da sein!

- In Kontakt sein, Vertrauensperson bleiben
- Abgrenzung des Kindes zulassen, Prozess der Identitätsfindung in der Adoleszenz
- Nachfragen & Interessieren (Lebenswelt und Freundeskreis)
- Verfügbarkeit und Unterstützung signalisieren



3. Unterstützen

- Unterstützen ≠ alle Probleme aus dem Weg schaffen
- Unterstützen = Aufhelfen
- Manchmal auch gemeinsames Aushalten der Situation
- Ziel: Kinder stärken und befähigen



4. Vorbild sein

- Auch im Jugendalter
- Im Umgang mit Stress
- Bei der Kommunikation von Gefühlen,
Schwierigkeiten, etc.
- Gemeinsam Familienkultur leben



5. Alternativen aufzeigen & fördern

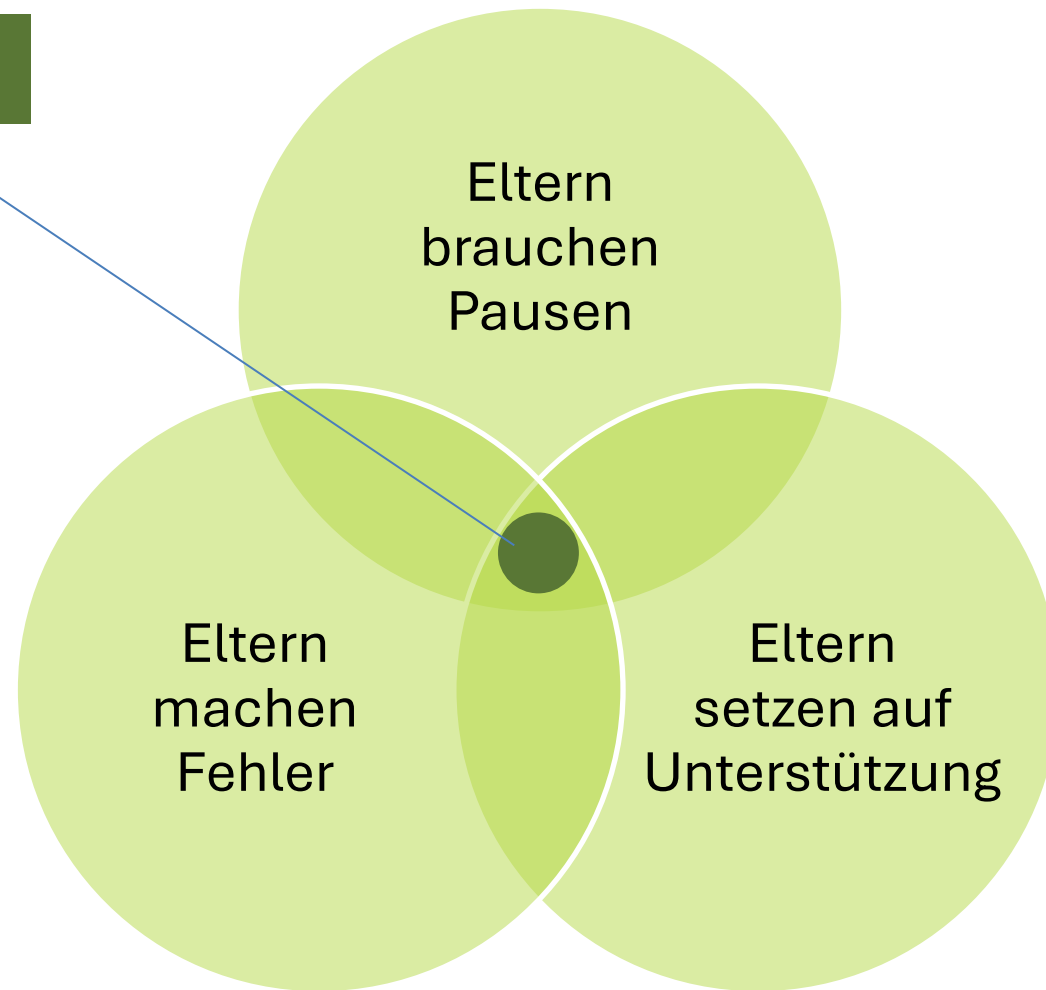
- Was mache ich gerne? Was tut mir gut?

Bsp. Hobbies:

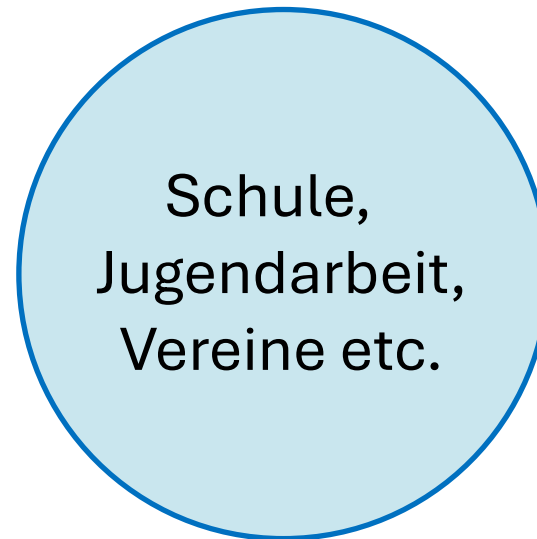
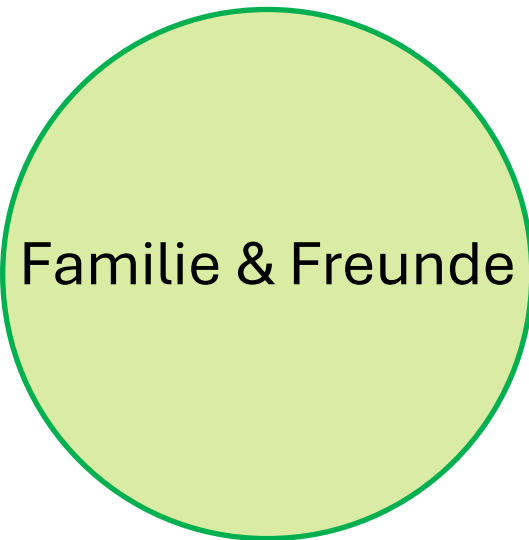
- Kompetenzerleben
- Autonomieerleben
- Zugehörigkeit



6. Elterngesundheit



7. Unterstützungsangebote nutzen!



Wann hole ich professionelle Unterstützung?

- **Situation des Kindes**
(Dauer, Frequenz, Anzeichen,
getroffene Massnahmen)
- **Situation der Eltern**
(Fam. Situation, Ressourcen,
individuelle Grenzen)

Wenn man an Grenzen stösst,
lieber zu früh als zu spät.



Kostenlose Beratung & Vorgehensberatung

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Für Eltern

- Schule, Klassenlehrpersonen
- Fachstelle Psychologische Beratung: [Link](#)
- Familien- & Jugendberatungsstellen: [Link](#)
- Elternberatung Pro Juventute: [Link](#)
- Beratungstelefon von Pro Mente Sana: [Link](#)
- ENSA-Kurse (Erste Hilfe für psychische Gesundheit): [Link](#)
- Elternnotruf Telefonberatung: [Link](#)
- Kinder- und Jugendpsychiatrie: [Link](#)

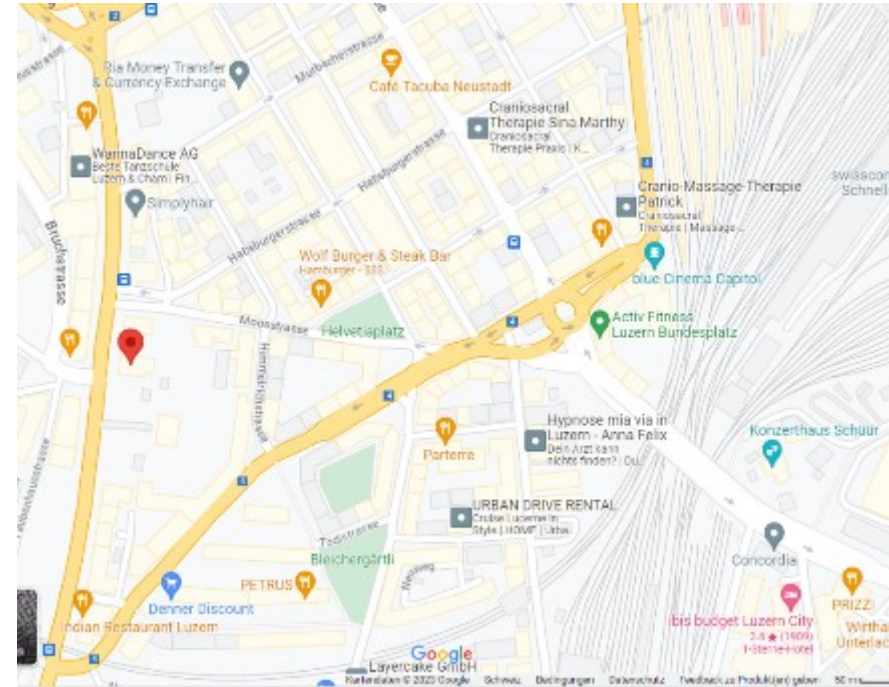
Bei Notfällen: LUPS 058 856 53 00 - [Link](#)
Notruf 144

Für Jugendliche

- Schule, Klassenlehrpersonen
- Schulinterne Beratung wie z.B. KSA: [Link](#)
- Psychologische Beratung vor Ort (durch FPB)
- Fachstelle Psychologische Beratung: [Link](#)
- Familien- & Jugendberatungsstellen: [Link](#)

Bei Notfällen:
Pro Juventute Hotline: 147 - [Link](#)
Notruf 144

Die Fachstelle psychologische Beratung Berufsbildung und Gymnasien



BIZ, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern

Wer sind wir?



Patricia Bachmann
Leitung



René Buchmann



Karin Brantschen Sofi



Sarah Jaeger



Deborah Ramseier



Lea Raas



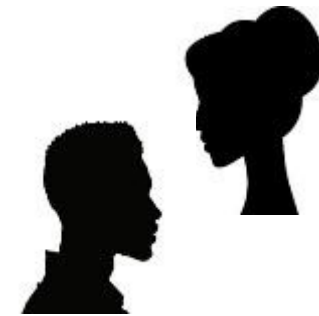
Nathalie Schenk



Bettina Steinegger



Oria Cudicio



??

Zielgruppe

Allgemein:

- Jugendliche und junge Erwachsene der nachobligatorischen Schulen
- ihre Eltern und Erziehungsberechtigte
- ihre Lehrpersonen, die Schulleitungen, die Berufsbildner/innen,



Angebot für Lernende und Eltern



- Psychoedukation
- Normalisieren vs. bagatellisieren vs. katastrophisieren
- Umgang mit Stress, Ängsten, Selbstwert
- Ordnung schaffen, Szenarien skizzieren
- Was geht nicht
- Ressourcenaktivierung
- Koordination mit dem System
- Triage

- Einschätzung schwieriger Situationen
- Familiengespräche
- Elternberatung
- Fragen zur Gesprächsführung
- Klärung der Rolle/Verantwortung
- Psychoedukation
- Informationen zur Pubertät und Entwicklungsfragen
- Triage / Unterstützungsmöglichkeiten

Angebot für Lehrpersonen & Schulleitungen

- Umgang mit heiklen Situationen rund um die SuS
- Fragen zur Gesprächsführung
- Klärung der Rolle/Verantwortung
- Fragen zur Triage (Schulleitung, Eltern, FPB, andere Fachstelle)
- Suche nach Unterstützungsmöglichkeiten
- schwieriger Klassendynamik
- Fragen rund um eine Gefährdungsmeldung



Angebot an Kantonschulen



Kantonsrat

P 849

Postulat Häfliger-Kunz Priska und Mit. über die Einführung der Schulsozialarbeit an Untergymnasien

eröffnet am 22. März 2022

Auftrag oder Anregung:

Der Regierungsrat wird gebeten, die Einführung der Schulsozialarbeit am Gymnasium auf der Sekundarstufe I (obligatorische Schulzeit) zu prüfen.

UNTERGYMNASIEN

Luzerner Kantonsrat will Lücke bei Schulsozialarbeit schliessen

Für Primarschülerinnen und -schüler gibt es die Schulsozialarbeit; für Lernende in Untergymnasien, die ebenfalls die obligatorische Schulzeit absolvieren, fehlt ein passendes Angebot. Das soll sich nun ändern, entschied der Luzerner Kantonsrat.

12.09.2023, 11.50 Uhr

Merken Drucken Teilen



Regierungsrat

Luzern, 28. März 2023

STELLUNGNAHME ZU POSTULAT

P 849

Nummer: P 849
Eröffnet: 22.03.2022 / Bildungs- und Kulturdepartament
Antrag Regierungsrat: 28.03.2023 / Erheblicherklärung
Protokoll-Nr.: 322

Postulat Häfliger-Kunz Priska und Mit. über die Einführung der Schulsozialarbeit an Untergymnasien

NEU!

Präsenz Kantonsschule Sursee



Präsenz am **einem halben Tag** mit einem **Walk-In Fenster**

Anmeldungen für einen Termin via Mail an Psycholog/in
(Website KS)

Anmeldung

- Anmeldeformular auf [https://beruf.lu.ch/Beratung und Unterstuetzung/Psychologische Beratung/Anmelden FPB](https://beruf.lu.ch/Beratung_und_Unterstuetzung/Psychologische_Beratung/Anmelden_FPB)
- Per Mail: psychologischeberatung.dbw@lu.ch
- Dringende Anliegen (zu Bürozeiten): 041 228 52 52

Akzent Luzern - Mediothek

- Elternbroschüren
- Sachbücher
- Elternmagazine
- Filme und Spiele
- [Tagpacker](#)



- > **Kostenlose Ausleihe und Versand**

-> **Keine Beratungen für Eltern oder Jugendliche**



Akzent Mediothek

- Bsp. Fritz und Fränzi
- Praxisnahes ElternMagazin
mit Herausforderungen und Tipps für
den Alltag

- > Kostenloser Versand via Akzent oder
Download via Fritz und Fränzi E-Paper



Weiterführende Informationen & Links

- Feel-ok: [Bsp. Thema Stress](#)
 - Wie geht's dir? - [Nationale Kampagne](#)
 - Pro Juventute - [Webseite](#)
 - Institut für Kinderseele Schweiz -
[Videos mit 10 Tipps für deine Gesundheit](#)
 - ZHAW Broschüre mit Tipps für Jugendliche: ["Take Care"](#)
-

Fragen?



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

■ Kontakt Referierende

patricia.bachmann@lu.ch

nick.illi@akzent-luzern.ch

■ Kontakt Organisierende

jantine.bucher@lu.ch

ulrich.salm@sluz.ch



Bild: [Unsplash](#)