



Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren

Die Übergänge ins Erwachsenenalter begleiten

Handbuch für Fachpersonen

VERSTEHEN

FÖRDERN

HANDELN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Mandat, Vorgehen und Aufbau des Dokuments	5

TEIL 1

«Erwachsen werden» verstehen, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu unterstützen **10**

1a. Wer sind die heutigen 16- bis 25-Jährigen? **11**

Eine heterogene Gruppe **11**

16-18 Jahre / 18-25 Jahre: nahe beieinander, aber anders **11**

Weder erwachsen noch jugendlich **13**

Das Gehirn im Umbruch **14**

Asynchrone Reifung **15**

Psychosoziale Herausforderungen im Zusammenhang mit der Entwicklung der Identität **15**

Der Bereich Beziehungen und Liebe **19**

Liebe und Beziehungen **19**

Sexualität **20**

Geschlechtsidentität und sexuelle und affektive Orientierung **22**

Der Bereich Bildung und Arbeit **25**

Ausbildung und Qualifikation **25**

Ausbildungswahl und erste Berufserfahrungen **25**

Der Bereich der Weltanschauung **28**

Autonomie **28**

Digitale Medien **29**

Risikoverhalten **30**

1b. Was bedeutet «erwachsen werden»? **31**

Kriterien im Wandel **31**

Ein grosser Wandel bestehend aus vielfältigen und anspruchsvollen Übergängen **32**

Ein wichtiger Übergang für die psychische Gesundheit **33**

Ein Übergang in einer Gesellschaft, die sich selbst im Wandel befindet **34**

TEIL 2

Psychische Gesundheit fördern

38

2a. Was ist psychische Gesundheit?

38

Psychische Gesundheit: ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit

38

Psychische Gesundheit hängt mit Wohlbefinden zusammen 39

Psychische Gesundheit ist von psychischen Erkrankungen zu unterscheiden 39

Psychische Gesundheit hängt mit der Befriedigung von Bedürfnissen zusammen 40

Psychische Gesundheit hat viele Determinanten 40

2b. Was wir über die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen wissen

43

Psychischer Gesundheitszustand der 16- bis 25-Jährigen

43

Die schädigende Wirkung von Stress 43

Gewalt und Diskriminierung 45

Zukunftsangst 46

Jugendliches Verhalten, Indikatoren für ihre psychische Gesundheit 47

Was die Jugendlichen über ihre psychische Gesundheit sagen

47

Was wir aus der Covid-19-Pandemie gelernt haben

48

2c. Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen

49

Einige Schlüsselbegriffe

50

Welche Hebel zur Förderung?

51

TEIL 3

Begleitung von Lebens- und Bildungsübergängen

54

3a. Fünf Handlungsschwerpunkte

54

Schwerpunkt 1: Mit und für junge Menschen arbeiten

57

Interesse an jungen Menschen zeigen 57

Schwerpunkt 2: Das «Dazwischen» und die Entscheidungen begleiten

58

Potenziale begleiten 58

Entscheidungen begleiten 59

Schwerpunkt 3: Unterstützung von Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenzen

61

Lebenskompetenzen 61

An Lebenskompetenzen arbeiten 62

Lebenskompetenzen und neuronale Entwicklung 63

Health Literacy im Bereich psychische Gesundheit	66
Informieren, ausbilden und zum Experimentieren befähigen	66
Die Ressourcen zur Förderung der psychischen Gesundheit und die Unterstützungsleistungen bekannt machen	67
Link zwischen psychischer Gesundheit und anderen Gesundheitsthemen erstellen	68
Schwerpunkt 4: Handlungsfähigkeit aller Fachpersonen stärken, die mit jungen Menschen arbeiten	72
Unterstützende Erwachsene	72
Eine professionelle Haltung zur Förderung der psychischen Gesundheit	73
Situationsgerechte soziale Unterstützung	75
Signifikante soziale Unterstützung für 16-25-Jährige	77
Vielfältige Ansätze, die für Jugendliche Sinn machen	79
Partizipation	79
Peer-Ansätze	80
Symbolische Ansätze	80
Sich weiterbilden	81
Schwerpunkt 5: Alle Akteurinnen und Akteure und die Gesellschaft einbeziehen	82
Ein Umfeld schaffen, das die psychische Gesundheit von Jugendlichen unterstützt	82
Diskriminierungsfreie und sichere Lern- und Arbeitsumgebungen	82
Umfassende und integrierte Ansätze	83
<u>Förderung der psychischen Gesundheit von 16- bis 25-Jährigen implementieren</u>	<u>86</u>
<u>Danksagungen</u>	<u>88</u>

Vorwort

Der Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter ist von verschiedenen Phasen in allen Lebensbereichen geprägt, die unterschiedlich schnell verlaufen und viele sich überschneidende Herausforderungen mit sich bringen. Für Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren stehen die Anforderungen der Sozialisierung und der Integration in die Gesellschaft im Mittelpunkt. Sie müssen die sie umgebenden gesellschaftlichen Strukturen und die Anforderungen der Erwachsenenwelt verstehen, um sich darin kompetent bewegen zu können. Nicht alle Personen erleben diese Übergangsphase unter den gleichen Bedingungen. Während sich für viele die Ausbildung und Abhängigkeit von den Eltern über viele Jahre erstreckt, kann der Übergang zur zivil- und strafrechtlichen Mündigkeit für andere abrupt sein. In jedem Fall ist der Übergang zum Erwachsenenalter eine Zeit grosser sich öffnender Möglichkeiten und gleichzeitig grosser Verletzlichkeit, was diese Zeit in Bezug auf die psychische Gesundheit besonders sensibel macht.

Der individuelle Wandel von Jugendlichen ist eng mit der Lebenswelt verbunden, in der er stattfindet. In der heutigen westlichen Welt sind die persönlichen Veränderungen im Jugendalter mit tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen verbunden, die erheblich beeinflussen, wie sich die Schritte zum Erwachsenwerden äussern: Die Veränderung traditioneller Bezugspunkte, die Globalisierung, die ständige Vernetzung, die Mehrfachzugehörigkeit, der Multikulturalismus, die Herabsetzung des Pubertätsalters, die Verlängerung der Ausbildungszeit und die Verschiebung der wirtschaftlichen und sozialen Autonomie sind allesamt Parameter, die eine Rolle dabei spielen, wie Jugendliche die psychosozialen Herausforderungen des Erwachsenwerdens erleben, bewältigen, ihre Identität entwickeln und sich in die Gesellschaft integrieren.

Dieses Dokument hat als vorrangiges Ziel, die Kompetenzen von Fachleuten aus dem Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich zu unterstützen, um die Jugendlichen im Alter von 16- bis 25 Jahren beim Übergang ins Erwachsenenalter bestmöglich zu begleiten. Jugendliche dieser Altersgruppe finden sich in vielfältigen Kontexten wieder. Der Schwerpunkt liegt auf übergreifenden Prinzipien, die die psychische Gesundheit der Jugendlichen unterstützen und die je nach Interventionskontext der einzelnen Fachpersonen differenziert umgesetzt werden können. Diese Prinzipien können auch für Eltern hilfreich sein. Dieses Handbuch knüpft an das Handbuch für 12- bis 16-Jährige an und ist als dessen Erweiterung zu lesen. Wir laden die Leserschaft daher ein, es im Zusammenhang mit dem ersten Handbuch zu betrachten und sich darauf zu beziehen, insbesondere in Bezug auf die biopsychosoziale und neuronale Entwicklung und die spezifischen Handlungshebel im schulischen Umfeld, die sehr gut auch auf den Kontext der nachobligatorischen Ausbildung angewandt werden können.

Mandat, Vorgehen und Aufbau des Dokuments

Dieses Handbuch wurde im Auftrag der Westschweizer Kantone und des Tessins erarbeitet, die in Psy-Gesundheit¹ zusammengeschlossen sind. **Es konzentriert sich auf das Verständnis der Fragen wie Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren den Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter erleben und wie dieser mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt. Es werden Handlungsmöglichkeiten vorgeschlagen, um diesen Übergang im Sinne der Gesundheitsförderung zu begleiten.** Die Inhalte stützen sich auf theoretische Beiträge und Konzepte im Zusammenhang von Jugend und psychischer Gesundheit; auf Beiträge von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen, die für die betreffende Altersgruppe von Bedeutung sind; sowie auf die Aussagen von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren. Mit Fachleuten aus der Westschweiz (Expertinnen und Experten im Handbuch) und Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren wurden verschiedene Fokusgruppen und Einzelinterviews durchgeführt:

- Zwei vierstündige Fokusgruppen mit elf Expertinnen und Experten aus den Bereichen Bildung, Sozialpädagogik, Neurowissenschaften, sexuelle Gesundheit, Gesundheitsförderung, Sucht, Kinderpsychiatrie und Schulgesundheit auf der Sekundarstufe II;
- Eine zweistündige Fokusgruppe mit zehn Kulturvermittlerinnen und Kulturvermittler des Walliser Projekts «Femmes-Hommes Tische» vervollständigt das Panel, um die potenziellen Herausforderungen im Zusammenhang mit der Migrationsrealität bestmöglich zu berücksichtigen;
- Verschiedene Ansätze zur Sammlung von Stimmen von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren, darunter eine Fokusgruppe mit 10 Jugendlichen von Scène active in Genf, freie Beiträge am Weihnachtsmarktstand von Soluna (Freizeitzentrum in Monthey), Gespräche im Rahmen der Gesprächsräume für Jugendliche des Vereins TCI-Wallis und Interviews mit Jugendlichen aus verschiedenen geografischen Regionen in unterschiedlichen Ausbildungssituationen. Insgesamt teilten rund 30 Jugendliche im Alter von 16 bis 25 Jahren ihre Sorgen, Herausforderungen und Bedürfnisse mit und ergänzten damit die Beiträge der Fokusgruppen, die mit 60 Jugendlichen im Alter von 13 bis 20 Jahren für das Referenzheft der 12- bis 16-Jährigen durchgeführt wurden.

Im gesamten Text finden sich Zitate aus den Gesprächen mit den Jugendlichen und den Expertinnen und Experten, welche die dargestellten Elemente illustrieren.

Die Inhalte werden aus der Perspektive der Gesundheitsförderung gemäss Definition der WHO erarbeitet. Sie beschäftigen sich nicht mit der Betreuung oder Begleitung von Jugendlichen, deren psychische Gesundheit beeinträchtigt ist oder mit der psychischen Gesundheit von Fachpersonen. Sie orientieren sich an den Ressourcen und der Handlungsfähigkeit von Erwachsenen, um Angebote zu schaffen und Settings zu entwickeln, welche die psychische Gesundheit von Jugendlichen umfassend unterstützen.

¹ Psy-Gesundheit.ch ist eine Kampagne der Westschweizer Kantone und des Tessins und der CORAASP (Association faitière romande d'action en santé psychique) im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Ihr Ziel ist es, die psychische Gesundheit der Bevölkerung der Westschweiz und im Tessin zu fördern.

² Liste der Expertinnen und Experten am Ende des Dokuments

Das Handbuch ist in drei Teile gegliedert:

TEIL 1

Der erste Teil bietet einen Einblick in die aktuelle Realität der 16- bis 25-Jährigen und die Herausforderungen des Erwachsenwerdens.

TEIL 2

Der zweite Teil befasst sich mit den Begriffen psychische Gesundheit und Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren.

TEIL 3

Im dritten Teil werden bereichsübergreifende Handlungsansätze für Fachpersonen aus dem Schul-, Ausbildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich entwickelt, die mit Jugendlichen in Kontakt stehen, um sie beim Übergang ins Erwachsenenalter zu unterstützen (Berufsbildnerinnen und Berufsbildner, Lehrpersonen der Sekundarstufe II oder der höheren Bildung, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Gesundheitsfachpersonen usw.).

Das Dokument enthält keine Bibliografie. Die Elemente, die das Schreiben unterstützt haben, sowie nützliche Ressourcen, sind direkt im Text aufgelistet und stehen im Zusammenhang mit den behandelten Themen.

Für eine Vertiefung der wissenschaftlichen Aspekte empfehlen sich die verschiedenen Arbeiten, die Gesundheitsförderung Schweiz in den letzten Jahren zu Fragen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt hat, insbesondere das Kapitel 8 zur Förderung der psychischen Gesundheit im 2023 erschienenen Dokument:

«Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis».

<https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme/themen-und-publikationen>.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Konsens darüber, ab welchem Alter die Adoleszenz beginnt und endet. Für den Zeitraum zwischen 16 und 25 Jahren werden verschiedene Begriffe verwendet: Späte Adoleszenz, Adoleszenz, junge Erwachsene, Heranwachsende, Jugend usw. In diesem Dokument beziehen wir uns auf den von der WHO definierten Rahmen und verwenden den Begriff «Jugendliche und junge Erwachsene», um die 16- bis 25-Jährigen zu bezeichnen:

- Adoleszenz: Zeitraum von 10 bis 19 Jahren mit drei Hauptphasen: Frühe Adoleszenz zwischen 10 und 13 Jahren, mittlere Adoleszenz zwischen 14 und 16 Jahren und späte Adoleszenz ab 17 Jahren;
- Biologisch: im engeren Sinne die Adoleszenz als Phase der Pubertät: 13-18 Jahre;
- Jugend und junge Erwachsene: Personen im Alter von 15 bis 24 Jahren.



TEIL 1

«Erwachsen werden»

verstehen, um die psychische
Gesundheit von Jugendli-
chen zu unterstützen

«Erwachsen werden» verstehen, um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu unterstützen

Erwachsen zu werden bedeutet, auf dem Weg zur Reife, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu sein. Es ist ein vielversprechender Weg voller Erfahrungen, Entdeckungen und Lernprozessen, aber es bedeutet auch, dass man sich «zwischen zwei Welten» befindet und dieses Gefühl kann stressig sein und sich auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit auswirken.

C. VAN DER VELDE

In der westlichen Gesellschaft stellen die Adoleszenz und der Übergang zum Erwachsenenalter einen Prozess tiefgreifender Veränderungen und biopsychosozialer Entwicklungen dar, der heute immer länger dauert: einerseits wegen dem tieferen Pubertätsalter und andererseits weil die Erfahrungen, die ins Erwachsenenleben führen (Abschluss der Ausbildung, Auszug von zu Hause, Eintritt in den Arbeitsmarkt, finanzielle Unabhängigkeit, Eingehen einer Beziehung, Ankunft eines Kindes, usw.) sich tendenziell über einen längeren Zeitraum erstrecken und zu sehr unterschiedlichen Zeitpunkten eintreffen. Diese Veränderungen bringen zahlreiche Herausforderungen mit sich und erfordern eine ständige Anpassung des Identitätsgleichgewichts, das wiederum stark von den gemachten Erfahrungen, dem Umfeld und der Ausbildung beeinflusst wird.

Zwischen dem Eintritt in die Pubertät und dem Erwachsenenalter durchlaufen Jugendliche zahlreiche Veränderungen und erleben Übergänge auf verschiedenen Ebenen: körperlich, psychisch, emotional, sozial und lebensweltlich. Diese Zeit ist durch zahlreiche persönliche und soziale Erkundungen gekennzeichnet, die zur Bestätigung der Identität und zur Entwicklung ihrer Autonomie beitragen.



Auf dem Weg in die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit gibt es viele Elemente, die das seelische Gleichgewicht beeinflussen:

- neue psychosoziale Bedürfnisse im Zusammenhang mit der körperlichen, sozialen und neuronalen Reifung und der Identitätsentwicklung;
- viele neue Erfahrungen innerhalb kurzer Zeit;
- zunehmende Autonomie von den Eltern und der Aufbau eines eigenen Freundeskreises und Unterstützungsnetzwerks;
- Erforschung von sozialen, beruflichen und Geschlechterrollen und Positionierung in Bezug auf diese;
- intimere Beziehungen und die Erforschung der Sexualität;
- eine Ausbildung erfolgreich abschliessen und der damit verbundene Druck, eine Stelle zu finden und sich beruflich zu integrieren;
- finanziell unabhängig werden;
- die vielen Entscheidungen, die auf persönlicher Ebene, in Beziehungen, am Arbeitsplatz, in der Ausbildung und im Gesundheitsverhalten getroffen werden müssen.

Diese verschiedenen Elemente stellen sowohl grosse Chancen als auch potenzielle Risikoquellen dar. Die Transformationen betreffen alle Bereiche des Lebens: im persönlichen, freundschaftlichen, liebesbezogenen, sozialen, beruflichen und staatsbürgerlichen Bereich. Sie erfordern zahlreiche Anpassungen und können zu psychologischen Spannungen und Stress führen. Dies gilt umso mehr, als sie in einem Kontext zunehmender Individualisierung stattfinden, welcher weniger Orientierung bietet und dazu beiträgt, die Regeln für die Ziele zu verwischen, die man als Erwachsener erreichen soll.³

1a. Wer sind die heutigen 16- bis 25-Jährigen?

Eine heterogene Gruppe

Die 16- bis 25-Jährigen sind eine heterogene, sehr unbeständige und oft schwer zu fassende Bevölkerungsgruppe. Sie sind in verschiedenen Bildungssystemen zu finden, ihre Vorlieben und Interessen umfassen eine Vielzahl von Aktivitäten und Zugehörigkeiten, ihr Lebensstil ist vielfältig, geprägt von der Erkundung von Möglichkeiten und der damit verbundenen Risikobereitschaft sowie von einer hohen Mobilität. Ihr Lebenslauf, ihre sozioökonomische Situation, ihr Geschlecht und ihre Erfahrungen mit Gefühlen und Beziehungen konfrontieren sie mit unterschiedlichen Realitäten, die eine Vielzahl von Lebenswegen eröffnen. Es ist daher unmöglich, ein einheitliches Bild zu zeichnen, da sie sowohl in Bezug auf ihre eigene Entwicklung als auch auf ihr Lebensumfeld und ihre persönlichen Ausbildungs- und Arbeitserfahrungen, eine Population mit unterschiedlichen Merkmalen darstellen. **Diese Heterogenität macht sie auch schwerer zugänglich als jüngere Jugendliche, da die obligatorische Schule ab 16 Jahren nicht mehr der gemeinsame Ort ist, an dem sie erreicht werden können.**

16-18 Jahre / 18-25 Jahre: nahe beieinander, aber anders

In der Schweiz unterscheidet sich die soziale und rechtliche Realität der 16- bis 18-Jährigen etwas von derjenigen der 18- bis 25-Jährigen.

Der Lebensstil der 16- bis 18-Jährigen ist dem der jüngeren Jugendlichen noch recht ähnlich. Zwar sind sie in einigen Lebensbereichen (Alltagsorganisation, Schulleben und Beziehungen) autonomer, doch leben sie in der Regel noch bei ihren Eltern und sind häufig noch von bestimmten pubertären Veränderungen betroffen. Sie besuchen eine allgemeinbildende Sekundarschule (ca. 40%, BFS 2021/2022⁴) oder treten eine Lehre oder Berufsausbildung an (ca. 60%, BFS). Sie lernen allmählich die Anforderungen und Lebensweisen der Erwachsenen kennen, teilen aber in ihrem Ausbildungskontext meist noch eine Kultur der Gleichaltrigen. Auf rechtlicher Ebene sind sie zwar sexuell und religiös reif und haben nun das Recht, bestimmte alkoholische Getränke im öffentlichen Raum zu erwerben (Bier, Most und Wein), doch sie stehen noch unter der elterlichen Verantwortung.

³ Marcotte J., Richard M.-C. 2023. *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte*. Presses Universitaires du Québec.

⁴ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bildung-wissenschaft/personen-ausbildung/sekundarstufe-ll.html>

Die 18- bis 25-Jährigen befinden sich hauptsächlich in der tertiären Bildung (Hochschulen, höhere Berufsbildung), oder auf dem Arbeitsmarkt, nachdem sie eine Erstausbildung abgeschlossen haben. Ab 18 Jahren ist die Identitäts- und Sozialentwicklung zwar noch nicht abgeschlossen, aber viele Elemente, die für 16- bis 18-Jährige typisch sind, sind nicht mehr die Norm. Die Schule ist nicht mehr für alle eine alltägliche Realität. Sie teilen nicht mehr eine gemeinsame, mit der Schule verbundene Peer-Kultur und finden sich in vielfältigen Ausbildungs- und Arbeitsumgebungen wieder. Sie beginnen, von zu Hause auszuziehen. Viele junge Männer und mittlerweile auch junge Frauen absolvieren die Rekrutenschule und Militärdienst, wo sie stark mit den männlich-geschlechtlichen Sozialisationsnormen konfrontiert werden⁵. Auch wenn sie de facto selbstständiger sind, sind sie nicht immer finanziell unabhängig. Sie haben die zivilrechtliche, staatsbürgerliche und strafrechtliche Volljährigkeit erreicht, die ihnen neue Rechte verleiht (z. B. das Recht, ohne Zustimmung der Eltern zu heiraten oder Verträge abzuschliessen), aber auch neue Verantwortlichkeiten, da sie nun in jeder Hinsicht für ihre Handlungen verantwortlich sind.

Herausforderungen für die psychische Gesundheit

Das Ende der obligatorischen Schulzeit und der Übergang zur nachobligatorischen Ausbildung (Sekundarstufe II oder Lehre) bringt die entscheidende Frage der Ausbildungswahl mit sich: Diese Wahl hängt in hohem Masse von den schulischen Leistungen ab, was die Jugendlichen oft unter starken Leistungsstress setzt und ihnen das Gefühl gibt, «ihr Leben aufs Spiel zu setzen». Dieser Stress ist bei Jugendlichen mit Schulproblemen noch grösser, da sie Gefahr laufen, die Schule abzubrechen und isoliert zu werden. Der Wechsel des Ausbildungsumfelds, bei dem man sich an eine neue physische Umgebung, neue Beziehungen und neue Anforderungen anpassen muss, stellt für manche eine grosse Stressquelle dar.

Die ersten Volljährigkeiten: mit 16 Jahren wird das Alter der sexuellen und religiösen Volljährigkeit und des Rechts sich bestimmte alkoholische Getränke zu beschaffen und zu konsumieren erreicht. Diese neuen Rechte berühren wichtige Erkundungsbereiche, in welcher die Risikobereitschaft zunimmt sowie eine Spannung zwischen der Anerkennung einer wachsenden Autonomie und des Bedürfnisses zu experimentieren und der Forderung nach Schutz entsteht. Sie haben zum Beispiel das Recht auf sexuelle Beziehungen, aber nur unter bestimmten Bedingungen (maximaler Abstand von drei Jahren, wenn ein Partner unter 16 Jahren ist, keine Machtverhältnisse usw.); das Recht, Most, Bier und Wein zu kaufen und zu konsumieren, aber keine anderen alkoholischen Getränke; das Recht, mit ihrem eigenen Geld umzugehen, aber keine Verträge ohne Zustimmung der Eltern abzuschliessen.

Dieser Zwischenraum zwischen Freiheiten und Grenzen ist für die psychische Gesundheit sensibel. Er eröffnet neue Möglichkeiten, bringt aber auch Einschränkungen mit sich und schafft neue Verantwortlichkeiten. Auch die Haltung der Erwachsenen (**siehe Teil 3, Seite 68**), insbesondere der Eltern, muss in diesem Alter angepasst werden.

Der Übergang zur bürgerlichen, staatsbürgerlichen und strafrechtlichen Mündigkeit (18 Jahre): Diese Etappe wirkt sich auf die Rechte und Freiheiten der Jugendlichen aus, aber auch auf ihre Verantwortlichkeiten. Er geht mit zahlreichen administrativen Schritten einher (Arbeitslosenversicherung, Sozialhilfe, AHV/IV, Erneuerung der Ausweispapiere, Steuererklärung, Militärpapiere, Stipendienanträge usw.), die destabilisierend wirken können. Wenn gewisse administrative Schritte versäumt werden, kann dies zu grossen Schwierigkeiten führen (z.B. kann das Versäumnis, die Steuererklärung auszufüllen, ein Veranlagungsverfahren nach sich ziehen und das Risiko bergen, gewisse Sozialleistungen wie Prämienverbilligungen zu verlieren, das Nichtbezahlen von Krankenkassenprämien kann zu Betreibungen führen usw.). Einige müssen möglicherweise Unterhalt von ihren Eltern einfordern, um ihre Ausbildung fortsetzen zu können.⁶

Der Übergang von der Minderjährigkeit zur Volljährigkeit bringt wichtige rechtliche Veränderungen mit sich, die sich auf die Bildungs-, Sozial- und Gesundheitssysteme auswirken. Diese Tatsache bringt manche Jugendliche in grosse Schwierigkeiten. Besonders ausgeprägt sind die Probleme für Jugendliche mit einem Hintergrund in Heimen oder Pflegefamilien (Care Leavers), Ausbildungsabbrechenden, Jugendliche in prekären sozioökonomischen Verhältnissen oder in gefährdeten Haushalten, junge Eltern, die noch in Ausbildung sind, gewisse LGBTIQ-Jugendliche oder Jugendliche mit Migrationshintergrund, insbesondere unbegleitete minderjährige Asylsuchende (UMA). Für letztere bedeutet das Erreichen des 18. Lebensjahres eine grosse Veränderung in der Betreuung, die sie bis dahin genossen haben. Dies kann bei Jugendlichen, die bis dahin keine offensichtlichen Anzeichen von Not gezeigt haben, zu Angstzuständen, verändertem Verhalten und Schwierigkeiten führen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Care leavers <https://leaving-care.ch/home1>

Unbegleitete Minderjährige:
<https://www.ssi-suisse.org/de/unbegleitete-minderjaehrige/330>

⁵ Monay S. (2018) *Femmes dans l'armée Suisse. Une socialisation à la domination masculine*. Dans *Sociétés contemporaines* 2018/4 (N° 112), pages 45 à 71. <https://doi.org/10.3917/soco.112.0045>

⁶ Depallens S. et al. *Lost in transition. Regards croisés sur les 18-25 ans*. Dans *Revue Médicale Suisse* <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2018/revue-medicale-suisse-603/lost-in-transition-regards-croises-sur-les-18-25-ans>.

WAS DIE JUGENDLICHEN SAGEN

Die Bewältigung von Behördengängen wird sowohl von den Studierenden als auch von den Auszubildenden und jungen Arbeitenden, die für dieses Handbuch befragt wurden, als eine wichtige Quelle mentaler Belastung genannt.

Einige fühlen sich angesichts der Verfahren und des Verwaltungsapparats etwas verloren, verstehen oft weder den verwendeten Jargon noch den Sinn der gestellten Forderungen und haben Schwierigkeiten, damit umzugehen. Während die Erwachsenen den Eindruck haben, dass die Jugendlichen für diese Aufgaben gewappnet sind, geben die meisten an, dass sie nicht ausreichend ausgebildet und nicht auf die vielen Schritte vorbereitet wurden, die notwendig sind, um sich in der Erwachsenenwelt zurechtzufinden. Sie haben nur sehr wenige Hilfsmittel zur Verfügung, wenn sie diese Aufgaben alleine erledigen müssen und verstehen das System nicht richtig. Dieses Gefühl der Inkompetenz führt dazu, dass einige von ihnen den Kopf in den Sand stecken und ihre Post nicht mehr öffnen, wodurch sie Gefahr laufen, in längerfristige Probleme (z. B. Betreibungen usw.) zu geraten. Diese Aufgaben scheinen eher als Belastung denn als positive Autonomiemarker wahrgenommen zu werden. **Geld ist ebenfalls ein Thema**, entweder weil es für die Grundbedürfnisse nicht ausreicht oder weil sie Schwierigkeiten haben, damit umzugehen. Dies beeinträchtigt das Gefühl der grundlegenden Sicherheit, das für die Entwicklung von Bildungs- und Lebensplänen erforderlich ist. Sie würden es begrüßen, wenn die Schule es ihnen ermöglichen würde, in diesen Bereichen mehr Kompetenzen zu entwickeln, dass die Erwachsenen in ihrer Umgebung den Stress, der ihnen dadurch entsteht, besser wahrnehmen und sich die Zeit nehmen, sie in Fragen der administrativen und finanziellen Verwaltung zu begleiten.

Die berufliche Qualifikation und der Einstieg in das Berufsleben sind für Jugendliche dieser Altersgruppe ebenfalls eine grosse Herausforderung. Sie stellen einen Sprung in neue Settings dar, die mit anderen Codes funktionieren als die, die sie in der Schule kennengelernt haben und zwingen sie, sich mit der Welt der Erwachsenen auseinanderzusetzen, die «ihnen nicht immer Lust machen». Sie sagen, dass sie auf diese neuen Anforderungen nicht vorbereitet sind und sich oft nicht kompetent genug fühlen, um ihnen gerecht zu werden

Weder erwachsen noch jugendlich

Verschiedene Arbeiten⁷ über den Übergang zum Erwachsenenalter zeigen, dass sich die Jugendlichen in dieser Altersgruppe weder als Erwachsene noch als Jugendliche definieren. Jeffrey J. Arnett, der den Begriff «**Emerging Adults**» geprägt hat, nennt fünf Merkmale, die sie sowohl von Jugendlichen als auch von jungen Erwachsenen unterscheiden:

- Identitätssuche;
- Instabile Zeit;
- Weder jugendlich noch erwachsen (Feeling In-Between);
- Vieles ist möglich;
- Selbstfokussierung.

Diese Merkmale zeigen deutlich die «schwebende» Dimension dieses Lebensabschnitts, in dem sich alte Bezugspunkte ändern, während neue noch nicht installiert sind. **Dieses «Dazwischen» ist in den westlichen Gesellschaften umso spürbarer, als der Übergang ins Erwachsenenalter immer weniger von normativen Traditionen geleitet wird, nicht mehr von klaren Ritualen geprägt ist und die Jugendlichen ihren Weg ins Erwachsenenalter zunehmend selbst finden müssen. Junge Menschen müssen Antworten auf Fragen zu Karriere, Beziehungen, Werten, Sexualität, Kultur oder Spiritualität selbst finden.**

⁷ Arnett J. J. 2019. *Conceptual foundations of emerging adulthood*. Dans J.J. Arnett (dir.), *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm* (11-24). Routledge.

Arnett J.J. 2014. 2nd 2015. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Côté J.E. 2019. *Youth development in identity societies: Paradoxes of purposes*. Routledge.

Marcotte J., Richard M.-C. 2023. *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte*. Presses Universitaires du Québec.

Das Gehirn im Umbruch

Die Merkmale der «emerging adults» können heute im Lichte der neurowissenschaftlichen Forschungen gelesen werden, die tendenziell zeigen, dass das menschliche Gehirn während der Adoleszenz und bis mindestens zum Alter von 25 Jahren eine bedeutende Umstrukturierung durchläuft, die die Bedürfnisse und das Verhalten junger Menschen erheblich beeinflusst. Zwar sind zwischen 16 und 25 Jahren die rationalen Fähigkeiten, die insbesondere für die soziale Anpassungsfähigkeit erforderlich sind, bereits weiter entwickelt als zu Beginn der Adoleszenz, doch sind bei weitem noch nicht sämtliche Verbindungen zwischen den Bereichen des limbischen und des präfrontalen Gehirns fertiggestellt.

Die 16- bis 25-Jährigen sind keine Kinder mehr, nicht mehr ganz Jugendliche, aber noch keine Erwachsenen. Ihre Bedürfnisse, Reaktionen, Erfahrungen und Lernprozesse hängen in hohem Masse vom Reifegrad ihres Gehirns ab, der wiederum von der Qualität und des Kontexts in denen sie leben und sich bilden (Epigenetik), beeinflusst wird.

Der Anpassungs- und Leistungsstress, der durch körperliche (Pubertät) und umweltbedingte Veränderungen entsteht (neue Sozial- und Bildungsumfelder, steigende Anforderungen, Anpassungsbedarf usw.) sowie die neuen Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Prozess der Identitätsbildung erfordern einen neuronalen Reifungsprozess des Gehirns, der sich vom Beginn der Pubertät bis etwa 25-30 Jahre erstreckt und seine vollständige Umgestaltung bewirkt. Diese Umgestaltung erfolgt stufenweise und asynchron. Die ersten Bereiche, die sich entwickeln, sind die subkortikalen Bereiche (limbisches System), der Sitz von Emotionen, Empfindungen,

Belohnung und Vergnügen. Die Regionen des präfrontalen Cortex, die mit höheren kognitiven Funktionen wie rationalem Denken und exekutiven Funktionen (Antizipation, Entscheidungsfindung, Arbeitsgedächtnis, Sprachproduktion, Mentalisierung, Reflexion und moralisches Urteilsvermögen) und der Entwicklung des Selbstbewusstseins verbunden sind, entwickeln sich später und sind erst im Alter von 25-30 Jahren ausgereift. **Die Jugendlichen befinden sich also in einem neuronalen Kontext, der sich auf dem Weg ins Erwachsenenalter ebenfalls verändert.** Neuere Forschungen auf dem Gebiet der Epigenetik zeigen, dass in diesem Prozess die genetische Veranlagung zu etwa 40% eine Rolle spielt. Bei den restlichen 60% ist der Umwelteinfluss ausschlaggebend (www.child-en-cyclopedia.com/sites/default/files/docs/bulletins/page9bul-letinvol12no1dec15en.pdf). Dies unterstreicht die Existenz einer bedeutenden neuronalen Plastizität, die diese Zeit zu einer kritischen Phase für die psychische Gesundheit macht (Empfindlichkeit gegenüber Einflüssen, Anfälligkeit für psychische Erkrankungen), gleichzeitig aber auch zu einer idealen Zeit für Lernprozesse und die Verankerung positiver Lebens- und Verhaltensgewohnheiten.

Während der gesamten neuronalen Reifung braucht es ein Umfeld, das Experimentier- und Mentalisierungsmöglichkeiten⁸, das heisst Selbstreflexion, bietet und welche durch einen «Schritt zurück» die Fähigkeit zur Verständigung der eigenen mentalen Zustände und die der anderen (Absichten, Wissen, Überzeugungen, Emotionen, die das Verhalten beeinflussen) unterstützt. Dadurch werde das Selbstbewusstsein, die inneren Prozesse, mögliche kognitive Verzerrungen⁹ und die Entwicklung von Empathie gefördert.

WISSENSWERTES

- Die Bedürfnisse von Jugendlichen sind nicht die von Erwachsenen: Das Gehirn von Jugendlichen ist nicht das Gehirn von Erwachsenen. Die Verbindungen zwischen den Teilen des präfrontalen Cortex, die mit den exekutiven Funktionen (Rationalität) zusammenhängen und dem limbischen System (Emotionen und Empfindungen) entwickeln sich zuletzt und sind erst mit 25 Jahren ausgereift.
- Das Erlernen der Emotionsregulation ist von entscheidender Bedeutung: Das affektive und emotionale System spielt eine herausragende Rolle im Verhalten der Jugendlichen. Im Laufe ihrer Entwicklung kann das Kontrollsystem des präfrontalen Cortex die Emotionen besser regulieren.
- Sie brauchen einen sicheren Rahmen, in dem sie positive Herausforderungen erleben können: Das Gehirn von Teenagern und Jugendlichen hat einen erhöhten Bedarf an Dopamin, was Risikobereitschaft und das Bedürfnis nach Belohnung fördert, aber auch die Motivation, Neues zu entdecken und zu lernen.
- Die Reaktion auf körperliche Bedürfnisse beeinflusst die neuronale Entwicklung: Empfindungen und Bewegung spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung des Körperbildes und bei Lernprozessen.
- Sie müssen mitmachen, sich einbringen und in ihrer Kreativität beachtet und anerkannt werden:
- kreative Erkundung, Innovation, Engagement und Sinnsuche unterstützen die Bildung neuronaler Verbindungen und die gesamte Entwicklung des Gehirns.

⁸ Mentalisierung ist ein mentaler Prozess, bei dem sich eine Person ihr eigenes Verhalten und das Verhalten anderer auf der Grundlage von mentalen Zuständen wie Bedürfnissen, Wünschen, Überzeugungen oder Gefühlen vorstellt und interpretiert (Bateman & Fonagy, 2004). Mentalisieren kann wie ein «Pause»-Knopf im Gehirn eines Jugendlichen wirken <https://mentalisation.org>.

⁹ Kognitive Verzerrungen beziehen sich auf identifizierbare und aufzählbare Fehler, die in unserem Urteilsvermögen vorkommen und zwar in einer vorhersehbaren und systematischen Weise. Diese Fehler treten auf, wenn Menschen Informationen aus der Welt um sie herum interpretieren und verarbeiten müssen. Niemand ist völlig immun dagegen und bestimmte Kontexte und Faktoren sind besonders anfällig für solche Fehler. www.shortcogs.com.

Asynchrone Reifung

Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren sind also keine Jugendlichen im engeren Sinne mehr, können aber auch nicht als Erwachsene betrachtet werden. Sie befinden sich in einer Art **Zwischenphase**, die durch Lernprozesse in allen Lebensbereichen sowie durch asynchrone Reifungsprozesse gekennzeichnet ist. Sie befinden sich auf dem Weg zum Erwachsenwerden mit der gemeinsamen Herausforderung, ihre Identität zu festigen, sich ausserhalb der Familie zu sozialisieren, unabhängig zu werden und Entscheidungen in allen Bereichen ihres Lebens zu treffen.

Gemeinhin bezieht sich das Erwachsenenalter auf die Reifegrade in verschiedenen Dimensionen:

- **Biologische Reife:** Erreichen des endgültigen Gewichts, der Grösse und des Knochenbaus, Reife der sexuellen Fortpflanzungsfunktionen;
- **Psychologische Reife:** Fähigkeit zur Autonomie von den Eltern, zur emotionalen Unabhängigkeit, zur emotionalen Distanzierung und Konfliktbewältigung, zum kritischen Denken und zur persönlichen Urteilsfähigkeit (Fähigkeit, Überzeugungen, Erziehung, soziale Normen und Einflussprozesse kritisch zu hinterfragen und sich eine eigene Meinung zu bilden), zur Entscheidungsfindung für sich selbst in den verschiedenen Lebensbereichen (Gesundheit, Beziehungen, Bildung, Beruf, Lebensstil) und zur Handlungsfreiheit; Stabilisierung der Identität und Bindungsfähigkeit, Selbstbewusstsein, körperliche, soziale und geschlechtliche Identität, Kenntnis der eigenen Werte, Eigenschaften, Stärken, Grenzen und Bedürfnisse, Selbstbehauptung in den Beziehungen zu anderen und zur Welt;
- **Soziale Reife:** sekundäre Sozialisation und Integration der Normen, Verhaltensregeln und sozialen Normen der Gesellschaft, in der man lebt; kulturelle (Integration von Werten, kulturellen und symbolischen Kodizes, Zugehörigkeiten) und berufliche (neue Rollen und Status, finanzielle und materielle Unabhängigkeit) Integration; Experimentieren mit sozialen, beruflichen und Geschlechterrollen und die Fähigkeit, diese zu akzeptieren oder sich von ihnen zu distanzieren; die Fähigkeit, seinen Platz in der Welt zu finden und einzunehmen und seine Rolle als Bürgerin und Bürger auszuüben usw.;
- **Neuronale Reife:** erfolgt in Verbindung mit allen anderen Reifegraden und markiert die Integration der verschiedenen Teile des Gehirns;
- **Rechtliche Reife:** Erreichen der sexuellen Mündigkeit (16 Jahre) oder der zivilen-, staatsbürgerlichen- und strafrechtlichen Mündigkeit (18 Jahre), Verantwortung für sich selbst und andere, Ausübung der Staatsbürgerschaft.

Diese **verschiedenen Reifegrade werden nicht gleichzeitig erreicht** und es können erhebliche Diskrepanzen zwischen ihnen bestehen. Jugendliche können biologisch reif sein, aber nicht emotional, sie können rechtlich reif sein, aber nicht sozial, sie können emotional unabhängig sein, aber finanziell abhängig. Die biologische Reife wird in der Regel

zuerst erreicht, während die psychologischen, neuronalen und vor allem sozialen Aspekte der Entwicklung in der Regel erst später eintreten.

Diese Diskrepanzen, insbesondere die Verschiebung der sozialen Reife, können zu Unbehagen und Frustration führen und viele Spannungen zwischen dem, was die Jugendlichen tatsächlich erreichen können und dem, was sie sich für ihr Leben wünschen, hervorrufen. Dies wirkt sich auf die Qualität des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls aus. Das Hin und Her zwischen den Reifegraden kann verunsichernd wirken und Rückversicherungsverhalten hervorrufen (z. B. Schlafen mit dem Kuscheltier, Kuscheln in der Kinderdecke usw.), was Eltern oder Erwachsene, die mit den Jugendlichen zu tun haben, verunsichern kann.

WAS SAGEN JUGENDLICHE

Die für dieses Handbuch befragten Jugendlichen; vor allem die älteren mit höherer Ausbildung; nennen das Unbehagen, die Spannungen und die Frustration, die sie im Zusammenhang mit dieser Diskrepanz zwischen den verschiedenen Reifeformen empfinden. Sie weisen insbesondere auf die Schwierigkeit hin, die folgenden Ebenen zu vereinbaren: Das Bedürfnis nach Autonomie (und das Gefühl, autonom sein zu können) mit der materiellen Abhängigkeit von den Eltern, insbesondere wenn sie noch in deren Haushalt leben. Sie weisen auch auf die Schwierigkeit hin, sich emotional von den Eltern zu lösen und eigene Lebensentscheidungen ohne Loyalitätskonflikte oder Schuldgefühle zu treffen. Diese Spannungen können zu einem Gefühl des Unbehagens oder der Hilflosigkeit führen, dass ihr psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen kann.

Psychosoziale Herausforderungen im Zusammenhang mit der Entwicklung der Identität

Die grössten Herausforderungen der 16- bis 25-Jährigen aus Sicht der Expertinnen und Experten:

- Volljährigkeit und finanzielle Autonomie;
- zunehmend autonome Erfahrungen in allen Lebensbereichen und Risikobereitschaft;
- die Stabilisierung der persönlichen und sozialen Identität mit der Herausforderung der Geschlechtsidentität;
- die ständige Anpassung an Stress und Ungewissheit, die durch die Erkenntnis verstärkt wird, dass Erwachsene keine Antworten haben;
- die Suche nach Sinn in einem stressigen Zeitrahmen und einem Umfeld, das als wenig motivierend und eher angstbesetzt wahrgenommen wird;
- die Suche nach ihrem Platz sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher und sozialer Ebene.

Die biopsychosoziale Entwicklung von Jugendlichen im Alter von 16 bis 25 Jahren knüpft an die der jüngeren Jugendlichen an. Die grossen Entwicklungsaufgaben der **Identitätsbildung, der Entwicklung der Selbstständigkeit und Sozialisation** markieren weiterhin ihren Weg und bringen grosse Entwicklungen und Anpassungen mit sich. In diesem Alter sind diese Herausforderungen eng mit der Identitätssuche und der Notwendigkeit verbunden, zu akzeptieren, wer sie sind. Sie müssen auch zunehmend selbstständig Entscheidungen treffen die längerfristig bindend sind.

Die folgenden drei Tabellen geben einen Überblick über die wichtigsten Entwicklungsstufen, Entwicklungsaufgaben und psychosozialen Herausforderungen von Jugendlichen dieser Altersgruppe. Sie orientieren sich an den Theorien

der menschlichen Entwicklungsstufen von Erik Erikson und des Identitätsstatus von James Marcia.¹⁰ (<https://journals.openedition.org/osp/1716?lang=fr>)

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Inge Seiffge-Krenke. 2021. *Die Jugendlichen und ihre Suche nach dem neuen Ich. Identitätsentwicklung in der Adoleszenz.* Kohlhammer.

Eine Zusammenfassung der aktuellen Ansätze zur Entwicklung von Jugendlichen:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Jugendpsychologie>

Tabelle 1. Wichtigste Entwicklungsstufen nach www.euteach.com

MERKMALE	FRÜHE ADOLESCENZ CA. 10-13 JAHRE	MITTLERE ADOLESCENZ CA. 14-16 J.	SPÄTE ADOLESCENZ CA. 17-20 JAHRE
Körperliche Anzeichen	• Beginn der Pubertät	• Ende der Pubertät	• Erwachsener Körper
INTELLEKTUELLE ENTWICKLUNG			
Art zu denken	• Konkretes, egozentrisches Denken	• Konkretes Denken • Erledigung von komplexeren Aufgaben	• Abstraktes Denken, Zukunftspläne
AUTONOMIE			
Selbstbild	• Selbstbild mit Schwerpunkt Pubertät-Körper	• Attraktiver Körper	• Akzeptanz des eigenen Körpers
Unabhängigkeit	• Weniger Interesse an den Eltern	• Konflikte mit den Eltern • Grenzen testen	• Unterstützung durch die Eltern akzeptieren
Beziehung zu anderen	• Impulsivität • Beziehung zu gleichgeschlechtlichen Freundinnen und Freunden	• Beziehungen zu Gleichgeschlechtlichen Freundinnen und Freunden	• Intimere Beziehungen
IDENTITÄT			
Sexuelle Orientierung und Identität	• Bedürfnis nach Privatsphäre	• Erkundungsverhalten	• Bestätigung der sexuellen Identität
Werte, Normen, Verhältnis zu Autoritäten	• Idealismus • Instabilität, übertriebene Meinungen	• Experimentieren, um ein eigenes Referenzsystem aufzubauen (Werte, Normen)	• Grenzen setzen, Kompromisse eingehen • Respektierung der persönlichen Werte
Bildungs- oder Berufsorientierung, berufliche Identität	• Offenheit und Freude an Wissen, Freude am Denken	• Fähigkeit, sich in eigenen Projekten zu engagieren oder mit Gleichaltrigen	• Erste Berufswahl, Wunsch nach Unabhängigkeit

Diese Tabelle zeigt die grossen Themen bei der Entwicklung vom Jugend- zum Erwachsenenalter. Alle diese Themen ziehen sich durch die gesamte Entwicklung, werden aber je nach körperlicher, psychischer und sozialer Entwicklung

unterschiedlich stark betont. Dies erfordert angepasste Bildungs- und Präventionsmassnahmen, um den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Jugendlichen gerecht zu werden.

¹⁰ Erikson, E. 2011. *Adolescence et crise. La quête de l'identité.* Flammarion, Champ d'essai N°60.
 Marcia J.E. 1966. *Development and validation of ego-identity status.* Journal of Personality and social psychology.
 Schwartz et al. 2013. *Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward.* Dans Oxford Handbook of Emerging Adulthood (pp.401-420).
 Chapter: 25. Oxford University Press Editors: Jeffrey J. Arnett
www.researchgate.net/publication/283080905_Identity_in_emerging_adulthood_Reviewing_the_field_and_looking_forward

Tabelle 2. Entwicklungsaufgaben: Identitätsentwicklung, Autonomie, Sozialisierung



VERSTEHEN

Die Erforschung der Identität ist ein wichtiges Merkmal des Übergangs zum Erwachsenenalter. Junge Menschen sind gefordert, sich in einer Vielzahl von Bereichen zu definieren. Die Identitätsbildung erfolgt durch einen doppelten «Explorations-Engagement»-Prozess (Marcia, 1966), der stark davon beeinflusst wird, ob man neue Erfahrungen zunehmend selbstständig machen kann, wie kompetent man sich in Bezug auf diese Erfahrungen fühlt und welchen Wert man ihnen selbst oder sein Umfeld Ihnen beimisst. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl spielen also eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung der Identität. Ihr Vorhandensein erleichtert die Exploration, die diese wiederum stärkt oder schwächt, je nachdem ob sie als erfolgreich oder nicht erfolgreich wahrgenommen werden.

Seine Identität auszubilden bedeutet, erfolgreich ein Selbstkonzept zu entwickeln, das sowohl die in seinem Inneren empfundenen Facetten seiner selbst als auch die in den Augen der anderen wahrgenommenen Facetten vereint. Auf diesem Weg erlebt jeder Jugendliche zahlreiche Spannungen:

- sich selbst in der Einheit des Selbst und in der Kontinuität der eigenen Existenz in Zeit und Raum wahrzunehmen (siehe Fussnote 9), d. h. zu erkennen, dass es etwas in mir gibt, das gleich bleibt, egal ob ich in der Familie, in der Schule oder mit Freunden zusammen bin;
- das Selbstbild und das soziale Selbstbild ausbalancieren können, d. h. die Beschreibung meiner selbst aus meiner eigenen Perspektive und die Vorstellung, die ich mir von mir selbst aufgrund von Hinweisen über mich mache, die von anderen kommen oder die ich anderen zuschreibe;
- zwischen dem **Individualisierungs-** und dem **Sozialisierungsprozess** jonglieren, d. h. mich selbst kennenlernen, wissen, wer ich bin, autonom werden, in der Welt zum Ausdruck bringen und gleichzeitig die Normen der Gesellschaft integrieren und meinen Platz in der Gemeinschaft finden.

i

Exploration wird definiert als ein Prozess der Suche nach Alternativen, der mit der Suche nach Informationen über sich selbst oder die Umwelt verbunden ist, um eine Entscheidung über wichtige Lebensentscheidungen in Bereichen zu treffen, die für die Entwicklung des Selbstkonzepts von Bedeutung sind.

Engagement bezieht sich auf das Festhalten an bestimmten Zielen, Werten und Überzeugungen. Es handelt sich um eine persönliche Positionierung im Rahmen des Individuationsprozesses.

Quelle: Cannard C. 2019. *Le développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité*, de Boeck Supérieur

WISSENSWERTES

Durch die Kreuzung der Dimensionen Exploration und Engagement hat Marcia vier Identitätsprofile herausgearbeitet:

Vollendete (realisierte, abgeschlossene) Identität: Der/die Jugendliche engagiert sich in verschiedenen Bereichen, nachdem er/sie alle Möglichkeiten intensiv erkundet hat, die sich ihm/ihr bieten. Sie/er ist eine einheitliche Person, trotz aller Rollen, die sie/er möglicherweise gespielt hat. Sie/er steht zu ihren/seinen Werten und Lebensentscheidungen, die sie/er vollständig und freiwillig übernimmt.

Kritische Identität: Der/die Jugendliche befindet sich aktiv in einem Erkundungsprozess, ohne sich bereits für eine endgültige und stabile Verpflichtung entschieden zu haben.

Übernommene Identität: Der/die Jugendliche übernimmt die Ziele, Werte und Verpflichtungen von Eltern, Gleichaltrigen oder anderen Personen, die für ihn/sie wichtig sind, fast automatisch, ohne sich auf einen Erkundungsprozess einzulassen. Die Wahl wird nicht bewusst getroffen, sondern aus Konformismus oder Respekt vor Autoritäten, Religionen oder Traditionen.

Diffuse Identität: Der/die Jugendliche lässt sich nicht auf Unbekanntes ein, unabhängig davon, ob vorher eine Erkundung stattgefunden hat oder nicht. Seine Verhaltensweisen sind wenig angepasst, seine persönliche Identität ist unklar.

Die Identitätsprofile verändern sich zwischen 11 und 25 Jahren stark und reichen in der Regel von einer vorwiegend diffusen oder übernommenen Identität über eine Moratoriumsidentität (kritische Identität) bis hin zu einer vollendeten Identität. Bei manchen jungen Menschen kann der Identitätsprozess «grüblerisch» werden mit Gedanken die sich im Kreis drehen, was

zu ständigen Infragestellungen führt, die sie daran hindern, sich zu engagieren und zu handeln. Dies kann zu einer Art Erkundungsblockade führen, die negative Auswirkungen auf das Selbstvertrauen, das Selbstbild und das Selbstwertgefühl und damit auf die psychische Gesundheit hat. Empirische Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Jugendlichen der vier Profile, hinsichtlich der internalisierten und externalisierten psychologischen Probleme, erheblich voneinander unterscheiden. Beispielsweise steht ein Mangel an Exploration und Engagement (diffuse Identität) in einem signifikanten und positiven Zusammenhang mit Risikoverhaltensweisen externalisierter Art wie Alkohol- und Drogenmissbrauch, während starkes Engagement (abgeschlossene und in geringerem Masse übernommene Identität) positiv mit dem Wohlbefinden und einer guten psychosozialen Entwicklung des Individuums und negativ mit psychischer Notlage in Verbindung steht.

(Cannard-revue-europeenne-coaching.com/numeros/n2-avril-2017/lien-entre-processus-de-formation-identitaire-motivation-academique-chez-jeune-adulte/)

Das Verständnis der Identitätsprozesse und ihrer psychosozialen Herausforderungen ist wichtig für die Förderung der psychischen Gesundheit von 16- bis 25-Jährigen. Es liefert uns Verständnisschlüssel und ermöglicht uns, eine Begleitung in das Erwachsenenleben zu bieten, die besser auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, indem sie die verschiedenen Elemente berücksichtigt, die ihr Gleichgewicht und ihr Wohlbefinden beeinflussen. In diesem Sinne zeigt der Identitätsstatus die wichtige Rolle der Erwachsenen, welche die Jugendlichen umgeben und eröffnet Wege zur Entwicklung von Praktiken, die den Weg zu einer vollendeten Identität erleichtern.

Tabelle 3. Psychosoziale Herausforderungen der 16- bis 25-Jährigen (adaptiert aus dem Artikel von Dr. H. Bolliger-Salzman in «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne». Gesundheitsförderung Schweiz, 2016)



Während sich die psychosozialen Herausforderungen im Alter von 12 bis 16 Jahren vorrangig auf die Akzeptanz und Integration körperlicher Veränderungen und die Entwicklung sinnvoller Beziehungen zu Gleichaltrigen (Peer Group) beziehen, geht es bei den 16- bis 25-Jährigen zunehmend um Fragen der **sozialen Autonomie, der Intimität und der Entwicklung eines eigenen Lebensstils.**

Die psychosozialen Herausforderungen dieser Altersgruppe betreffen vorrangig die drei grossen Lebensbereiche: **Liebe, Arbeit und Weltanschauung** (Arnett, 2015), mit der übergreifenden Herausforderung, Entscheidungen zu treffen, mit ihnen zu experimentieren, sie zu bewerten und zu entscheiden, ob sie sich darauf einlassen oder nicht.

Der Bereich Beziehungen und Liebe

Liebe und Beziehungen

Im Alter zwischen 16 und 25 Jahren verändert sich der Beziehungsbereich stark. Die jungen Menschen haben nicht mehr das vorrangige Bedürfnis, sich von den Eltern zu lösen und in der Peer Group eine sinnvolle Zugehörigkeit aufzubauen, sondern entwickeln zunehmend selbstbestimmte und intime Freundschafts- und Liebesbeziehungen. Die James-2022-Studie (www.swisscom.ch/content/dam/assets/about/nachhaltigkeit/james/documents/bericht_james_2022de.pdf) zeigt, dass junge Menschen weniger beständige Freundschaften haben als vor zehn Jahren, diese aber qualitativ besser sind. Auch die Beziehung zu den Eltern verändert sich. Sie wird weniger oppositionell und ruhiger. Ein positives Beziehungs- und Liebesleben sowie ein Freundschaftsnetz sind wichtige Quellen für das Wohlbefinden und die Stärkung des Selbstwertgefühls der 16- bis 25-Jährigen.

Freundschaften und Beziehungsbindungen werden von den für dieses Handbuch befragten Jugendlichen als wichtige Stützen und sehr bedeutsame Kriterien für ihre Lebensentscheidungen genannt, insbesondere für ihren Wohnort ausserhalb des Elternhauses.

Der Beziehungsbereich spielt auch eine wichtige Rolle beim Aufbau und der Stabilisierung der Identität und bringt viele Herausforderungen für das Selbstbild und das Selbstwertgefühl mit sich: **sich selbst lieben zu können, geliebt zu werden und zu lieben** nimmt in dieser Altersgruppe einen grossen Raum ein:

- **Sich selbst lieben bedeutet**, schätzen zu können, wer man wird, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene: die Attribute seines erwachsenen Körpers, auch seiner sexuellen Teile, akzeptieren, ein positives Körperbild entwickeln; seine Gefühle, seine Anziehung, seine Kompetenzen, seine Qualitäten, aber auch seine Grenzen akzeptieren; seine Funktionsweise und seine Reaktionen verstehen, ohne sich ständig zu verurteilen. Mit anderen Worten: Sich selbst zu lieben bedeutet, ein Gefühl dafür zu entwickeln, dass man es wert ist, geliebt zu werden;
- **Geliebt werden bedeutet**, sich in den Augen der anderen anerkannt und lebendig zu fühlen und sich bewusst zu werden, dass man für andere wichtig ist. Das erfordert, dass man das Risiko eingeht, sich immer persönlicher und intimer für bestimmte Freundschaften und Liebesbeziehungen zu öffnen, sich selbst und anderen zu vertrauen und in der Lage zu sein, positive Aufmerksamkeit und Zuneigung zu erhalten;
- **Lieben bedeutet**, sich zu trauen, loszulassen und das Risiko einzugehen, sich in einer Beziehung so zu zeigen und zu engagieren, wie man ist und gleichzeitig den anderen so zu akzeptieren, wie er ist. Dies bedeutet, Lösungen mit dem Partner oder der Partnerin, mit Freundinnen und Freunden oder der Familie zu finden, um mit Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten umgehen zu können, ohne gleich alles in Frage zu stellen.

JUNGE STIMMEN

Zwischen Studienplänen, Wochenplanung, dem Arbeitsweg und der Arbeit ist es schwierig, Zeit und Gelegenheiten zu finden, in denen ich meine Freunde weiterhin sehen kann. Wenn ich mein Studium beendet habe, möchte ich meinen Wohnort nicht nach der Arbeit aussuchen. Ich möchte dort leben, wo meine Freunde sind.



In der Schweiz sind nur wenige Informationen über das Körperbild der 16- bis 25-Jährigen verfügbar. Die meisten Umfragen zu diesem Thema beziehen sich auf die Jüngeren.

In der französischsprachigen Schweiz sind nur 37% der Jungen und 40% der Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren mit ihrem Körper zufrieden. Etwa ein Fünftel der befragten Jugendlichen hat ein negatives Körperbild und es fällt ihnen schwer, sich von unrealistischen Körperbildern zu distanzieren. Sie sind überzeugt, dass sie mehr Selbstvertrauen hätten und glücklicher wären, wenn sie ihren Körper verändern könnten. ZHAW-Studie, die 2015 und 2016 in der Schweiz durchgeführt wurde <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1158>

34.3% der Kinder und Jugendlichen mit hohem Stresslevel (1/3) geben an, dass ihre Eltern sich wenig für sie interessieren. Pro Juventute-Studie zum Thema Stress. 2021 <https://www.projuventute.ch/de/stress-studie>

Sexualität

Sexualität ist eine grundlegende Dimension des Menschseins, die nicht nur die Intimsphäre, sondern auch den sozialen und kulturellen Bereich berührt. Die sexuelle Dimension der Identität spielt eine wichtige Rolle im Identitätsprozess der 16- bis 25-Jährigen aufgrund des Eintritts in die aktive Sexualität, aber auch aufgrund der Konfrontation mit den damit verbundenen sozialen Normen (Heteronormativität; Druck durch das Alter der ersten sexuellen Erfahrungen für diejenigen, die früher oder später in die aktive Sexualität eintreten; Druck aufgrund der Tatsache, in einer Paarbeziehung zu sein; Druck durch den sozialen Blick auf junge Eltern oder Personen mit einer nicht ausschliesslich heterosexuellen Orientierung usw.). Die Entdeckung der Sexualität führt zu zahlreichen körperlichen und zwischenmenschlichen Erkundungen, um herauszufinden wer man ist oder wer man nicht ist. Diese Erkundung erfolgt in einem eigenen Rhythmus und mit eigenen Erfahrungen. Sie ist verbunden mit zahlreichen Fragen betreffend Vergnügen, die Fähigkeit zu gefallen und emotionale und sexuelle Beziehungen einzugehen, die Selbsterkenntnis, die eigenen Grenzen und die Fähigkeit, diese zu setzen, die Fähigkeit und den Wunsch, sich zu reproduzieren, oder auch die Geschlechtsidentität und die affektive und sexuelle Orientierung. Sie kann auch zu Risikobereitschaft führen (z. B. ungeschützter Geschlechtsverkehr) und sich auf die psychische und physische Gesundheit auswirken, z. B. bei ungesunden oder gar gewalttätigen Beziehungserfahrungen. In der Schweiz liegt das Durchschnittsalter für den ersten Geschlechtsverkehr bei 16.5 Jahren (Barrense Dias et al, 2020).

Die sich überschneidenden Herausforderungen zwischen sexueller Gesundheit und psychischer Gesundheit sind in dieser Lebensphase zahlreich:

- einen positiven Zugang zur Sexualität entwickeln, frei von Tabus und falschen Darstellungen (insbesondere Pornografie);
- die geschlechtliche Dimension der eigenen Identität integrieren und mit den vorherrschenden Normen komponieren (Cisnormativität und Heterozentrismus);
- ein positives Bild des eigenen Körpers entwickeln, insbesondere des sexuellen Körpers, auf den auch soziale Normen, Stereotypen, unrealistische Schönheitsideale und die Hypersexualisierung durch Medien und Wirtschaft Einfluss haben, was zu Unzufriedenheit und erheblichen gesundheitlichen Risiken führen kann (ästhetische Genital- oder Brustchirurgie (Genitalia-Videos des Bioscope der UNIGE mit Untertitel in 7 Sprachen, darunter auf Deutsch www.unige.ch/ssi/ressources/ressources-pedagogiques-ssi/sitevideos/genitalia-capsules-videos/), Einnahme von Medikamenten zur Steigerung der sexuellen Leistungsfähigkeit usw.);

- Sinnvolle intime Beziehungen entwickeln und Beziehungen und sexuelle Erfahrungen erleben, die auf Zustimmung beruhen, frei von Gewalt und Zwang sind und die Menschenrechte, insbesondere die sexuellen Rechte, respektieren; soziale Codes, Regeln und seine Rechte in Bezug auf die digitale Sexualität erlernen;
- Sexualität, Vergnügen, aber auch den Umgang mit den damit verbundenen potenziellen Risiken lernen: Wissen, wie man sich vor verschiedenen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) schützt, wo und wie man sich Verhütungsmittel, Notfallverhütungsmittel und Kondome besorgt, einen STI-HIV- oder Schwangerschaftstest macht, wissen und sich trauen, seine Bedürfnisse, sein Einverständnis oder eine Ablehnung auszudrücken, seine Grenzen zu setzen, das Tragen eines Schutzmittels wie eines Kondoms zu verlangen. Wissen, wo man sich im Bereich sexuelle Gesundheit beraten lassen kann;
- sich mit seiner Geschlechtsidentität und seiner affektiven und sexuellen Orientierung wohlfühlen; entscheiden, ob man diese in den verschiedenen Bereichen seines Lebens ausdrücken will oder nicht, wobei sich die Frage stellt, ob das «Coming-out» in den verschiedenen Kontexten wiederholt werden muss; sich trauen, bei Bedarf Hilfe zu suchen, insbesondere sich trauen, gewalttätiges oder unangemessenes Verhalten zu melden;
- für gewisse Jugendliche, mit besonderen und sensiblen Situationen umgehen. Dazu gehören beispielsweise Teenage-Schwangerschaften, Geschlechtstransition; Queer sein; oder eine Genitalverstümmelung erlitten zu haben.

Fragen zur Sexualität stehen im Mittelpunkt des Lebens der 16- bis 25-Jährigen. Daher muss ein breiter Zugang zu Informationen und zu Aufklärungs-, Beratungs-, Unterstützungs- und Betreuungsangeboten (Gynäkologen, Urologen usw.) im Bereich der sexuellen Gesundheit gefördert werden (niederschwelliger Zugang, Diskretion, kostenlose oder ermässigte Preise). Es ist auch wichtig, dass die Erwachsenen, die mit ihnen zu tun haben, sich über die grossen Fragen im Zusammenhang mit der Sexualität und der sexuellen Gesundheit informieren und weiterbilden, damit sie diese Dimension bestmöglich in ihre Begleitung einbeziehen können.

Ressource: Verzeichnis der Fachstellen für sexuelle Gesundheit in der Schweiz:

<https://www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen>

Sexualität ist mehr als nur Sex. Sie berührt grundlegende Identitätsfragen und betrifft soziale und gesellschaftliche Dimensionen. Eine positive Sexualität zu entwickeln, bereichernde Erfahrungen zu machen und mit der eigenen sexuellen Gesundheit umgehen zu können, sind Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen. Dies ist ein anspruchsvoller Lernprozess, der die Entwicklung zahlreicher Kompetenzen im Bereich der Selbsterkenntnis und der Beziehungen voraussetzt: Identifikation der eigenen Emotionen, Bedürfnisse und Grenzen, Kommunikation, Verhandlung, Umgang mit komplexen Situationen und Stress, die Fähigkeit sich um die eigene sexuelle Gesundheit zu kümmern und Hilfe im Bereich der Intimität zu suchen, usw. Diese Kompetenzen sind nicht selbstverständlich und müssen in allen anderen Lebensbereichen so weit wie möglich trainiert werden, damit sie von den Jugendlichen in den jeweiligen Situationen aktiviert werden können (Antizipation).



- 93% der Jugendlichen schützen sich bei ihrem ersten Geschlechtsverkehr, 84% benutzen Kondome für Männer (IUMSP-Studie, 2018);
- Die Fertilitätsrate der Schweizer Jugendlichen ist eine der niedrigsten der Welt (2.1 Schwangerschaften pro 1000 Jugendlicher zwischen 15 und 19 Jahren), ebenso wie die Zahl der Schwangerschaftsabbrüche (3.5 pro 1000 Jugendliche) (Daten BFS, 2017);
- Frauen haben weitaus häufiger als Männer sexuelle Erfahrungen akzeptiert, ohne dies wirklich zu wollen (53% gegenüber 23%). Als Hauptgrund geben sie an, dies getan zu haben, um eine gute Beziehung zu ihrem Partner aufrechtzuerhalten (IUMSP-Studie, 2018);
- 16% der Frauen gaben an, vor dem Alter von 26 Jahren Opfer eines sexuellen Missbrauchs oder einer Vergewaltigung geworden zu sein, verglichen mit 2.8% der Männer (IUMSP-Studie, 2018);
- eine kleine Minderheit (3.7% bei den Männern, 2.8% bei den Frauen) der Jugendlichen tauschten sexuelle Gefälligkeiten gegen Geld, Geschenke oder Vorteile ein (IUMSP-Studie, 2018).

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Barrense-Dias Y., Akre C., Berchtold C., Leener, B., Morselli D., Suris J-C. Unisanté. 2018. *Sexual health and behavior of young people in Switzerland*. Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2018 (Raisons de santé 291). https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_ADC508C2AA4F.P001/REF

Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. 2022. *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Colombo, A., Carbajal, M., Carvalho Barbosa, M., Jacot, C., & Tadorian, M. 2017. *Sex, Beziehungen... und du? Sexualität und sexuelle Transaktionen, die Jugendliche in der Schweiz betreffen*. Synthese der Studienergebnisse finanziert von der Stiftung Oak. HETS Fribourg. https://2238aeba-82b6-4d2a-9a78-dfbcbf074dc.filesusr.com/ugd/1f0318_b45cd5f8c7ab46f0b1452602d8fc26bd.pdf



Geschlechtsidentität und sexuelle und affektive Orientierung

Die Entwicklung der Geschlechtsidentität und die affektive und sexuelle Orientierung sind ebenfalls zentrale Aspekte der Identitätsentwicklung von Jugendlichen. Für nicht ausschliesslich heterosexuelle oder cis-geschlechtliche Jugendliche dieser Altersgruppe besteht eine zentrale Herausforderung in der Frage, was sie ihrer Umgebung mitteilen und bekräftigen wollen. Studien zeigen, dass nicht ausschliesslich heterosexuelle oder cisgeschlechtliche Jugendliche, insbesondere Trans*-Jugendliche, einen schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand haben als der Rest der Gleichaltrigen. Sie sind häufiger Opfer von Diskriminierung und Gewalt, stärker von Sucht betroffen, leiden häufiger an psychosomatischen Erkrankungen und Depressionen und sind anfälliger für psychische Krankheiten und Suizid. Sie sind auch in Bezug auf die sexuelle Gesundheit stärker gefährdet, insbesondere junge bi- oder homosexuelle Männer.

Es sind nicht die Geschlechtsidentität und die sexuelle Orientierung, die für den schlechteren psychischen Gesundheitszustand von LGBTIQ-Jugendlichen verantwortlich sind. Psychische Schwierigkeiten werden durch innere Faktoren wie verinnerlichte Homophobie, Biphobie oder Transphobie, psychische Erkrankungen oder ein geringes Selbstwertgefühl und vor allem durch äussere Faktoren wie Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen und die Benachteiligungen, mit denen sie konfrontiert sind, verursacht.¹¹ Letztere betreffen viele Bereiche ihres Lebens, insbesondere den Zugang zu sicheren Bildungs- und Gesundheitssystemen und zu offenen, unterstützenden und kompetenten Fachpersonen. Zwischen 16 und 25 Jahren wird die Frage des Coming-ins (sich der eigenen Geschlechtsidentität und sexuellen Orientierung bewusst werden) und vor allem des Coming-outs (sich sozial zu seiner Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung bekennen) eine wichtige Rolle für die psychische Gesundheit von LGBTIQ-Jugendlichen spielen. Das Verschweigen der sexuellen Orientierung oder das Einhalten von Gendernormen wider das eigene Empfinden kann beispielsweise dazu beitragen, Belästigungen zu vermeiden, aber auch zu Stress oder einer verinnerlichten LGBT-Phobie führen,

¹¹ www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/gesundheitsliche-chancengleichheit/forschung-zu-gesundheitlicher-chancengleichheit/gesundheits-von-lgbt-personen.html

JUNGE STIMMEN

Wenn du ein Mädchen bist, gibt es viele Leute, die mit dir nicht wie mit einem Menschen reden, sondern wie mit einer Frau (abschätzig) - Sie denken, dass du nicht wie ein Mensch denken kannst... Und in der Öffentlichkeit zu sein macht mir wirklich Angst, weil du nie weisst, wann etwas passieren wird... Einfach nur auf der Strasse zu gehen, kann traumatisierend sein. Und das stresst einen sehr.

Ich denke, dass beide Seiten fucked up sind. Was ich oft sehe, ist, dass Männer oft wie Objekte behandelt werden und nicht wie Männer. Entweder sagen sie uns «ah, du bist der Mann und du sollst das tun und du sollst das tun und du sollst das tun». Und oftmals kostet uns das auch sehr viel Energie. Und ich denke, dass es auf beiden Seiten wirklich viele Probleme mit der Gleichberechtigung gibt.

die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken (Bize et al. 2022). Dies kann auch zu Risikosituationen führen, insbesondere wenn der oder die Jugendliche einem schädlichen familiären und ausserfamiliären Umfeld ausgesetzt ist oder keine angemessene Unterstützung von Fachpersonen aus dem Schul- oder Gesundheitsbereich erhält. Umgekehrt kann ein Coming-out vor Depressionen schützen, aber die Gefahr der Viktimisierung erhöhen (Unisanté, 2022). Die Auswirkungen eines Coming-out hängt also vom Umfeld ab, in dem die Jugendlichen leben und ist ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig dieses für die Resilienzbildung ist. Diskriminierung, Isolation, Minderheitenstress¹², Mobbing in der Schule, Unwissenheit von Fachleuten über die Realität von LGBTIQ-Personen, Unsichtbarmachung und ein Mangel an vielfältigen und positiven Identifikationsmodellen sind wichtige Risikofaktoren für die psychische Gesundheit der Jugendlichen, die unbedingt angegangen werden müssen. Diese Faktoren werden noch dadurch verstärkt, dass es für manche Familien schwierig ist, angemessene Unterstützung anzubieten, weil sie nicht wissen, nicht akzeptieren oder nur schwer verstehen können, was ihr Kind durchmacht. **Aus der Literatur geht hervor, dass die wichtigsten Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von LGBTIQ-Jugendlichen ein unterstützendes Schul- oder Ausbildungsklima und ein familiäres Umfeld sind, das Akzeptanz und Unterstützung zeigt.**

WISSENSWERTES

In der letzten veröffentlichten Umfrage zum Zusammenleben in der Schweiz im Jahr 2023 gab ein Drittel der ständigen Wohnbevölkerung in der Schweiz an, Opfer von Diskriminierung oder Gewalt geworden zu sein. Dieser Wert erreicht bei den 14- bis 25-Jährigen 50%, was einen Anstieg von sechs Prozentpunkten im Vergleich zu 2020 bedeutet. **Rassistische und auf die Geschlechtsidentität bezogene Gründe stehen an der Spitze der Liste.**

www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-92922.html

Jugendliche mit Migrationshintergrund und gewisse Jugendliche, die in der Schweiz geboren wurden und einen Schweizer Pass haben, sind aufgrund ihrer Hautfarbe in der Öffentlichkeit mehr Verdächtigungen, mehr Polizeikontrollen und sogar Gewalt ausgesetzt. Schönheitsideale können auch einen grossen Einfluss darauf haben, wie sich die Jugendlichen selbst wahrnehmen und ihr Selbstwertgefühl stark beeinflussen, was zu gesundheitlichen Risikoverhalten führen kann wie zum Beispiel dem Bleichen ihrer Haut und/oder zu anderen extremen Gesundheitsverhalten. **Besondere Aufmerksamkeit sollte Jugendlichen gewidmet werden, die mehrere Risikofaktoren für Diskriminierung aufweisen.**

¹² Der Begriff «Minderheitenstress» wurde von Illan Meyer entwickelt. Er bezeichnet einen hohen (oder sogar chronischen) Stresszustand, der mit der Zugehörigkeit zu einer Minderheitengruppe verbunden ist.

Genderfragen beschäftigen heute alle jungen Menschen. Zum einen, weil sie alle Zeugen von Gewalt und Diskriminierung werden können, zum anderen, weil diese Fragen ihre Weltanschauung berühren und die Debatte weit über den intimen Bereich der Identität und Sexualität hinausgeht. Im weiteren Sinne führen die aktuellen Erkenntnisse über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt (www.gendercampus.ch/de) und die Offenheit, mit der über die Lebensrealitäten von LGBTIQ-Personen gesprochen wird, heute dazu, dass die gesamte Gesellschaft ihre binäre und heterozentrale Sichtweise überdenkt und andere Realitäten in Betracht zieht. Dies sind wichtige Fragen, die die gesamte Gesellschaft in Frage stellen, die Beziehungen zwischen den Geschlechtern, die Grundsätze der Gleichheit und der Einbeziehung der Vielfalt sowie die gesamte Organisation der Gesellschaft. **Die Fragen, die sich**

junge Menschen im Zusammenhang mit ihrer Geschlechtsidentität und ihrer affektiven und sexuellen Orientierung stellen, sind sowohl für ihre persönliche Identitätsentwicklung als auch für ihr soziales und gesellschaftliches Engagement von grosser Bedeutung. Sie beeinflussen sie auch in ihrem Gefühl von Wohlbefinden und Sicherheit. Es ist daher wichtig, sie zu respektieren und angemessen in unserer Begleitung von Jugendlichen zu berücksichtigen.

Ressourcen:

www.lgbtiq-helpline.ch/de

www.promotionsantevalais.ch/de/lgbtiq-beratung-2993.html

www.queerwallis.ch

www.sarigai.ch



- Im Kanton Waadt gibt einer von sechs Jugendlichen (16.5%) an, nicht ausschliesslich heterosexuell orientiert zu sein. Von diesen Personen gaben 15% an, in den letzten dreissig Monaten Opfer sexueller Übergriffe geworden zu sein. In den letzten Monaten, verglichen mit 3% der heterosexuellen Personen. 16% berichten, dass sie wöchentlich in den letzten zwölf Monaten belästigt wurden (auch online) - gegenüber 8%. Ein Fünftel (20%) der Jugendlichen, die nicht ausschliesslich heterosexuell sind, fühlen sich in einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand (gegenüber 11%). Vier von fünf (79%) beschreiben wiederkehrende somatische und psychoaffektive Beschwerden (im Vergleich zu 56%) und 58% berichten über Depressivität (im Vergleich zu 36%). Etwas mehr als einer von hundert Jugendlichen (1.3%) erkennt sich nicht in dem Geschlecht, das ihm bei der Geburt zugewiesen wurde. (Unisanté. 2022).
- **LGB-Jugendliche haben ein zwei- bis fünfmal höheres Suizidrisiko als heterosexuelle Jugendliche. Dieses Risiko ist bis zu 7-mal höher für Trans-Jugendliche. Selbstmordversuche betreffen 1 von 4 LGB-Jugendlichen und 2 von 3 Transjünglichen. Die Hälfte dieser Versuche findet vor dem Alter von 20 Jahren statt.** Bei Jungen erfolgen 50% der ersten Versuche vor dem 20. Geburtstag, 74% bei den Mädchen (Häusermann, 2014 und Descuves & Berrut, 2013).
- Im Mai 2023 hat der Kanton Neuenburg als erster Schweizer Kanton ein Gesetz erlassen, das Konversionsmassnahmen für LGBTQ-Personen (auch «Konversionstherapien» genannt) verbietet. Das Thema wird derzeit in mehreren anderen Kantonen diskutiert. Eine entsprechende Motion wurde auch auf Bundesebene vom Nationalrat im Dezember 2022 angenommen.

<https://www.rts.ch/info/suisse/13996943-les-cantons-sattaquent-aux-therapies-de-conversion-en-ordre-disperse.html>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Ott A., Regli D., Znoj H. 2017. Minoritätenstress und soziale Unterstützung: Eine Online-Untersuchung zum Wohlbefinden von Trans*Personen in der Schweiz. *Zeitschrift für Sexualforschung*. 30(02), 138-160. www.researchgate.net/publication/317852829_Minoritätenstress_und_soziale_Unterstützung_Eine_Online-Untersuchung_zum_Wohlbefinden_von_TransPersonen_in_der_Schweiz

Pfister A., Mikolasek M. 2022. *Suizidprävention bei LGBT-Jugendlichen: Vorstudie zur Einschätzung der Machbarkeit einer qualitativen Untersuchung in der Schweiz*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. www.hslu.ch/de-ch/hochschule-luzern/forschung/projekte/detail/?pid=4207

Prof. Dr. Krüger P., Prof. Dr. Pfister A., Eder M., M.A., Dr. Mikolasek M. 2023. *Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz*. Nomos.

Radiosendung: *Du bist du !/ve*. <https://queerupradio.ch/formate/du-bist-du-live>

Swiss LGBTIQ+ Panel, Lanfranchi, D., Theissing, L., Eisner, L., & Hässler, T. 2023. *LGBTIQ+ Jugendliche in der Schweiz – Überblick über Organisationen, Schlüsselakteur*innen, politische Massnahmen und Projekte*. <https://osf.io/preprints/psyarxiv/7cp98>

Schmidt F., Schondelmayer A., Schröder U. 2015. *Selbstbestimmung und Anerkennung sexueller und geschlechtlicher Vielfalt. Lebenswirklichkeiten, Forschungsergebnisse und Bildungsbausteine*. Springer.


Der Bereich Bildung und Arbeit

Ausbildung und Qualifikation

Die Entwicklung der kognitiven und intellektuellen Fähigkeiten soll es den Jugendlichen ermöglichen, die schulischen und beruflichen Anforderungen zunehmend selbstständig zu bewältigen und ein ausreichendes Qualifikationsniveau zu erreichen, um letztendlich wirtschaftlich unabhängig zu sein. Auf diesem Weg müssen sie eine Reihe von Übergängen bewältigen (von der Sekundarstufe zur beruflichen oder allgemeinen Bildung, dann zur Hochschulbildung oder in die Arbeitswelt), die Anpassungen auf mehreren Ebenen erfordern: neue Umgebungen und manchmal Lebensräume, neue Funktionsregeln, Gleichaltrige mit unterschiedlichem Hintergrund, neue Lehrerinnen und Lehrer, neue Routinen etc. Diese Anpassungen können erhebliche Sorgen und Stress verursachen.

Ausbildungswahl und erste Berufserfahrungen

Zwischen 16 und 25 Jahren ist die Frage nach der beruflichen Zukunft und die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen, von grosser Bedeutung. Sie führt dazu, dass man sich mit seinen Interessen, Bildungs- und Berufswünschen auseinandersetzen und sich in die Zukunft projizieren muss, während das Gehirn noch Schwierigkeiten hat, vorausschauend zu denken. Das Gefühl der schulischen Kompetenz spielt eine grosse Rolle dabei, wie gut die Jugendlichen diese Aufgabe bewältigen. Während der Übergang für die meisten eine motivierende Erfahrung ist, empfinden einige die Anforderungen des Schulalltags als sehr stressig und haben Schwierigkeiten, ihre Ausbildungspläne zu verwirklichen. **Übermässige Angst oder Stress können sich stark auf das Gefühl der Selbstwirksamkeit sowie auf das Selbstbild und das Selbstwertgefühl auswirken.** Die von der Jacobs Foundation durchgeführte Juvenir-Studie aus dem Jahr 2017 hatte bereits den erheblichen Leistungsstress der Schweizer Jugendlichen aufgezeigt. Diese Daten werden durch die aktuelle, 2021 von Pro Juventute veröffentlichte Studie bestätigt (www.juvenir.ch und www.projuventute.ch/de/stress-studie).

 Neben dem persönlichen Stress, der in dieser Phase auftreten kann, sehen sich einige Jugendliche mit einer ungleichen Behandlung bei der Stellensuche konfrontiert. Eine Studie des National Center of Competence in Research - The Migration-Mobility Nexus der Universität Neuchâtel aus dem Jahr 2021 hat gezeigt, dass der Zugang zur Beschäftigung für junge Schweizerinnen und Schweizer mit Migrationshintergrund durch eine diskriminierende Behandlung behindert wird, die direkt auf die ausländische Herkunft ihrer Eltern zurückzuführen ist. Diese Ergebnisse verdeutlichen eine Kumulation von Benachteiligungen für Personen mit Migrationshintergrund auf dem Schweizer Arbeitsmarkt. Neben der Diskriminierung bei der Anstellung aufgrund der Nationalität oder des Aufenthaltstitels sind Schweizer Bürgerinnen und Bürger mit Migrationshintergrund von Ungleichbehandlungen betroffen, weil sie den Namen oder die Hautfarbe ihrer Vorfahren.

tragen, selbst wenn sie denselben Pass besitzen und über dieselben sprachlichen, schulischen und beruflichen Qualifikationen verfügen wie ihre Altersgenossen schweizerischer Herkunft.

(<https://nccr-onthemove.ch/blog/la-discrimination-a-lembauche-des-descendant%20b7e%20b7s-dimmigre%20b7e%20b7s/?lang=fr>)

Am Ende der obligatorischen Schulzeit ist die Phase der Ausbildungswahl ein Schlüsselmoment. Sie kann sich auf mehreren Ebenen als schwierig erweisen. Einerseits ist die Kompetenz, für sich selbst zu entscheiden, nicht angeboren und muss trainiert und begleitet werden. Andererseits stehen nicht alle Menschen dieser Wahl gleichberechtigt gegenüber. Sozioökonomische Faktoren, geringe soziale Unterstützung, schlechte schulische Leistungen, aber auch die ungleiche Behandlung bei der Einstellung von Arbeitskräften haben Einfluss auf die Entscheidung und machen es manchmal schwierig, eine Ausbildung zu finden, die den eigenen Wünschen entspricht, mit dem Risiko, aus dem Bildungssystem auszuschneiden. Das Gefühl, in einem von der Gesellschaft so hoch bewerteten Bereich nicht kompetent zu sein (Schulleistung), kann sich verstärken und das geringe Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten nachhaltig beeinflussen. Dieses Phänomen der Verinnerlichung ist bei Jugendlichen aus einem gefährdeten familiären Umfeld stark ausgeprägt, die aufgrund ihrer Schul- oder Ausbildungsschwierigkeiten häufiger als andere mit Anpassungsproblemen oder Diskriminierung zu kämpfen haben. Um diese Herausforderungen zu bewältigen, brauchen junge Menschen Erwachsene und Umfeldler, die sie dabei unterstützen, über die Entscheidungen, die sie treffen müssen, nachzudenken und die alle ihre Fähigkeiten, nicht nur die schulischen, wertschätzen. Die Eltern sind hier besonders gefordert, aber auch die Schule und die Berufsberatungsstellen sollten einen Schwerpunkt auf die Wahlvorbereitung während des gesamten Bildungswegs legen.

Der Eintritt in eine höhere Ausbildung oder eine Lehre bringt auch zahlreiche Herausforderungen mit sich: neue Ausbildungsanforderungen, die mehr Autonomie erfordern, das Eintauchen in eine Welt der Erwachsenen, neue Regeln, ein neues Freundschafts- und soziales Netz, das aufgebaut werden muss, manchmal ein neuer Wohnort, den es zu erobern gilt und erste Erfahrungen im täglichen Leben ausserhalb des Elternhauses. Bei vielen jungen Menschen können auch die Länge der Ausbildung und das Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und der materiellen Abhängigkeit von den Eltern ihr Wohlbefinden sowie ihre langfristige Motivation beeinträchtigen. Ein weiterer wichtiger Faktor, der die psychische Gesundheit beeinflusst, ist die prekäre materielle Situation von Studierenden und manchen Auszubildenden, deren Gehalt nicht ausreicht, um die täglichen Kosten zu decken. Viele Studierende müssen ihr Studium mit einer Arbeit zum Geldverdienen vereinbaren, was zu grosser Müdigkeit führen und die Qualität des Lernens beeinträchtigen kann. Auch die geringe Bezahlung von Studentenjobs und Praktika (die oft obligatorisch sind, um eine berufliche Qualifikation zu erlangen) sowie die sehr niedrigen Lehrlingsentschädigungen in einigen Branchen sind Parameter, die die psychische Gesundheit belasten, insbesondere für diejenigen, die sich in einer langen Ausbildung befinden und/oder bereits ein Familienleben führen.

WAS SAGEN JUGENDLICHE

Die befragten Studierenden an Hochschulen berichten, dass sie während der Covid-19-Pandemie in ihrer psychischen Gesundheit besonders stark beeinträchtigt waren. Das Online-Studium hat sie von ihren Mitstudierenden und der Möglichkeit, ein neues Netzwerk von Freunden aufzubauen, abgeschnitten. Es hat auch ihre wirtschaftliche Situation verschlechtert und sie von Nebenjobs ferngehalten, mit denen sie ihren Alltag verbessern und teilweise sogar ihr Studium finanzieren konnten. Sie erwähnen auch, dass sie sich in dieser Zeit von den Bildungseinrichtungen schlecht informiert und unterstützt gefühlt haben und dass sie durch die online Prüfungen sehr gestresst waren.

JUNGE STIMMEN

Mein Leben baut sich um mein Beziehungsleben herum, nicht um die Arbeit. Erstens, weil ich die Arbeit nicht als Ort sehe, an dem man Freundschaften schliessen kann und zweitens, weil ich merke, dass ich nicht so viel brauche, um so zu leben, wie ich will.

Der Abschluss **einer Lehre oder einer höheren Ausbildung** ist ein weiterer grosser Schritt auf dem Weg zur Selbstständigkeit. Er eröffnet die Herausforderung des Eintritts in die Arbeitswelt mit dem Druck der ersten Arbeitsstelle und den für die Bewerbungen notwendigen Schritten (Bewerbungsunterlagen, Vorstellungsgespräch usw.). Die ersten Berufserfahrungen erfordern erhebliche Anpassungs- und **Stressregulationsfähigkeiten, um mit einem Umfeld zurechtzukommen, das sich häufig stark von dem unterscheidet, welches sie bis dahin kannten** (Vorschriften, Codes, Arbeitszeiten, Aufgaben und Auftrag, Verantwortung, Unterstützung durch Erwachsene usw.). Diese Phasen der Arbeitssuche und des Eintritts in die Berufswelt beeinflussen den Rest der beruflichen Laufbahn. Sie dauern oft lange und können einige Jugendliche entmutigen (keine Antwort, negative Antwort, Diskriminierung bei der Stellensuche, hoher Stress angesichts neuer Aufgaben, das Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Sinnlosigkeit usw.), so dass sie Gefahr laufen, die Lehre abzubrechen oder die Arbeit aus gesundheitlichen Gründen aufzugeben. Eine Erklärung für diese Schwierigkeiten ist, dass die Jugendlichen die neuen Anforderungen der Berufswelt erst kennenlernen und Zeit brauchen, um sich daran anzupassen, aber auch die Arbeitsorganisation selbst scheint eine wichtige Rolle zu spielen. Die Anpassung an die Anforderungen ist ein integraler Bestandteil der Ausbildung, aber die Unternehmen müssen auch den Bedürfnissen der Jugendlichen in dieser Phase besondere Aufmerksamkeit schenken und ein Gleichgewicht zwischen

dem, was von ihnen verlangt werden kann und ihren Anpassungsbedürfnissen finden (Übernahme eines neuen Rhythmus, der oft mit grosser Müdigkeit verbunden ist, Angst, Fragen zu stellen oder um Hilfe zu bitten, Angst vor Fehlern usw.). **Diese Phase ist entscheidend, um die Motivation und das Engagement für die neue Umgebung und die neuen Aufgaben zu fördern. Die Vielfalt der angebotenen Arbeit wird eine wichtige Rolle spielen, ebenso wie die Möglichkeit, sich einzubringen, ihre Ideen zu äussern und zu testen (Kreativität, Verantwortung) und ihre Fähigkeiten in Trial-and-Error-Prozessen zu entwickeln, die ihnen die Möglichkeit lassen, ohne grosses Risiko Fehler zu machen (Akzeptanz, keine übertriebenen Konsequenzen usw.).**



Die Ergebnisse des Job Stress Index 2022 (<https://friendlyworkspace.ch/de/themen/arbeitsbedingter-stress/studie-job-stress-index>) zeigen, dass jüngere Erwerbstätige es schwieriger haben als ihre älteren Kolleginnen und Kollegen: Sie erleben mehr Belastungen als Ressourcen und sind daher stärkerem Stress ausgesetzt. Auch ihr Kompetenzgefühl scheint geringer zu sein als das der Älteren. Sie neigen dazu, sich selbst negativer zu bewerten und haben geringere Coping-Kompetenzen (Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen).

Ein weiterer Aspekt, der vielen jungen Menschen heute wichtig ist, ist das Gleichgewicht zwischen **Privat- und Berufsleben**. Ihr Verhältnis zur Arbeit ist im Wandel. Sie haben oft miterlebt, wie ihre Eltern unter grossem Stress litten, um alles unter einen Hut zu bringen und möchten nicht mehr dasselbe erleben. Die Arbeit wird zunehmend als Mittel zum Zweck gesehen, um ihre Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen und nicht als Ziel an sich. Sie muss sinnstiftend sein. Die Bedeutung, die ihr gegeben wird, scheint daher ebenso sehr mit dem verbunden zu sein, was sie ermöglicht oder was sie hervorbringt. Junge Menschen sehen die Arbeit immer seltener als Mittelpunkt ihres Lebens an. Sie sind damit einverstanden, zu arbeiten, aber nicht um jeden Preis. Viele möchten ihre Arbeitszeiten und -pensum so gestalten, dass sie ihre Wünsche in ihrem Privat- und Sozialleben so weit wie möglich verwirklichen können. Sie legen zunehmend Wert auf flexible Arbeitszeiten und die Möglichkeit der Teleheimarbeit. Sie messen dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz und den menschlichen und ökologischen Werten des Unternehmens eine grössere Bedeutung bei als frühere Generationen. Wenn sie sich mit bestimmten Werten nicht einverstanden fühlen oder die Anforderungen des Unternehmens mit ihren persönlichen Lebensplänen unvereinbar sind, zögern sie weit weniger als frühere Generationen, das Unternehmen zu verlassen.

Es ist daher notwendig, sich mit den Gründen zu befassen, die junge Menschen dazu veranlassen, eine Ausbildung abzubrechen, eine Stelle zu kündigen oder eine Bewerbung zurückzuziehen; ebenso notwendig ist es, sich auf die Frage zu konzentrieren, wie ihr Wohlbefinden und ihre Motivation im Unternehmen gesteigert werden können. **In diesem Bereich wird die Art und Weise, wie sie empfangen werden, wie ihre Bedürfnisse bei der Arbeitsorganisation berücksichtigt werden sowie die Qualität der sozialen Unterstützung eine zentrale Rolle spielen.**

Die Zahl der vorzeitigen Lehrabbrüche ist in der Schweiz so hoch wie noch nie. Fast ein Viertel der im Jahr 2017 unterzeichneten Lehrverträge (59'349) endete mit einer Kündigung (BFS 2023). In einigen Kantonen wie Genf ist die Quote sogar noch höher (38%).

Der Übergang in die Arbeitswelt und die ersten Berufserfahrungen sind wichtige Etappen für die psychische Gesundheit junger Menschen. Sie erfordern zahlreiche persönliche und soziale Kompetenzen sowohl von den Jugendlichen als auch von den Erwachsenen, die mit ihnen zu tun haben und verlangen eine besondere Aufmerksamkeit seitens des Umfelds und der Unternehmen. **Ein wichtiger Schwerpunkt sollte auf der Ausbildung von Eltern und Lehrlingsbetreuern liegen sowie auf der Stärkung der Kompetenz der Unternehmen, die psychologischen Herausforderungen dieser Altersgruppe zu begleiten.**

WAS DIE BERUFSBILDNERINNEN UND BERUFSBILDNER SAGEN

Im Frühjahr 2023 führte Psy-Gesundheit.ch qualitative Interviews mit verschiedenen Berufsbildnern und Berufsbildnerinnen in der Westschweiz durch, um deren Bedürfnisse in Bezug auf die Unterstützung der psychischen Gesundheit der Lernenden zu identifizieren. Sie zeigten sich besonders besorgt über Absentismus, Demotivation, Stress und schwankende Gefühlszustände der Lernenden. Sie erwähnen, dass sie ihr Wissen über die psychische Gesundheit und die Herausforderungen dieser Altersgruppe erweitern müssen, um die «Generationenlücke» zu schliessen. Sie möchten auch ihre Kompetenzen stärken, um leichter mit ihren Lernenden kommunizieren zu können und eine vertrauensvolle Beziehung und eine Haltung zu entwickeln, die von den Betroffenen als unterstützend empfunden wird.

Für die befragten Berufsbildnerinnen und Berufsbildner ist ein/e psychisch gesunde/r Auszubildende/r:

- Wenn er/sie mit einem Lächeln zur Arbeit kommt und Absentismus vermeidet;
- Freude an seiner/ihrer Arbeit hat;
- insgesamt eine gute Einstellung hat: pünktlich erscheint, einen guten Kontakt zu seinen Kolleginnen und Kollegen hat, Fragen stellt, sich traut Probleme zu äussern;
- zwischen seinen Emotionen und der Arbeit unterscheiden kann und in der Lage ist, am Arbeitsplatz mit seinen Emotionen umzugehen, damit sie ihn nicht von der Arbeit abhalten;
- Aufgaben angstfrei ausführen kann;
- die Initiative ergreift und Verantwortung übernimmt;
- in das Team integriert ist;
- sich unterstützt fühlt und einen Ort hat, an dem er/sie seine/ihre Anliegen vorbringen kann.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gesundheitsförderung Schweiz. 2021. *Junge Erwerbstätige – Arbeitsbedingungen und Gesundheit*. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/941>

Gesundheitsförderung Schweiz. 2023. *Umgang mit psychisch belasteten Lernenden im Betrieb* Faktenblatt 80a und b. https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-05/Faktenblatt_80a_psyGe_Lernende_Studienresultate_de_web.pdf

https://friendlyworkspace.ch/system/files/documents/2023-05/Faktenblatt_80b_psyGe_Lernende_Handlungsanweisungen_de_web.pdf

Label «Friendlyworkspace» <https://friendlyworkspace.ch/de/bgm-services/apprentice>

WAS JUGENDLICHE SAGEN

«Das Wertesystem, in das wir eintreten sollen, ist nicht mehr in Ordnung. Es reproduziert so viele Dinge, die nicht in Ordnung sind und erdrückt die Menschen. Das gegenwärtige System will uns nur darauf vorbereiten, in dieses System einzutreten, damit wir zu Arbeitern werden, die ihm dienen, nicht den Menschen. Ich bin den ganzen Tag damit beschäftigt und weiss nicht, wie ich meinen Platz finden kann, ohne meine Werte zu verlieren. Dasselbe gilt für fast alle meine Freundinnen. Wir sehen uns nicht in Vorstellungsgesprächen, in denen wir erzählen müssen, was sie hören wollen, um ihnen zu gefallen, das geht über unsere Kräfte, das gehört in die Welt von früher, in das alte System.»

Die berufliche Qualifikation und der Weg in die Arbeitswelt scheinen grosse Stressfaktoren für junge Menschen zu sein. In diesen Bereichen steht die Frage nach dem Sinn im Mittelpunkt. Ohne dieses können sie wenig Ausdauer zeigen und tun sich schwer, sich zu engagieren. Sie haben weniger Angst vor Unterbrechungen in ihrer beruflichen Laufbahn als frühere Generationen und zögern weniger, einen Arbeitsplatz zu verlassen, der ihnen nicht zusagt. Sie berichten von einer grossen Spannung zwischen dem, was das von einigen als «alt» oder «aus der Welt von früher» bezeichnete System (Weg «Schule-Studium/Ausbildung-Arbeit», Wettbewerb, Leistung, Wachstum, Profit usw.) fordert und der Realität der Welt, in der sie leben: Globalisierung, Unsicherheit, zahlreiche Krisen, ökologische Dringlichkeit, Bedarf an Innovation und Handlungsweisen, die nicht das wiederholen, was uns in diese Situation gebracht hat usw.). Für manche Menschen ist diese Spannung zwischen «zwei Welten» schwer zu ertragen, was zu Angst und Handlungsunfähigkeit führt.

Der Bereich der Weltanschauung

Die Weltanschauung steht in Verbindung zum Wertesystem und den ethischen Grundsätzen, welche den Lebensstil beeinflussen und es ermöglichen Sinnhaftigkeit zu finden und Entscheidungen zu treffen, welche die persönliche und soziale Entfaltung fördern. Sie beeinflusst den Prozess der Selbstermächtigung (Empowerment). **Zwischen 16 und 25 Jahren ist die Entwicklung in diesem Bereich besonders reich. Es ist das Alter, in dem man die Welt und ihren Sinn hinterfragt und überlegt, welchen Platz man darin einnehmen möchte. Es ist auch die Zeit des Austauschs über grosse existenzielle und soziale Themen, die allmählich zur Entwicklung einer persönlichen Ethik und Positionierung sowie zum Erwerb eines Bürgerbewusstseins beitragen.** Eine grosse Herausforderung im Zusammenhang mit der Weltanschauung ist die Fähigkeit, Lebensentscheidungen in einer Welt der Möglichkeiten zu treffen, die als unbegrenzt dargestellt werden, aber für manche illusorisch sind und oft der Eigenverantwortung zugeschrieben werden: «Du kannst alles wählen, aber wenn du dich irrst, bist du dafür verantwortlich». In dieser Entwicklung der Weltanschauung ist auch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, auf die sie sich stützen und in der sie Formen des Engagements ausprobieren können, von besonderer Bedeutung. Dieser Begriff der Gemeinschaft muss für Jugendliche in einem erweiterten Sinne gesehen werden; sie entwickeln vielfältige und elastische Zugehörigkeiten, die sich sowohl im Internet (leidenschaftsbezogene Gemeinschaften wie Manga-Fans, Schachspieler, Spieler bestimmter Spiele usw.) als auch in ihrem eher lokalen sozialen Leben (Sportvereine, Kunstvereine, verschiedene Vereinsaktivitäten usw.) manifestieren. Jede Form von Engagement **unterstützt die Entwicklung von Kompetenzen, die für die Selbstständigkeit und die Übernahme von Verantwortung notwendig sind. Sie ermöglicht auch die Suche nach Sinn.**

Autonomie

Empowerment ist ein schrittweiser Prozess, in dem junge Menschen versuchen, unabhängiger zu werden und die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen. Für 16- bis 25-Jährige bedeutet Autonomie häufig, dass sie mehr Freiheit im Alltag haben, dass sie wichtige Entscheidungen in Bezug auf Beziehungen, Gesundheit oder Lebensstil treffen und ihr Leben nach ihren eigenen Werten und Zielen gestalten können. Sie zeigt sich auch in der Fähigkeit, allein zu leben, zu arbeiten, Rechnungen zu bezahlen und finanzielle Entscheidungen zu treffen. Autonomie wird stark von sozioökonomischen und kontextuellen Faktoren beeinflusst, aber auch von der Weltanschauung, die der junge Mensch entwickelt.

Der Begriff «Autonomie» hat in den verschiedenen Disziplinen unterschiedliche Bedeutungen. Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren entwickeln ihre Selbstständigkeit auf drei Hauptebenen:

- **Autonomie als Form des Selbstausdrucks:** Die eigene Originalität, Einzigartigkeit, Interessen, Werte und Wünsche im Verhalten und in Entscheidungen zum Ausdruck bringen.
«Sich trauen zu sein, wer man ist»;
- **Autonomie als Form der Unabhängigkeit von anderen:** Die Selbstbestimmung, die die Fähigkeit ausdrückt, den Ursprung des eigenen Verhaltens in sich selbst zu finden und die Selbstgenügsamkeit, die die Fähigkeit ausdrückt, die Befriedigung der Bedürfnisse und die Antworten auf die Fragen, die man sich stellt, in sich selbst zu finden;
- **Autonomie als Handlungsmöglichkeit, um eine Situation zu verändern:** Die Vorstellung, dass man seinen persönlichen Weg beeinflussen kann, indem man über die Mittel verfügt, um neue Verhaltensweisen zu beeinflussen oder zu entwickeln, die die Beziehung zur Umwelt verbessern können.

Diese drei Komponenten spielen sich auf drei Ebenen ab: finanzielle Autonomie (sozio-professionelle Ebene), Autonomie in Bezug auf das Wohnen (Wohnenebene) und emotionale Autonomie (Beziehungsebene).



Zwischen 16 und 25 Jahren befinden sich junge Menschen in einem Spannungsfeld zwischen Autonomie und Unabhängigkeit. Diese beiden Begriffe werden oft verwechselt, aber sie bedeuten nicht dasselbe. Eine Person kann die Fähigkeit haben, selbst über die Organisation ihres Lebens und ihrer Handlungen zu entscheiden, ohne jedoch immer die Mittel zu haben, selbst zu handeln. Dies ist bei vielen Jugendlichen dieser Altersgruppe der Fall, die in finanzieller und materieller Hinsicht noch von ihren Eltern abhängig sind, obwohl sie in vielen Bereichen selbst entscheiden können.

Digitale Medien

«Digitale Medien sind eine wichtige Gesundheitsressource für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sie sind nicht nur eine Quelle für Informationen über Gesundheit, Krankheiten und Verhaltensweisen, sondern auch ein Kanal für die Gesundheitserziehung und -intervention.»

(COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, 2016).

Das Internet und die digitalen Medien spielen eine wichtige Rolle dabei, wie junge Menschen ihre Weltanschauung entwickeln. Sie sind in ihre Lebensgewohnheiten eingeflossen, wie auch in die des Grossteils der Bevölkerung. Digitale Medien sind wichtige Informationsquellen und relevante Vektoren, um junge Menschen zu erreichen. Sie bieten ihnen zahlreiche Lern- und Ausdrucksmöglichkeiten und ermöglichen ihnen die Entwicklung von Fähigkeiten, die sie für ihr Berufsleben benötigen, wie z. B. das Strukturieren von Gedanken, das Lösen von Problemen oder die Entwicklung von Strategien. Gleichzeitig sind sie aber auch wichtige Quellen negativer Einflüsse (unrealistische Lebensstilmodelle, Körperbilder, Möglichkeiten, leicht Geld zu verdienen usw.) und bergen gewisse Risiken. Für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren, die im Allgemeinen mehr Freiheit genießen, über ihr Geld und ihre Zeit zu verfügen, besteht beispielsweise das Risiko einer Verschuldung durch Gaming oder Lootboxen oder eines Ungleichgewichts der Bildschirmzeit im Vergleich zu den sonstigen sportlichen oder sozialen Aktivitäten. Die Erziehung und Begleitung im Umgang mit digitalen Medien muss bereits in der Kindheit beginnen und bei den 16- bis 25-Jährigen mit Ansätzen fortgesetzt werden, die auf ihre Lebensrealität zugeschnitten sind. In diesem Sinne ist es



wichtig, die positiven Aspekte der digitalen Medien für ihre Entwicklung und ihre Integration in die Berufswelt anzuerkennen und ihnen gleichzeitig Anhaltspunkte für eine verantwortungsvolle und kritische Nutzung sowie Alternativen zur Bildschirmnutzung zu geben. Die digitale Bildung dieser Altersgruppe sollte auch einen starken Fokus auf das Erlernen digitaler Tools für die Erledigung von Verwaltungsaufgaben (Formulare, Steuern, Zahlungen usw.) legen, die heute hauptsächlich online erledigt werden.



Der Kanton Wallis hat eine kantonale Strategie für die Erziehung zu einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien entwickelt (2023), die sowohl als Massnahme der öffentlichen Gesundheit als auch mit den Zielen des Westschweizer Lehrplans vereinbar ist. Die Strategie bietet sowohl Fachleuten als auch Eltern nützliche Anregungen zu vier Schwerpunkten: **Dialog führen, Eigenverantwortung stärken, einen sicheren Rahmen schaffen und Chancen nutzen.**

www.promotionsantevalais.ch/fr/education-numerique-3146.html

«Spieglein, Spieglein...». Kantonaler Leitfaden für Medienkompetenz, 2023

Risikoverhalten

Zwischen 16 und 25 Jahren befinden sich die Jugendlichen in einer explorativen Phase des Lebens, die mit verschiedenen Veränderungen und Unsicherheiten verbunden ist und häufig mit einer Neigung einhergeht, Risiken einzugehen, insbesondere in Bezug auf ihre Gesundheitsgewohnheiten (Ernährung, Schlaf, körperliche Aktivität), ihre Sexualität, ihr Körperbild oder den Konsum psychoaktiver Substanzen, deren Angebot sich ständig weiterentwickelt und im Internet leicht zugänglich ist (Puffs, Snus usw.). Risikobereitschaft ist zwar ein integraler Bestandteil des Prozesses der Identitätsentwicklung und der Autonomiegewinnung und es gibt alle möglichen Gründe für diese Experimente (Freude am Feiern, der Wunsch, von Gleichaltrigen anerkannt zu werden, das Bedürfnis, seine Grenzen auszuloten usw.), aber sie sind auch mit der Weltanschauung der Jugendlichen in Verbindung zu bringen. In der Phase, in der sie die verschiedenen Bereiche ihres Lebens erforschen, können ihre Überzeugungen, Werte und Ideale ihre Entscheidungen und die Annahme bestimmter Verhaltensweisen beeinflussen. Die meisten Risikoverhaltensweisen nehmen bis zum Alter von 20 Jahren zu und stabilisieren sich tendenziell, wenn die Individuen beginnen, die üblichen Rollen des Erwachsenenlebens (Arbeit, Partnerschaft, Elternschaft usw.) zu übernehmen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Hermida M. 2019. *EU Kids Online Schweiz. Schweizer Kinder und Jugendliche im Internet: Risiken und Chancen*. Pädagogische Hochschule Schwyz. www.eukidsonline.ch/files/Hermida-2019-EU-Kids-Online.pdf

Haddock A., Ward N., Yu R., O’Dea N. 2022. Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *Int J Environ Res Public Health*. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9658971/#:~:text=In%20sum%2C%20this%20scoping%20review,mental%20health%20and%20well-being

Külling C., Waller G., Suter, L., Willemse I., Bernath J., Skirgaila P., Streule P., Süss, D. 2022. *JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen «Jugend und Medien». www.jugendundmedien.ch

Zemp, M., Bodenmann, G. 2015. Positive Effekte von neuen Medien auf Kinder und Jugendliche. In: *Neue Medien und kindliche Entwicklung*, Springer.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Hofmann T. 2019. *Früherkennung und Frühintervention im Fokus der Lebensphasen: Ein übergreifender Ansatz*. Bundesamt für Gesundheit BAG. https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen-Bibliothek/BAG_2019_ff_rahmenkonzept_ff_im_fokus_der_lebensphasen.pdf

Infodrog: www.infodrog.ch/de

Parzer P., Resch F. 2022. *Risikoverhalten und Selbstregulation bei Jugendlichen*. Springer.

Resch F., Kaess M. 2017. *Risikoverhalten bei Jugendlichen. Flucht in die Scheinwelt?* Ruperto Carola Forschungsmagazin n°11 <https://heup.uni-heidelberg.de/journals/index.php/rupertocarola/article/view/23754>

Sucht Schweiz. 27.03.2023. *Tabak- und Nikotinkonsum von Jugendlichen: Nationale SchülerInnenstudie zeigt besorgniserregende Entwicklung*. www.suchtschweiz.ch/press/tabak-und-nikotinkonsum-von-jugendlichen-nationale-schuelerinnenstudie-zeigt-besorgniserregende-entwicklung

Sucht Schweiz: www.suchtschweiz.ch

1b. Was bedeutet «erwachsen werden»?

Kriterien im Wandel

In den letzten Jahrzehnten hat sich der Übergang zum Erwachsenenalter stark verändert. Er verläuft nicht mehr wie früher nach einer festgelegten, linearen und oft unumkehrbaren Abfolge. Die Jugend verlängert sich, wird vielfältiger und eine ganze Reihe von Möglichkeiten werden erkundet. Die Lebensläufe werden «desynchronisiert». Es gibt Vorwärts- und Rückwärtsschritte, Aufbrüche und Rückkehren, Experimentierphasen mit darauffolgendem Engagement oder nicht, wodurch dieser Lebensabschnitt zu einer «Jojo»-Übergangszeit mit zahlreichen Herausforderungen wird, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Daher ist es heute sehr schwierig, eine klare Definition des Erwachsenwerdens zu geben, denn:

- **das Alter, insbesondere das Alter der Volljährigkeit, ist kein Kriterium mehr**, um das Erwachsensein zu definieren;
- **Die in der Soziologie üblicherweise verwendeten Transitionsmarker sind Teil des Wandels und reichen heute als Kriterien für die Definition des Erwachsenenalters nicht mehr aus** (Abschluss der Ausbildung, Auszug aus dem Elternhaus, erste Arbeitsstelle, welche finanzielle Unabhängigkeit ermöglicht, Eingehen einer festen Beziehung/Ehe, erstes Kind). Sie wurden von den jüngeren Generationen seit den 1960er Jahren immer weiter nach hinten verschoben, überschneiden sich zunehmend und entsprechen heute viel eher der Realität der 30-Jährigen als der 16- bis 25-Jährigen;

- **Lebensläufe verändern sich ständig** in Abhängigkeit von sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Kontexten und führen zu unterschiedlichen und wenig linearen Lebens- und Bildungswegen.

JUNGE STIMMEN

Erwachsenwerden bedeutet:

- Verantwortung übernehmen;
- ein Wertesystem haben, zu dem ich stehe;
- Lösungen für mich selbst finden, ohne dass ich jemanden brauche, der mich unterstützt;
- finanziell unabhängig sein;
- frei sein, das zu tun, was ich will, ohne die Erlaubnis meiner Eltern;
- wissen, wie ich in Beziehungen meine Grenzen setzen kann;
- für meine Familie da sein, wenn es ihr nicht gut geht;
- für meine Handlungen einstehen;
- einen Führerausweis haben.



Schweiz:

- Mit 22 Jahren wohnt die Hälfte der jungen Menschen 2018 nicht mehr bei ihren Eltern, mit 25 Jahren sind es 75.5%. 69.4% der Männer und 44% der Frauen zwischen 18 und 24 Jahren haben keine/n Partnerin oder Partner. 16.6% der Frauen und 8.1% der Männer, die eine Partnerin oder einen Partner haben, teilen denselben Haushalt. 7.7% der 18- bis 24-Jährigen sind verheiratet. Bei den 25- bis 35-Jährigen steigt diese Zahl auf 54%.
www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.10467788.html
- Im Jahr 2022 beträgt das Durchschnittsalter bei der ersten Heirat 32.5 Jahre für Männer und 30.4 Jahre für Frauen.
www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/heiraten-eingetragene-partnerschaften-scheidungen.html
Das Durchschnittsalter beim ersten Kind beträgt 31.2 Jahre für Frauen und 35.2 Jahre für Männer.
www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburten-todesfaelle/fruchtbarkeit.assetdetail.27225528.html
- Im Jahr 2022 machen die 15- bis 24-Jährigen 11.6% der Erwerbsbevölkerung aus, 36.2% sind Auszubildende. In dieser Altersgruppe nehmen befristete Arbeitsverträge zu und betreffen mehr als 25% der Fälle; 2022 erreicht die Arbeitslosenquote der 15- bis 23-Jährigen 7,7%. Bei den 25- bis 35-Jährigen beträgt sie 4,4% (3,7% bei den 40- bis 54-Jährigen). Der Anteil der 15- bis 24-Jährigen an der Erwerbsbevölkerung ist von 17.4% im Jahr 1991 auf 11.6% im Jahr 2022 zurückgegangen.
www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/alter-generationen-pensionierung-gesundheit/junge-menschen-arbeitsmarkt.html
- Im Jahr 2019 machen die 18- bis 25-Jährigen in der Sozialhilfe 10% aller Sozialhilfeempfänger aus (SKOS, 2019).
https://skos.ch/fileadmin/user_upload/skos_main/public/pdf/grundlagen_und_positionen/grundlagen_und_studien/210126_Junge_Erwachsene_in_der_Sozialhilfe_d.pdf

In diesem Kontext struktureller Veränderungen wird der Eintritt ins Erwachsenenalter nicht mehr durch eine einzige «Übergangsschwelle» gekennzeichnet, sondern durch verschiedene «Schwellen», die sich überschneiden und auf sich überschneidende Reifegrade in den verschiedenen Lebensbereichen verweisen. **Der Übergang ins Erwachsenenalter vollzieht sich also in Form eines schrittweisen Prozesses, der in die Identitätsentwicklung, den Lebenslauf und die schulischen, beruflichen, wohnlichen und familiären Werdegänge eingebettet ist.**



Die Begriffe Lebensspanne und Lebensweg sind in den 1970er Jahren aus den Arbeiten des amerikanischen Soziologen John Elder hervorgegangen. Sie entwickelten sich an der Schnittstelle mehrerer theoretischer Strömungen der Sozialwissenschaften, wie der Entwicklungspsychologie, Generationssoziologie, der anthropologischen Analyse von Zeitlichkeit und Lebensalter oder auch dem ökologischen Modell der menschlichen Entwicklung. Der Lebenslauf wird definiert als die Gesamtheit der ehelichen, familiären, beruflichen und bildungsbezogenen Laufbahnen eines Individuums. Diese Pfade sind gekennzeichnet durch eine Reihe von kurzzeitigen Ereignissen und Übergängen, die auf eine Veränderung des Zustands, des Status oder der Rolle dieser Person hinweisen. Die Komplexität individueller Lebensspannen wird in der Regel nach fünf Prinzipien angegangen: historische Zeit und Ort; Zeitlichkeit von Lebensereignissen; verbundene Leben; lebenslange Entwicklung; Intentionalität (Agentivität oder Handlungsfähigkeit).

Da die üblichen soziologischen und altersbezogenen Marker kein klares Verständnis dessen mehr zulassen, was das Erwachsenenalter ausmacht, müssen wir uns damit beschäftigen, wie die jungen Menschen selbst das Erwachsenenalter definieren. Die Arbeiten, die sich mit diesem Thema befassen (Arnett, 2015 und 2020; Marcotte und Richard, 2023), machen deutlich, dass **es heute viel mehr die Identitätsverpflichtungen als bestimmte soziologische Marker oder das Alter sind, die bestimmen, ob eine Person als Erwachsener funktioniert oder nicht.**

Drei Hauptbegriffe stehen im Mittelpunkt der Definition des Erwachsenenalters durch junge Menschen: **Verantwortung, Autonomie und Unabhängigkeit.** Sie betrachten sich als Erwachsene, wenn sie:

- Verantwortung für sich selbst übernehmen;
- ihre eigenen Entscheidungen treffen;
- finanziell unabhängig werden.

Ein grosser Wandel bestehend aus vielfältigen und anspruchsvollen Übergängen

Der grosse Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenalter verläuft nicht fugenlos. Er setzt sich aus mehreren anderen wichtigen Übergängen zusammen, die sich in zahlreichen Veränderungen äussern, welche sich in relativ kurzer Zeit in den verschiedenen Lebensbereichen – Beziehung, Familie und Ausbildung – verdichten. Sie sind eng mit der Identitätsentwicklung verknüpft und beinhalten Entscheidungen, die sowohl die aktuelle Lebensqualität als auch die Zukunft beeinflussen.

Der Übergang zum Erwachsenenalter besteht aus wichtigen Transitionsphasen:

- von der obligatorischen Schule in die Sekundarstufe II (Allgemeinbildung oder Berufsbildung) und von der Sekundarstufe II in die Hochschulbildung und/oder die Arbeitswelt, wobei jeder Schritt neue Lern- und Anpassungsstrategien und Entscheidungen für die Zukunft erfordert;
- von der Abhängigkeit von den Eltern zur psychologischen (emotionalen und affektiven) Autonomie und zur finanziellen und materiellen Unabhängigkeit, was bedeutet, dass man auf sich selbst gestellt Entscheidungen treffen muss und sich deshalb fähig und kompetent fühlen muss;
- von der äusseren elterlichen Kontrolle zur Selbstkontrolle (internal locus of control), die eine gute Selbstkenntnis, die Fähigkeit, Stress und Emotionen zu regulieren, die Fähigkeit, Entscheidungen für sich selbst zu treffen, einschliesslich Gesundheitsverhalten, Beziehungen und Staatsbürgerschaft und das Bewusstsein neuer Verantwortlichkeiten einschliesst;
- von Gruppenbeziehungen zu immer intimeren persönlichen, freundschaftlichen, Liebes- und Sexualbeziehungen, was auch zur Erforschung der eigenen sozialen und geschlechtlichen Identität sowie der sexuellen und emotionalen Orientierung führt. Dies erfordert gute Lebenskompetenzen, insbesondere in den Bereichen emotionale Regulierung, Kommunikation, Verhandlungsgeschick (seine Bedürfnisse ausdrücken und durchsetzen können, ein Kondom verlangen usw.) sowie eine gute Kenntnis seiner selbst und seiner Bedürfnisse, um seine Grenzen setzen zu können und die des anderen zu respektieren (Einverständnis);
- vom Status des «Minderjährigen», der durch zahlreiche Gesetze geschützt wird, zum Status des «Volljährigen», der die Verantwortung für sich selbst, seine Entscheidungen und Handlungen als Person und Bürger/in sowie neue Kompetenzen – insbesondere im Bereich der Behörden und dem Umgang mit Geld – mit sich bringt;

- von Bildungs-, Sozial- und Gesundheitssystemen, die auf die Bedürfnisse von Minderjährigen zugeschnitten sind (Berücksichtigung der Herausforderungen ihrer psychosozialen Entwicklung), zu Erwachsenensystemen, die weniger auf die inhärenten Bedürfnisse und die psychosoziale Realität der Jugendlichen zugeschnitten sind. Dieser Übergang markiert häufig das Ende von Unterstützungen oder Massnahmen (Rechte, die sich ändern, pädagogische Unterstützung oder Sozialhilfe, die eingestellt werden, usw.). Dieser Punkt ist besonders wichtig für unbegleitete minderjährige Asylsuchende (UMA) oder Jugendliche mit einem Werdegang in einem Heim oder einer Pflegefamilie (Care Leaver), Jugendliche mit chronischen Krankheiten, mit Behinderungen (körperlich, sensorisch oder psychisch) oder mit einem Ausbildungsabbruch. Ein Risiko besteht auch für LGBTIQ-Jugendliche und all jene, die sich aufgrund mangelnder elterlicher Unterstützung in einer verletzlichen oder prekären Situation befinden.

Die verschiedenen Übergänge, aus denen sich der Übergang zum Erwachsenenalter zusammensetzt, sind nicht linear und vollziehen sich in einem Prozess des Hin und Her zwischen Exploration und Integration. Sie beeinflussen und werden von den Lebenswegen beeinflusst: von den persönlichen und identitätsbezogenen Lebenswegen, den Ausbildungs- und Arbeitswegen und den staatsbürgerlichen Lebenswegen. Die Jugendlichen durchlaufen diese mehr oder weniger leicht; je nach ihrer persönlichen Situation und ihren eigenen Kompetenzen, aber auch und **vor allem je nach dem Lebens- und Ausbildungsumfeld und der Qualität der sozialen Unterstützung**, die sie erhalten. Diese Phasen sind integraler Bestandteil des Prozesses der Identitäts- und psychosozialen Entwicklung, stehen im Zusammenhang mit grossen Entwicklungsaufgaben, bringen zahlreiche psychosoziale Herausforderungen in allen Bereichen ihres Lebens mit sich und finden in einem wichtigen Kontext der Umstrukturierung des Gehirns statt.

Ein wichtiger Übergang für die psychische Gesundheit

Der Begriff des Erwachsenwerdens beinhaltet sowohl die Idee der Kontinuität als auch der Veränderung. Er deutet auf einen Entwicklungsprozess hin, bei dem ein neuer Zustand erreicht wird, während man weiterhin der ist, der man war. Werden bedeutet also, dass man sich in einem evolutionären Prozess befindet, der den Übergang von einem Zustand in einen anderen ermöglicht, indem man seine Form verändert und dabei sein Wesen beibehält. **Wie bei jedem Übergang gibt es eine Phase des Dazwischen, in der man sich in einer gewissen Instabilität befindet und mit einem Fuss auf jeder Seite steht.** Dies erleben junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsenwerden, wobei ein Teil ihrer Bedürfnisse in der Erforschung der Veränderungen in der Adoleszenz und der Identität besteht und ein anderer Teil in der Entwicklung von Autonomie, der Verantwortung für die Entscheidungen des Erwachsenenlebens und den Anforderungen der Gesellschaft.

Übergänge sind für das seelische Gleichgewicht sensibel, denn sie sind mehr als nur Veränderungen. Sie involvieren die gesamte Person und setzen drei, für das Gleichgewicht wichtige, Prozesse in Gang.¹³

- **Lern- und Wissenskonstruktionsprozesse**, durch die neue Wege des Verstehens und Handelns entwickelt werden;
- **Dynamiken des Identitätswandels**, die mit neuen sozialen Beziehungen, Fragen der Anerkennung und des Selbstwertgefühls verbunden sind;
- **Prozesse der Sinnkonstruktion**, die es der Person ermöglichen, mit den Emotionen, die durch die Veränderung oder die Diskontinuität hervorgerufen werden, umzugehen, sie in ein Wertefeld einzuordnen oder sie in eine Selbsterzählung aufzunehmen.

Da der Alltag der 16- bis 25-Jährigen weitaus weniger durch die Schule strukturiert ist als derjenige der Jüngeren, finden diese Übergangsprozesse in vielfältigen Kontexten statt. Sie werden jedoch weiterhin stark von institutionellen und sozialen Bezugspunkten wie Gesetzen, Sozial-, Gesundheits- und Bildungspolitik oder symbolischen Normen beeinflusst. Diese Orientierungspunkte geben einen gesellschaftlichen Rahmen vor, in dem sich die Jugendlichen bewegen müssen und der heute oft nicht mehr mit der zeitlichen Abfolge des Lebenslaufs und der Realität der 16- bis 25-Jährigen übereinstimmt. Diese Diskrepanz trägt erheblich zu den Schwierigkeiten bei, die manche beim Übergang ins Erwachsenenleben haben.

¹³ T. Zittoun. 2012. In *Les transitions à l'école* sous la direction de Pierre Curchod, Pierre-André Doudin et Louis Lafortune. Collection éducation et intervention, PUQ 2012.

Ein Übergang in einer Gesellschaft, die sich selbst im Wandel befindet

Die heutigen Jugendlichen durchlaufen einen tiefgreifenden Wandel in einem gesellschaftlichen Umfeld, das sich selbst schnell verändert und ständig neue Modelle und unzählige Möglichkeiten bietet, die sie dazu zwingen, neue Strategien zur Schaffung von Selbstvertrauen und sozialen Bindungen zu entwickeln. Gleichzeitig verlieren die traditionellen Bezugspunkte, auf die sich viele soziale Einrichtungen noch stützen, an Bedeutung und unterliegen einem tiefgreifenden Wandel. In diesem Abschnitt werden einige dieser gesellschaftlichen Entwicklungen, die Erwachsene bei ihren Überlegungen zu Erziehungsstrategien und Unterstützungsangeboten berücksichtigen müssen, kurz beleuchtet.

Hochgeschwindigkeits-Gesellschaft

Die Hyperkonnektivität und die Globalisierung der Welt, verbunden mit der Individualisierung der Gesellschaft, verändern grundlegend den Begriff der Zugehörigkeit sowie das Verhältnis zu Autoritäten, Wissen und Zeit. Die Vielzahl an Möglichkeiten, die als leicht zugänglich dargestellt werden, führt auch dazu, dass die Frustration über die fast ständigen Entscheidungen, die man treffen muss, zunimmt. All diese Faktoren wirken sich auch darauf aus, wie junge Menschen versuchen, ihre psychosozialen Herausforderungen zu lösen. Sie beeinflussen auch die Sicht der Erwachsenen auf die Jugendlichen und die Art und Weise, wie sie sich als Eltern oder Fachpersonen positionieren müssen. Die Kenntnisse und Fähigkeiten, die jungen Menschen vermittelt werden müssen, damit sie zu Erwachsenen heranwachsen können, welche in der Lage sind in der heutigen Welt zu leben, ändern sich ständig und verlangen geistige und verhaltensbezogene Flexibilität.

Infragestellung des Kapitalismus und des Patriarchats

Überall auf der Welt stellen junge Menschen die alten Strukturen und Funktionsweisen in Frage; die auf Kapitalismus und Patriarchat basieren. Immer mehr Menschen setzen sich für den Klimaschutz, den Frieden und die Menschenrechte ein und sagen, dass sie keine Gesellschaft mehr wollen, die nur auf Profit und Wettbewerb basiert und Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts oder ihres Lebensstils diskriminiert. In allen Lebensbereichen sind Veränderungen im Gange, die überholte soziale Normen in Frage stellen. Dies geschieht nicht reibungslos. Der Übergang zu dieser von vielen jungen Menschen gewünschten gerechteren und menschlicheren Gesellschaft erfolgt schrittweise und die derzeitige Zwischenzeit stellt sie vor zahlreiche Herausforderungen: Beziehung zwischen den Geschlechtern, neue Modelle für Partnerschaft und Elternschaft, Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben, Loyalitätskonflikte zwischen dem eigenen Wertesystem und dem des Arbeitgebers oder der Familie etc.

Krisen lösen Angst aus

Entwicklungsaufgaben und der Übergang zum Erwachsenenalter sind untrennbar mit dem Kontext verbunden, in dem sie erlebt werden. Wir befinden uns heute in einer multimodalen Krisensituation, die sich auf die Gesundheit junger Menschen, aber auch auf die Gesundheit aller Erwachsenen auswirkt: Umweltkrisen, Naturkatastrophen, erhöhte Pandemierisiken, Krieg in der Ukraine und in anderen Teilen der Welt. Alles überstürzt sich, beschleunigt sich und vermischt sich, was zu Unsicherheit, einem Klima der Angst, zunehmender Ungleichheit und Schwierigkeiten bei der Zukunftsplanung führen kann. Diese Zeit führt auch zu einer stärkeren Polarisierung der Gesellschaft und damit zu einer Zunahme von Spannungen und Unmutsäußerungen. Viele junge Menschen entwickeln eine negative Zukunftsvision, haben Angst vor der Umwelt und verlieren das Vertrauen in die bestehenden Strukturen, Entscheidungsträger und Politiker.

Zwischen 16 und 25 Jahren erleben junge Menschen zahlreiche Übergänge in allen Bereichen ihres Lebens. Dieser Lebensabschnitt birgt ein grosses Potenzial. Es ist ein Alter der Möglichkeiten, des Experimentierens, der Selbst- und Welterkundung. Ein Alter, in dem man entdeckt, wer man ist und Entscheidungen für sein Leben trifft.

Diese Zeit ist besonders sensibel für die psychische Gesundheit, da sie viele persönliche und soziale Herausforderungen mit sich bringt, aber auch, weil sie eine «Zwischenzeit» ist, die ein Gefühl der Instabilität oder Unsicherheit sowie Schwierigkeiten bei der Projektion und Sinnfindung hervorrufen kann. Einige Jugendliche können Angst vor dem Unbekannten und/oder eine Spannung zwischen Autonomie und tatsächlicher Unabhängigkeit verspüren.

Die Herausforderungen dieser Zeit erfordern die Mobilisierung zahlreicher persönlicher und sozialer Ressourcen sowie die Fähigkeit, sich anzupassen, Probleme zu lösen und Emotionen und Stress zu regulieren. Einige Jugendliche haben vielleicht Angst, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein.

Diese Übergänge finden heute in einem sich verändernden und unsicheren gesellschaftlichen Kontext statt, innerhalb von Sozial- und Bildungsstrukturen, die nicht immer an die Bedürfnisse der Jugendlichen und ihre Realität angepasst sind. Einige von ihnen sind mit Ungleichbehandlungen und Diskriminierungen konfrontiert, die ihren Weg in die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit behindern.

Die Identitätsentwicklungsaufgaben und psychosozialen Herausforderungen der 16- bis 25-Jährigen sind zahlreich. Die Förderung ihrer psychischen Gesundheit in dieser Lebensphase wird daher erfordern:

- zu handeln, um die Entwicklung ihrer psychosozialen Kompetenzen und ihrer Resilienz zu unterstützen;
- ihnen helfen, Vertrauen und Sinn (wieder) zu finden;
- dazu beizutragen, dass sich die sozialen Strukturen sowie die Lebens- und Lernumgebungen weiterentwickeln, damit die Chancengleichheit und Sicherheit für alle garantiert werden.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Forschungsinstitut Lebenslauf und Generationen Universität Zürich.
www.suz.uzh.ch/de/forschung/lebenslauf_und_generationen.html

Gomensoro, A., Meyer, T. 2021. *Ergebnisse zu TREE2: Die ersten zwei Jahre*. TREE.
www.tree.unibe.ch/ergebnisse/tree_ergebnis_updates/index_ger.html

Jungbauer J. 2017. *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Ein Lehrbuch für Studium und Praxis sozialer Berufe*. Juventa.

King V. 2013. *Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz. Individuation, Generativität und Geschlecht in modernisierten Gesellschaften*. Springer.

Quenzel G., Hurrelmann K. 2022. *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. Juventa.

Sabatella F., von Wyl A. 2018. *Jugendliche im Übergang zwischen Schule und Beruf. Psychische Belastungen und Ressourcen*. Springer.



TEIL 2

Psychische Gesundheit fördern

Psychische Gesundheit fördern

2a. Was ist psychische Gesundheit?

Das Konzept der psychischen Gesundheit steht in enger Verbindung mit den Denksystemen und der Entwicklung der Gesellschaft. Es gibt keine einheitliche Definition von psychischer Gesundheit, geschweige denn von psychischer Gesundheit von Jugendlichen. In diesem Abschnitt versuchen wir, Elemente aufzuzeigen, die ein besseres Verständnis der psychischen Gesundheit ermöglichen. Dabei stützen wir uns hauptsächlich auf die Definition der psychischen Gesundheit der WHO und das Modell der zwei Kontinuen von Keyes (2005), welche die grundlegenden Referenzen sind, die derzeit in der Schweiz für die Förderung der psychischen Gesundheit verwendet werden. Diese Elemente werden mit Daten aus aktuellen Studien in der Schweiz ergänzt sowie mit Aussagen der Expertinnen und Experten und der Jugendlichen, die zu diesem Handbuch beigetragen haben.

JUNGE STIMMEN

Man wacht lächelnd, gut gelaunt und oft nicht zu spät auf. Man ist kreativ und hat Lust seine Freude an andere weiterzugeben.
Man ist froh, einen Tag zu leben.

Ja, das ist es, aus dieser Negativitätsspirale herauskommen, die ganze Zeit an negative Dinge zu denken. Bei mir ist es vor allem die Motivation.

Psychische Gesundheit: ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit

Die WHO definiert Gesundheit als «(...) einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen». Eine wichtige Folge dieser Definition ist, dass psychische Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von psychischen Krankheiten oder Behinderungen ist. Sie ist «ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Belastungen des Lebens bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann».

Psychische Gesundheit ist eine Voraussetzung dafür, dass Menschen auf individueller und kollektiver Ebene denken, fühlen, sich mit anderen austauschen, ihren Lebensunterhalt verdienen und das Leben geniessen können. Sie hängt von persönlichen (biologischen und psychologischen), aber auch von strukturellen und sozialen Faktoren ab (z. B. von den Lebensumständen, Lebensweise, Ausbildung, Arbeit, Beziehungen zur Umwelt usw.). Sie wird von den vorherrschenden kollektiven Werten und den individuellen Werten der einzelnen Personen beeinflusst. Psychische Gesundheit ist daher sowohl ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit als auch die Grundlage für das individuelle Wohlbefinden und eine Basis für das Funktionieren einer Gemeinschaft.

WHO. 2014. *Mental Health*. www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Psychische Gesundheit hängt mit Wohlbefinden zusammen

Die WHO (1946) hebt den multidimensionalen Aspekt des Wohlbefindens hervor, der Folgendes umfasst:

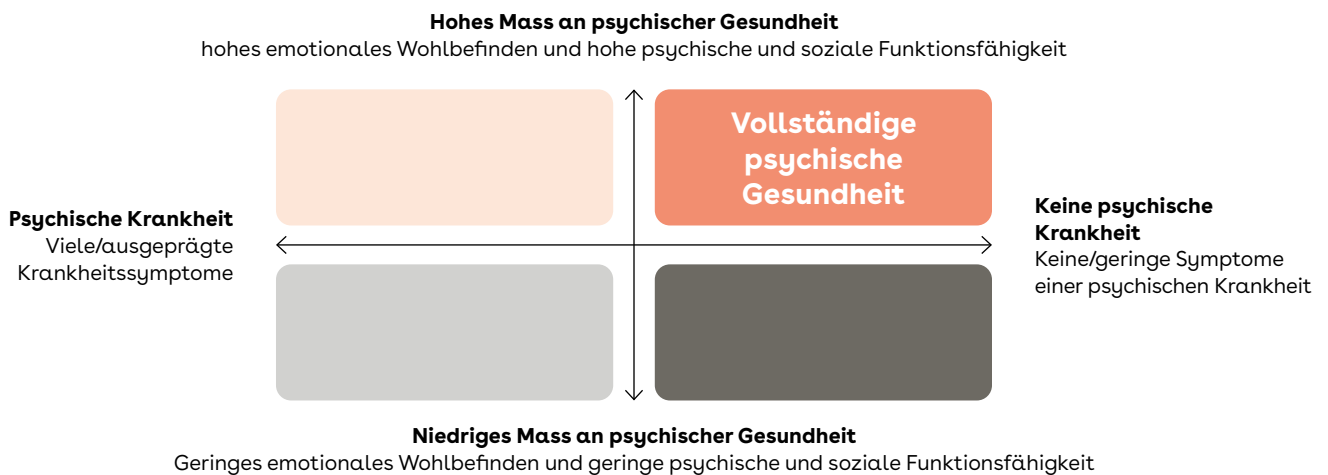
- **Körperliches Wohlbefinden:** das Gefühl, sich in seinem Körper wohlfühlen und körperliche Bedürfnisse stillen zu können: Hunger, Schlaf, Bewegung usw.;
- **Emotionales und psychologisches Wohlbefinden:** allgemeines Gefühl der Zufriedenheit, Optimismus, Lebensfreude, sich als kompetent zu erleben, Zufriedenheit mit dem Erscheinungsbild, Selbstakzeptanz, Kontrolle, Autonomie, Ziele, positive Beziehungen, Selbstwertgefühl, konstruktive Gedanken, Lernbereitschaft usw.;
- **Soziales Wohlbefinden:** positive Beziehungen zu anderen, Ausdruck von Gefühlen gegenüber anderen, das Gefühl, anerkannt und geliebt zu werden, Zugehörigkeitsgefühl, Vertrauen und Sicherheit in sozialen Beziehungen, sozialer Beitrag und das Gefühl, gebraucht zu werden, Selbstaktualisierung, Kohärenzgefühl usw.

Psychische Gesundheit ist von psychischen Erkrankungen zu unterscheiden

Die WHO-Definition der psychischen Gesundheit folgt dem Konzept der Salutogenese, wie es von Aaron Antonovsky konzeptualisiert wurde. Psychische Gesundheit ist kein fester Zustand, sondern ein dynamischer Zustand, der sich im Laufe des Lebens auf einem Kontinuum zwischen Wohlbefinden und psychischer Krankheit entwickeln kann. Sie wird ständig im Streben nach einem **Gleichgewicht** zwischen den physischen, kognitiven, psychologischen, emotionalen, spirituellen und sozialen Dimensionen aufgebaut. Zum Verständnis der psychischen Gesundheit ist es daher unerlässlich, zwischen psychischer Gesundheit und psychischen Krankheiten zu unterscheiden. Für Jugendliche ist das Modell eines doppelten Kontinuums von Keyes besonders relevant. Es hebt hervor, dass:

- Psychische Gesundheit korreliert mit emotionalem Wohlbefinden sowie mit psychischer und sozialer Funktionsfähigkeit. Letztere werden stark von Lebenskompetenzen und einem positiven Umfeld unterstützt;
- Auf dem Weg zum Erwachsenwerden können junge Menschen unabhängig vom Vorliegen einer psychischen Krankheit ein geringes Mass an emotionalem, psychischem oder sozialem Wohlbefinden erleben. Umgekehrt können Menschen mit psychischen Erkrankungen ein hohes Mass an Wohlbefinden empfinden.

Tabelle 4. Das Modell des doppelten Kontinuums von Keyes



- Personen mit hohem psychischen Wohlbefinden, ohne psychische Erkrankung
- Personen mit hohem psychischen Wohlbefinden, mit einer diagnostizierbaren psychischen Krankheit
- Personen mit niedrigem psychischen Wohlbefinden, ohne psychische Erkrankung
- Personen mit niedrigem psychischen Wohlbefinden, mit einer diagnostizierbaren psychischen Krankheit

Angepasst von: Gesundheitsförderung Schweiz 2022. Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-9_S.68

Psychische Gesundheit hängt mit der Befriedigung von Bedürfnissen zusammen

Die Grundbedürfnisse des Menschen müssen befriedigt werden, um den Lebensprozess nicht zu beeinträchtigen und die Entwicklung des Individuums zu ermöglichen. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse spielt eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden und beeinflusst die psychische Gesundheit.

Die **Grundbedürfnisse** wurden von Abraham Maslow (1916–1972), einem Gründervater der humanistischen Psychologie, beschrieben, der sie in fünf Arten einteilt: die Grund- oder Existenzbedürfnisse, das Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz, nach Liebe und Zugehörigkeit, nach Selbstachtung und Selbstverwirklichung. Im Jahr 2002 hoben Deci und Ryan in ihrer Selbstbestimmungstheorie **drei psychologische Bedürfnisse** hervor, die für das Wachstum, die Integrität und das Wohlbefinden jedes Menschen entscheidend sind: **das Bedürfnis nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit.**

DIE GRUNDBEDÜRFNISSE DER 16- BIS 25-JÄHRIGEN

Die Art und Weise, wie junge Menschen mit den psychosozialen Herausforderungen umgehen, denen sie zwischen 16 und 25 Jahren begegnen, ist stark davon beeinflusst, wie gut ihre Grundbedürfnisse gedeckt werden, was zum Teil von ihren persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen abhängt, vor allem aber von der Möglichkeit, sich in einem Umfeld zu entwickeln, das diese Bedürfnisse berücksichtigt:

- **Körperliche Bedürfnisse**, die sich aufgrund der vielfältigen Veränderungen, welche durch die Pubertät eingeleitet werden und die ihre Entwicklung erfordern, verändern: Ernährung, Schlaf, Bewegung, Sexualität;
- **Kognitive Bedürfnisse**, die ihren Entdeckungs- und Innovationsdrang unterstützen: erforschen, lernen, verstehen, Sinn stiften;
- **Neuronale Bedürfnisse**, die die Entwicklung des Gehirns und seine Reifung unterstützen: Antizipation, Konzentration, Selbstbewusstsein, Selbstbeherrschung, geistige Flexibilität;
- **Psychosoziale Bedürfnisse** sind psychologische Bedürfnisse, die nur durch das Eingehen von Beziehungen befriedigt werden können. Michel Fize, ein französischer Soziologe, der sich auf Jugendliche, junge Menschen und Familien spezialisiert hat, nennt sie die «*sieben Hauptbedürfnisse*»: Vertrauen, Sicherheit, Autonomie, Verantwortung, Hoffnung, Dialog, Zuneigung und die «*vier Zusatzbedürfnisse*»: Anerkennung, Zugehörigkeit, Intimität, Anwesenheit von Erwachsenen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Amstad F., Surís J-C., Barrense-Dias Y. al. 2022. *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen: wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis.* Gesundheitsförderung Schweiz. www.zora.uzh.ch/id/eprint/236388/1/Bericht_009_GFCH_2022_11_Gesundheitsforderung_fur_und_mit_Jugendlichen_und_jungen_Erwachsenen.pdf

Santépsy.ch. #MOICMOI. Mindmatters. 2020. « Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social. » www.sobinich.org/home/download

Psychische Gesundheit hat viele Determinanten

Die psychische Gesundheit wird von zahlreichen individuellen, wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren beeinflusst. Der ökosystemische Ansatz der Gesundheitsdeterminanten zeigt, dass die Umwelt, in der wir uns entwickeln und bewegen, alle unsere Lebensebenen beeinflusst und unterstreicht somit die Einflüsse des sozialen Umfelds auf die psychische Gesundheit. Ebenfalls berücksichtigt wird der Einfluss der verschiedenen Systeme und Schutzfaktoren.

Tabelle 5. Determinanten der psychischen Gesundheit aus ökosystemischer Sicht



BIOLOGISCHE UND INDIVIDUELLE FAKTOREN

- Psychische Gesundheit
- Genetische Faktoren
- Geschlecht
- Sexuelle Orientierung
- Ethnische Herkunft

PSYCHOLOGISCHE FAKTOREN

- Persönlichkeit
- Lebenskompetenzen

FAKTOREN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM LEBENS LAUF

- Kindheit
- Negative Erfahrungen in der frühen Kindheit
- Migrationsstatus

ANGEHÖRIGE UND SOZIALER KREIS

- Familie
- Soziale Unterstützung

WIRTSCHAFTSLAGE

- Sozioökonomischer Status
- Beschäftigung
- Einkommen
- Schulden
- Bildungsniveau

SOZIAL- UND WIRTSCHAFTSPOLITIK

- Soziale Ungleichheit
- Sozialhilfe
- Beschäftigungspolitik
- Kindertagesstätten und Schulen
- Selbstbestimmung

UMWELT UND INFRASTRUKTUR

- Infrastruktur
- Gefährdung durch Gewalt und Kriminalität
- Sicherheit und Vertrauen in der Nachbarschaft
- Natur

KULTUR

- Stigmatisierung
- Kulturelle Überzeugungen

Während auf individueller Ebene die Lebenskompetenzen wichtige Schutzfaktoren sind, die beeinflusst werden können und sollten, sind die **Determinanten der psychischen Gesundheit nicht nur individuell**. Die neuesten Erkenntnisse im Bereich der Förderung der psychischen Gesundheit machen deutlich, **dass kontextuelle und strukturelle Faktoren einen grossen Einfluss** auf die Verbesserung der psychischen Gesundheit haben. Es sind genau die Faktoren, auf die wir am meisten Einfluss nehmen können: Lebensqualität im Quartier/Dorf, Infrastruktur, Sozialdienst und Sozialhilfe, öffentliche Bildungs-, Arbeits- und Wohnpolitik, soziale Unterstützung und Umweltpolitik. **Die Gesundheit im Allgemeinen und die psychische Gesundheit im Besonderen sind heute untrennbar mit der Umweltgesundheit verbunden**. Letztere taucht nicht explizit in den üblichen Gesundheitsdeterminanten auf. Das Auftauchen von Begriffen wie Öko-Angst oder Solastalgie macht die Einbeziehung dieser Dimension jedoch unerlässlich, da die Frage der Nachhaltigkeit des Ökosystems die psychische Gesundheit und die der zukünftigen Generationen stark beeinflusst.

Der Unterschied zwischen Solastalgie und Öko-Angst liegt in der Beziehung zur Zeit.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Cosentino M., Safer D. L. 2023. Der Einfluss von sozialer Identität, kollektiver Wirksamkeit und positiver Devianz auf die Auswirkungen der psychischen Gesundheit im Zusammenhang mit dem Klimawandel. *Psychiatrie + Neurologie* n°3.

Gesundheitsförderung Schweiz. 2022. *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-9>

Gesundheitsförderung Schweiz. 2016. *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne*. https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/migration/documents/Bericht_006_GFCH_2016-04_-_Psychische_Gesundheit_ueber_die_Lebensspanne.pdf

Keyes C. L. M. 2005. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73(3), 539-548.

<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

Roberge M.-C., Déplanche F. 2017. *Knowledge Synthesis of Relevant Spheres of Action for Promoting the Mental Health of Young Adults*. Institut national de santé publique du Québec. www.inspq.qc.ca/en/publications/2286

Wissenswertes

Solastalgie

Solastalgie ist ein Begriff, der von dem australischen Philosophen Glenn Albrecht entwickelt wurde. Er beschreibt das Gefühl der Hilflosigkeit, das Menschen aufgrund von Umweltveränderungen empfinden. In Abgrenzung zur Nostalgie - der Melancholie oder dem Heimweh, das Menschen empfinden, wenn sie von ihrem Zuhause getrennt werden - definiert Albrecht Solastalgie als das Gefühl der Verzweiflung, das Menschen empfinden, die unter Veränderungen in ihrer ursprünglichen Umgebung leiden. Es ist «die Trauer um eine Welt, die man gekannt hat» und die nun im Begriff ist zu verschwinden.

Wissenswertes

Öko-Angst

Öko-Angst ist definiert als ein Gefühl der Angst vor der globalen Bedrohung durch den Klimawandel, das durch ein Gefühl der Hilflosigkeit und mangelnden Kontrolle über die Situation verstärkt wird. In jüngster Zeit wurde der Begriff erweitert, indem man davon ausgeht, dass dieses Gefühl nicht ausschliesslich Menschen betrifft, deren direkte Umgebung verändert oder zerstört wird. Es sind Teile der Weltbevölkerung und insbesondere junge Menschen, die sich im Rahmen der Bewusstseinsbildung den Auswirkungen des Klimawandels und des häufigen Gefühls der Hilflosigkeit dieses Gefühl erleben und ihr Lebensmodell und ihre Pläne in Frage stellen - einschliesslich der Idee, Kinder zu zeugen.

2b. Was wir über die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen wissen

Psychischer Gesundheitszustand der 16- bis 25-Jährigen

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022 (www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/aktuell/news/news-03-11-2023.html) hebt zwar hervor, dass sich 85% der in der Schweiz lebenden Personen ab 15 Jahren als gesund und 83% als glücklich bezeichnen; sie zeigt aber auch, dass die psychische Not seit 2017 zugenommen hat und die Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen am stärksten betroffen ist. Andere aktuelle Studien heben hervor, dass die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen während der Covid-19-Pandemie besonders stark betroffen war und weiterhin Anzeichen von Anfälligkeit zeigt. Eine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens ist vor allem bei jungen Frauen zwischen 18 und 30 Jahren festzustellen, die zu 55% ihren psychischen Zustand als gestört oder schlimmer beschreiben (www.css.ch/de/ueber-css/story/medien-publikationen/medien-medienmitteilungen/css-gesundheitsstudie-2022.html). Gemäss den neuesten Zahlen des BFS von Ende 2022 (www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.23772012.html) sind psychische Krankheiten erstmals die Hauptursache für Hospitalisierungen bei 10- bis 24-Jährigen (19 532 Fälle), vor Verletzungen (19 243 Fälle). Ambulante psychiatrische Behandlungen und Hospitalisierungen aufgrund von Angst-, Stimmungs- und Verhaltensstörungen nehmen zu, insbesondere bei jungen Frauen zwischen 10 und 24 Jahren, ebenso wie Hospitalisierungen aufgrund von

Wissenswertes

Jüngste Studien zeigen zwar, dass die Zunahme von Arztbesuchen und Hospitalisierungen vor allem junge Frauen betrifft, doch das bedeutet nicht, dass junge Männer nicht leiden. In der Schweiz ist die Suizidrate bei Männern fast dreimal so hoch wie bei Frauen. Die Arbeit des Minds Observatory (<https://minds-ge.ch/2022/05/19/les-hommes-aussi-ont-une-sante-mentale>) zeigt, dass das psychische Leiden von Männern oft unsichtbar bleibt und aufgrund der Nichterkennung und des Mangels an wirksamen Behandlungsmassnahmen unterbewertet zu werden scheint. Im Allgemeinen suchen Männer seltener Hilfe und warten länger als Frauen, bevor sie diese in Anspruch nehmen. Sie kümmern sich auch weniger gut um sich selbst und leisten weniger soziale Unterstützung für andere als Frauen. Die psychische Gesundheit von Männern ist noch zu wenig erforscht, insbesondere der Einfluss von männlichen Normen und Verhaltensweisen, die von einer sogenannten «traditionellen» Männlichkeit erwartet werden, auf ihr Wohlbefinden: Ein Junge weint nicht, darf keine Gefühle zeigen usw.

(<https://acsmmontreal.qc.ca/news/la-masculinite-toxique-un-obstacle-a-la-sante-mentale-des-hommes%e2%80%89>).

Selbstverletzungen und Suizidversuchen (+26%). Die Anzahl der Anrufe von Jugendlichen mit Suizidgedanken beim 147 hat sich zwischen 2019 und 2022 von 57 auf 161 mehr als verdoppelt (www.projuventute.ch/de/stiftung/aktuelles/verdoppelung-suizidberatung).

Diese Zahlen zeigen, dass der Übergang zum Erwachsenenleben ein kritischer Moment für die psychische Gesundheit ist, aber sie sagen nichts darüber aus, was das Unwohlsein verursacht oder welche Faktoren die psychische Gesundheit der Jugendlichen beeinflussen. Neuere Studien, die sich mit Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit befassen sowie die Erkenntnisse aus den Gesprächen mit den Jugendlichen für dieses Handbuch, zeigen drei Hauptfaktoren für das aktuelle Wohlbefinden der Jugendlichen: **Stress, Erfahrungen mit Gewalt oder Diskriminierung in ihrem Lebenslauf und Angst vor der Zukunft.**

Die schädigende Wirkung von Stress

Die von Pro Juventute durchgeführte Jugendstresstudie (www.projuventute.ch/de/stress-studie) zeigt auf, dass Jugendliche ein hohes Stressniveau erleben. In der Schweiz sind etwa 1/3 der Kinder und Jugendlichen einem hohen Stress ausgesetzt. Mädchen sind stärker gestresst als Jungen und dieser Unterschied steigt mit zunehmendem Alter signifikant an. Die Studie zeigt, dass das Vorhandensein eines hohen Stressniveaus sowohl durch das Fehlen oder den Mangel an wichtigen Schutzfaktoren beeinflusst wird, aber auch eine Quelle für den Rückgang dieser Faktoren ist:

- **Selbstwertgefühl und soziale Beziehungen:** Ein hohes Stressniveau korreliert mit einem höheren Grad an Angst und Unsicherheit, einem geringeren Wohlbefinden, einem schlechteren Selbstbild, einem geringeren Gefühl der Selbstwirksamkeit und signifikant schlechteren sozialen Beziehungen;
- **Teilhabe und Anerkennung:** Jugendliche mit hohem Stresslevel werden bei den Entscheidungen zu Hause nicht genug einbezogen, beschreiben die Beziehung zu ihren Eltern als schlecht und sagen, dass ihre Eltern sich kaum für sie interessieren;
- **Positiver Blick der Erwachsenen:** Der Blick der Erwachsenen auf die Jugendlichen wirkt sich auf die Wahrnehmung von Stress aus. Die Studie von Pro Juventute zeigt, dass im schulischen Umfeld neben der Schulkultur auch das Bild, das die Lehrpersonen von der Klasse haben, einen klaren Zusammenhang mit dem Stress der Schülerinnen und Schüler aufweist. Je negativer das Bild der Lehrkraft von der Klasse ist (dazu gehören Aussagen wie «Die Schüler geben sich nicht genug Mühe» oder «Die Schüler sind faul und jammern»), desto gestresster sind die Schülerinnen und Schüler in dieser Klasse. Die Bedeutung der Qualität des Blicks auf die Jugendlichen wurde auch von den Kulturvermittlerinnen und Kulturvermittler, die an diesem Handbuch mitgewirkt haben, angesprochen. Sie erwähnten, dass die Jugendlichen aus ihren Gemeinschaften von den Lehrkräften noch zu oft nur unter dem stereotypen Blickwinkel ihrer Herkunft und ihres Migrationshintergrunds betrachtet werden.

Als Hauptursachen für ihren Stress nennen die befragten 16- bis 25-Jährigen:

- den Leistungsdruck der Schule (Noten und Erfolgsdruck) und Anpassungsdruck beim Eintritt in die Arbeitswelt;
- die Schwierigkeit, sich die Zukunft vorzustellen und den Entscheidungsdruck in den verschiedenen Bereichen ihres Lebens;
- das geringe Kompetenzgefühl im Umgang mit Behördengängen, die mit dem Erwachsenwerden zusammenhängen;
- das Gefühl, die Kontrolle über klimatische und globale Ereignisse zu verlieren.

Die für dieses Handbuch befragten Studierenden der Sekundarstufe II (Maturität) und der höheren Fachschulen beschrieben ein starkes Unwohlsein und eine grosse Demotivation in ihrem Studium. Sie gaben an, dass sie nicht wirklich wüssten, was mit ihnen los sei, da sie sich bisher eher interessiert und als gute Schülerinnen und Schüler gefühlt hätten. *Es ist einfach über mich gekommen, ich bin so müde, ich*

habe keine Lust mehr zu lernen, es interessiert mich nicht mehr, ich frage mich, was ich hier mache. Diese wenigen Sätze heben die Merkmale des schulischen Burnouts hervor, das immer häufiger junge Menschen und sogar Kinder betrifft. Zwar scheint die Schule eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Burnout bei Kindern und Jugendlichen zu spielen, doch wird sie von zahlreichen Faktoren beeinflusst, wie z. B. der Überfüllung der «freien» Zeit mit Aktivitäten, die von den Eltern als nützlich für die Zukunft und den Erfolg angesehen werden. Diese gehen auf Kosten der echten Zeit zum Auftanken, Träumen, Vorstellen oder spontanen Kreieren, die für die Regeneration von Körper und Geist so wichtig sind. In ihrer Kampagne 2017 hat Pro Juventute aufgezeigt, dass fast 90% der Jugendlichen, die angeben, unter Druck zu stehen, auch darüber klagen, nicht genug Freizeit zu

haben. Sie scheinen dazu geneigt zu sein, die an sie gestellten Erwartungen zu internalisieren und sich selbst unter Druck zu setzen. (www.swissinfo.ch/ger/pro-juventute-will-weniger-stress-im-kinderzimmer/43594288).

Diese Thematik muss sowohl von den Eltern als auch von den Bildungseinrichtungen ernst genommen werden. Sie führt zu einer grundlegenden und langfristigen Reflexion über Erziehungsmodelle und Schul- und Ausbildungssysteme. Ein erster Schritt besteht darin, sie anzuerkennen und ihr Raum zum Ausdruck zu geben. Die Universität Freiburg hat in diesem Sinne beispielsweise Gesprächsgruppen für Studierende zum Thema «Schulische Erschöpfung und Burn-out» eingerichtet (2023) (www.unifr.ch/alma-georges/articles/2023/gare-a-lepuisement-scolaire).

JUNGE STIMMEN

Man lässt uns keinen Raum und Zeit, um den Sinn zu finden. Das bedeutet, dass wir in ein Burn-out laufen müssen und ein ärztliches Zeugnis brauchen, damit wir aufhören können und gehört werden.



Schulisches Burnout (chronischer Schulstress) bei Jugendlichen ist dreidimensional:

- eine physische, psychologische und emotionale Erschöpfung, die angesichts der Anforderungen ihrer Ausbildung dazu neigt, chronisch zu werden;
- Zynismus gegenüber allem, was mit der Schule zu tun hat, der sich in einer distanzierten, unbeteiligten, manchmal kritischen und provokativen Haltung äussert. Dieser ist auf einen allgemeinen Verlust des Interesses und der Motivation für die Schularbeiten sowie auf einen Mangel an Sinn in ihrer Anwesenheit und/oder ihrer Arbeit im Unterricht zurückzuführen ist;
- ein Gefühl der Unzulänglichkeit als Schüler, ein Gefühl der Ineffizienz, der Nichtleistung und der mangelnden Leistung in Bezug auf die Schule im Allgemeinen.

Meylan N., Doudin P.-A. Curchod-Ruedi D. Antonietti J.-P. et Stephan P. 2015. Stress scolaire, soutien social et burnout à l'adolescence: quelles relations? *Éducation et francophonie*, 43(2), 135-153. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/2194>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Dr. phil. Steinmann R. 2005. *Psychische Gesundheit – Stress. Wissenschaftliche Grundlagen für eine nationale Strategie zur Stressprävention und Förderung psychischer Gesundheit in der Schweiz*. Gesundheitsförderung Schweiz. https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen-Bibliothek/PsychGesundheit_GF-CH_2005.pdf

Jacobs Fondation. JUVENIR-STUDIE 4.0. 2015. *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*.

https://jacobsfoundation.org/wp-content/uploads/2017/07/Juvenir-4.0_Kurzfassung_DE_final.pdf

Selbsttest Stress: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm

Stressforschung in der Schweiz: www.stressnetwork.ch/de/forschung

Gewalt und Diskriminierung

JUNGE STIMMEN

Mir geht es so, seit ich 10 bin. Das sind Traumata, die kommen, die weggehen, die zurückkommen, die wieder weggehen, also bei mir ist es auch ein Auf und Ab, aber es ist konstant, seit ich zehn Jahre alt bin.

Die Studie *Psychische Gesundheit von Jugendlichen. Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein*, die 2021 von Unisanté im Auftrag von UNICEF bei Jugendlichen zwischen 14 und 19 durchgeführt wurde (www.unicef.ch/de/unsere-arbeit/schweiz-liechtenstein/psychische-gesundheit) zeigt, dass 37% der befragten Jugendlichen über psychische Gesundheitsprobleme mit geringem emotionalem Wohlbefinden und Selbstwertgefühl berichten. 69% von ihnen gaben an, in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht zu haben. Bei den Jugendlichen, die Symptome einer Angststörung und/oder Depression aufweisen, steigt diese Zahl auf 89%. Von diesen haben 17% einen Suizidversuch unternommen,

48% davon mehrmals. Die meisten schlechten Erfahrungen wurden in folgenden Bereichen gemacht:

- Belästigung oder Mobbing in der Schule (44%);
- sich hilflos, ungeliebt oder nicht unterstützt fühlen (28.4%);
- verbale Erniedrigungen (25.2%);
- Diskriminierungserfahrungen (12.9%, davon 48.7% wegen sexueller Orientierung, 38.9% wegen ihrer ethnischen Zugehörigkeit, 22.5% wegen ihres Geburtsortes, 19.3% wegen ihrer Religion und 9.6% wegen einer Behinderung).

Ein Ergebnis dieser Studie ist besonders beunruhigend: 29.1% der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen und nur 3% wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.

Diese Ergebnisse zeigen zwei Schwerpunkte für die Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen auf:

- Es braucht schützende Lebens- und Lernumgebungen, die nicht diskriminieren und die Anerkennung und Sicherheit für alle gewährleisten;
- Es braucht dringend Aktionen, Fachpersonen und Leistungsangebote, die von den Jugendlichen als unterstützend und relevant wahrgenommen werden und die einfach und leicht zugänglich sind.

Zukunftsangst

Öko-Angst und Solastalgie ([siehe S. 42](#)) scheinen besonders junge Menschen zu betreffen. Eine Studie, die in 10 Ländern unter 16- bis 25-Jährigen durchgeführt und 2021 in der Fachzeitschrift *The Lancet Planetary Health* veröffentlicht wurde, zeigt, dass 89% der Befragten über den Klimawandel besorgt sind, davon 59% sehr besorgt. Mehr als 50% der Befragten fühlen sich traurig, ängstlich, wütend, hilflos, ratlos und schuldig und mehr als 45% geben an, dass die Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit dem Klimawandel ihr tägliches Leben und ihre Funktionsfähigkeit negativ beeinflussen. Sie fühlen sich von den Regierungsmassnahmen im Stich gelassen, die sie eher negativ bewerten. Die Studie zeigt, dass Angst und Not signifikant mit der Wahrnehmung von unangemessenen Antworten und den damit verbundenen Gefühlen des Verrats korrelieren ([https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)).

Diese psychischen Stressfaktoren bedrohen die Gesundheit und das Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Es ist daher dringend notwendig, sie bei der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu berücksichtigen und auch die ökologische Frage unter dem Aspekt der Traurigkeit (verbunden mit Verlust) und der Angst (verbunden mit negativen Projektionen und Unsicherheit) zu thematisieren, um ihnen zu helfen, diese Emotionen anzunehmen und Strategien zu finden, um mit den negativen Auswirkungen in ihrem Alltag umzugehen.

JUNGE STIMMEN

Ja, Serien wie «Alice in Wonderland» oder «The Last of Us» spiegeln unsere Ängste wider. Wir sind gezwungen, im Hier und Jetzt zu leben, im Hier und Jetzt nach Sinn zu suchen, den es nicht mehr gibt. Ich versuche, im Moment zu leben, indem ich mich um andere kümmere.

Wissenswertes

Die neurowissenschaftliche Forschung hat die Bedeutung des anterioren cingulären Cortex bei der Sinnsuche und seine Verbindung mit der neuronalen Amygdala bei Stressprozessen hervorgehoben. Der anteriore cinguläre Cortex (ACC) befindet sich in der Grosshirnrinde, wo beide Hirnhälften aufeinandertreffen. Er funktioniert wie eine Alarmglocke, wenn etwas nicht dem Gewohnten (dem Erwarteten) entspricht oder wenn wir Ereignisse nicht mithilfe der Weltanschauung interpretieren können (Unfähigkeit, einen Sinn zu erkennen). Seine Aktivierung löst in einer Kettenreaktion die Reaktionen der Amygdala und die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Noradrenalin aus. Im heutigen gesellschaftlichen Kontext, in dem die Bezugspunkte ständig in Bewegung sind und die traditionellen Modelle es nicht mehr erlauben, den Ereignissen einen Sinn zu geben, befindet sich der cinguläre Cortex in einem fast ständigen Alarmzustand, was Angst, Unwohlsein, Frage nach dem Sinn des Lebens mit der Gefahr von Demobilisierung, Motivationsverlust, Depressionen und innere Konflikte begünstigt. Um den cingulären Cortex zu beruhigen, müssen wir wieder an Regulationsstrategien anknüpfen, die wir im Kontext von «Sicherheit» mobilisiert haben, z. B.: die Ausrichtung zwischen dem, was wir tief im Inneren fühlen und dem, was wir im Leben tun; das Engagement in einem kollektiven Leben, das es uns ermöglicht, Verbindungen zu Menschen aufzubauen, mit denen wir grundlegende Werte teilen; eine kohärente Zukunftsvision, die angesichts der grossen existenziellen Fragen Sinn macht und einen bevorzugten Platz für Spiritualität und den Zustand des Staunens, insbesondere in Verbindung mit der Natur.

Sébastien Bohler. 2020. *Où est le sens?* Robert Laffont.

Planète santé. 2020. *La spiritualité transforme le cerveau.*
www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Mecanismes-du-cerveau/La-spiritualite-transforme-le-cerveau

Jugendliches Verhalten, Indikatoren für ihre psychische Gesundheit

Studien zur Entwicklung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind von zentraler Bedeutung, um ein umfassenderes Bild von der psychischen Gesundheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu erhalten. Besonders wichtig sind Daten in den folgenden Bereichen: *Sexualität und sexuelle Gesundheit; Gefühls- und Beziehungsleben; Selbstbild*, einschliesslich Körperbild; *Ernährung und Bewegung, Verhalten in sozialen Medien; Risikoverhalten* (Konsum psychoaktiver Substanzen,

riskantes Sexualverhalten); *suizidales Verhalten und selbstverletzende Handlungen; Erfahrungen mit Diskriminierung, Belästigung und Gewalt* (auch sexueller Art) und *Leistungsstress*.

Im Folgenden finden Sie einige Links zu aktuellen Studien und Publikationen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zur psychischen Gesundheit und zu den verschiedenen Bereichen, die im Leben eines Jugendlichen von Bedeutung sind.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Blaser M., Amstad F. T. 2016. *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne*.

Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://gesundheitsfoerderung.ch/node/1311>

Gesundheitsförderung Schweiz. 2023. *Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Wissenschaftliche Daten zum Gesundheitsverhalten von Jugendlichen und jungen Menschen sowie Empfehlungen*. <https://gesundheitsfoerderung.ch/bericht-9>

Jacobs Foundation. JUVENIR-STUDIE 4.0. 2015. *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. https://jacobsfoundation.org/wp-content/uploads/2017/07/Juvenir-4.0_Kurzfassung_DE_final.pdf

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. 2020. *Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020*. Hogrefe Verlag. www.gesundheitsbericht.ch

Zumbrunn A., Bachmann N., Bayer-Oglesby L., Meyer S., Merki M., Robin D. 2020. *Lebenswelten, Umweltfaktoren und gesellschaftliche Rahmenbedingungen als Gesundheitsdeterminanten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. Literaturrecherche und Expertinnen-/Expertenbefragung*. Obsan Bericht 01/2020. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium <https://irf.fhnw.ch/server/api/core/bitstreams/95544372-c1ed-4779-81c8-aec5c594f741/content>

Was die Jugendlichen über ihre psychische Gesundheit sagen

JUNGE STIMMEN

Auch wenn andere in ähnlichen Situationen sind und man sich auf seine Eltern verlassen kann, ist man mit seinen Sorgen trotzdem sehr allein, weil man kein Kind mehr ist und sich selbst durchschlagen muss.

Es gibt Dinge, die du nicht lernst. Ich weiss zum Beispiel mehr über das Leben von Ludwig XIV. als wie man Rechnungen bezahlt. Nein, aber wirklich, ich weiss mehr über einen Typen, der vor 400 Jahren gelebt hat, als ...

Die für dieses Handbuch befragten Jugendlichen sind sich bewusst, dass eine gute psychische Gesundheit für ihr Gleichgewicht notwendig ist. Die meisten von ihnen berichten zwar, dass sie Phasen der Infragestellung oder sogar «depressive» Phasen erlebt haben, aber sie erwähnen auch, dass sie, wenn sie es schaffen diese Erfahrungen durchzustehen, Stärken entdecken, die ihnen in ihrem Leben nützlich sind. Sie nennen zum Beispiel: Liebe, Akzeptanz, Freude, Teilen ohne zu urteilen, Meinungsfreiheit, Verständnis und Fürsorge.

Einen negativen Einfluss auf ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit haben:

- **Leistungsstress** und Druck in der Schule, die sie als **dauerhaft** empfinden. Viele geben an, dass sich die Schule **negativ auf ihr Selbstwertgefühl** ausgewirkt hat und dass sie sich von der Schule und der Gesellschaft (dem «System») abgelehnt gefühlt haben, vor allem, wenn sie den Leistungserwartungen nicht entsprochen haben;
- **Gefühl der Nutzlosigkeit und Selbstabwertung**, welches sie oft mit den schulischen Leistungen im Vergleich zu anderen Fähigkeiten, die nicht wertgeschätzt werden, in Verbindung bringen (nicht gut in der Schule = du bist nichts wert);
- **Gefühl der Hilflosigkeit**, das sie in vielen Bereichen ihres Lebens empfinden: gegenüber Erwachsenen, der Schule, Autoritätspersonen (Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, Polizei, Sozialdienste usw.), der Umweltsituation und der Gesellschaft im Allgemeinen;
- **Gefühl, von den Erwachsenen nicht angehört, gehört und verstanden zu werden**. Sie berichten, dass sie ihnen gegenüber ein gewisses «Misstrauen» empfinden und die von den Erwachsenen angebotene Unterstützung oft als aufgezwungen empfinden, ohne ihre Zustimmung zu berücksichtigen und ohne wirkliches Interesse an ihrer Situation und ihren Bedürfnissen, insbesondere im Rahmen von schulbezogenen Hilfen (Schulpsychologischer Dienst);
- **Abwertende Worte und Haltungen von Erwachsenen**, die oft nicht versuchen, sie zu verstehen und sie verurteilen, ohne ihre Situation zu kennen;
- **Schwierigkeiten und Bedenken, im Zusammenhang mit Genderfragen** in ihren Beziehungen, im öffentlichen Raum und in der Gesellschaft im Allgemeinen (unterdrückend, reduzierend, Nichtanerkennung von Frauen, Ungleichheiten, negative Auswirkungen der geschlechtsspezifischen Erziehung und Schwierigkeiten, Anhaltspunkte für das Verhalten und für so zu sein wie man ist, zu finden; sowohl für Mädchen als auch für Jungen);
- **Starkes Gefühl der Einsamkeit**, das sie in diesem Lebensabschnitt empfinden.

Was wir aus der Covid-19-Pandemie gelernt haben

Die Versuchung, die psychischen Schwierigkeiten der Jugendlichen mit der Pandemie zu erklären, mag gross sein. Aber wir sollten uns nicht täuschen lassen. Die meisten Schwierigkeiten der Jugendlichen sind nicht erst mit der Pandemie aufgetreten. Sie waren schon vorher vorhanden und wurden durch die Pandemie-Massnahmen verstärkt. Es wurden ihnen wichtige Ressourcen entzogen, welche Ihnen geholfen hätten mit der Situation besser umzugehen: **Sicherheit in Bezug auf ihre Grundbedürfnisse; die Anwesenheit von Gleichaltrigen, mit denen sie Erfahrungen teilen und machen können; die Möglichkeit, durch Freizeitaktivitäten neue Energie zu tanken; die Möglichkeit, sich in stabilen Kontexten weiterzubilden; die Möglichkeit, Projekte zu planen und zu entwickeln und dabei der Zukunft zu vertrauen – die eigene und die des Planeten; die Möglichkeit, einen Sinn im Leben zu finden, an Entscheidungen die sie betreffen teilzuhaben und beteiligt zu sein**. Die Pandemie hat zwar die Anfälligkeit der psychischen Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen verdeutlicht, vor allem aber hat sie gezeigt, wie sehr diese von äusseren Faktoren abhängt, die für ihre Entwicklung unerlässlich sind und auf die wir Einfluss nehmen können. Die Pandemie hat auch die Resilienz der Jugendlichen sichtbar gemacht und die Schwachstellen der auf diese Altersgruppe zugeschnittenen Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit, zur Prävention und zu den Unterstützungs- und Betreuungsleistungen aufgezeigt.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Chok, L., Suris, J. C., & Barrense-Dias, Y. 2023. Adolescents' mental health and emotional problems: a qualitative study in Switzerland. *Qualitative Research Journal*, 23(2), 181-190. https://serval.unil.ch/fr/notice/serval:BIB_22341583F86F

Pro Juventute Corona-Report. 2021. *Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder, Jugendliche und ihre Familien in der Schweiz*. Pro Juventute Schweiz. www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-02/Pro-Juventute-Corona-Report-DE.pdf

Schmidt S. J., Barblan L. P., Lory I., Landolt M. A. 2021. Age-related effects of the COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents. *European Journal of Psychotraumatology*, 1(12). www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20008198.2021.1901407

Schuler D., Tuch A., Sturny I., Peter C. 2022. *Psychische Gesundheit. Kennzahlen mit Fokus Covid-19*, Obsan Bulletin 02/2022. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2022-04/Obsan_BULLETIN_2022_02_d.pdf

ZHAW Studie. 2020. *Die Gesundheit von Studenten in Zeiten der Corona-Pandemie*. www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/studierendengesundheit/

2c. Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Psychisch gesund zu sein bedeutet für 16- bis 25-Jährige:

- das Recht haben, zu sein, wer man ist (Akzeptanz);
- sich in seiner Geschlechtsidentität und Orientierung wohlfühlen und von Freundinnen und Freunden, der Familie und den Erwachsenen in seinem Lebens- und Lernumfeld unterstützt werden;
- sich trauen, neue Erfahrungen zu machen und Risiken einzugehen, die Welt zu entdecken;
- in der Lage sein, Pläne zu schmieden und diese in den verschiedenen Lebensbereichen umzusetzen;
- nicht isoliert sein, mindestens einen Freund oder eine Freundin oder eine Person haben, auf die man sich verlassen kann;
- emotionale, freundschaftliche und sexuelle Beziehungen mit Gleichaltrigen entwickeln können;
- das Gefühl haben, für die Gruppe, der man angehört, wichtig zu sein und die für einen selbst wichtig ist;
- Selbstständigkeit und kritisches Denken entwickeln können und die Möglichkeit, Lebenskompetenzen zu trainieren.

Die psychische Gesundheit eines jungen Menschen hängt sowohl von seiner Fähigkeit ab, die Herausforderungen seines soziokulturellen Umfelds wirksam zu bewältigen (insbesondere die Ausbildung und die Herausforderungen des Übergangs zum Erwachsenenalter in seiner Gesellschaft), als auch von seiner Fähigkeit, die eigenen Potenziale zu erkennen, zu entwickeln und auszudrücken (Selbsterkenntnis, Handlungskontrolle, Selbstverwirklichung).

Psychisch gesund zu sein wenn man zwischen 16 und 25 Jahre alt ist, bedeutet ein **biopsychosoziales Gleichgewicht** zu finden: Befriedigung der Grundbedürfnisse; Kenntnis und Verständnis der körperlichen, psychologischen und neuronalen Entwicklung; das Gefühl, geliebt zu werden und lieben zu können; die Möglichkeit, sich in einer Gruppe akzeptiert zu fühlen; die Entwicklung eines positiven Selbstbildes; die Möglichkeit, seine Lebenskompetenzen zu trainieren; die Möglichkeit, sich weiterzubilden und sich in die Arbeitswelt zu integrieren, um materiell unabhängig zu sein; die Fähigkeit, den administrativen und wirtschaftlichen Anforderungen der Erwachsenenwelt gerecht zu werden; die Möglichkeit, in seinen Projekten und der Welt, in der man lebt, einen Sinn zu finden usw.

Dieses Gleichgewicht ist untrennbar mit dem individuellen **Lebenslauf und Werdegang** verbunden, aus denen er sich zusammensetzt:

- **Persönlicher Weg zur Autonomie:** Qualität der Bindungserfahrungen, Erfahrungen mit Beziehungen, Freundschaften, Liebe, Elternschaft, Bestätigung der eigenen Geschlechtsidentität und Qualität der Aufnahme durch die Umgebung, Vorhandensein oder Fehlen von Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen usw. ;
- **Bildungsweg:** Vorhandensein von Experimentierfeldern, Erfolg oder Schwierigkeiten in der Schule oder beim Lernen, Möglichkeit der Berufswahl, Schulabbruch, Eingliederung in die Berufswelt usw. ;
- **Staatsbürgerlicher Werdegang:** soziale Identität, Verständnis und Wahl der sozialen Rollen, Fähigkeit, sich zu engagieren, eigene Rechte geltend zu machen und die Rechte anderer zu respektieren usw.

Sie ist auch untrennbar mit der **Qualität des Lebens- und Lernumfelds und der öffentlichen Politik** in den Bereichen Jugend, Bildung, Wohnen, soziale Unterstützung, Gesundheit und Umwelt verbunden: die Möglichkeit, in einem günstigen, sicheren und nicht diskriminierenden Umfeld zu leben; sich zu entwickeln und zu lernen; ein Umfeld das Zeit lässt, Erfahrungen zu sammeln und sich zurechtzufinden; leicht zugängliche Hilfs- und Unterstützungsangebote; politische Massnahmen, welche die mit dem Übergang verbundenen Schwierigkeiten berücksichtigen, usw.

Für Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren steht die psychische Gesundheit in engem Zusammenhang mit der Möglichkeit, den Übergang ins Erwachsenenalter zu schaffen und die eigene Identität zu entwickeln und zu bewahren. Dies stellt für alle eine Herausforderung dar, gewisse Jugendliche sind dabei einem grösseren Risiko ausgesetzt, Schwierigkeiten zu begegnen. Sei es, weil sie weniger Zugang zu Ressourcen – insbesondere zu sozialer Unterstützung – haben oder weil sie über weniger Lebenskompetenzen verfügen, was ihre Anpassungsfähigkeit beeinträchtigt.

Bei den 16- bis 25-Jährigen muss die Gesundheitsförderung daher unbedingt die Chancengleichheit betonen und Massnahmen unterstützen, die für alle Jugendlichen sinnvoll und zugänglich sind.

Einige Schlüsselbegriffe

Bei der Förderung der psychischen Gesundheit sind zwei Fragen zentral: «**Was braucht es für das Wohlbefinden und wie kann es gestärkt werden?**» Die Beantwortung dieser Fragen für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren erfordert, sie im erweiterten Kontext der Identitäts- und Sozialentwicklung und der psychosozialen Herausforderungen zu betrachten, die ihren Weg zu Autonomie und Unabhängigkeit markieren. Dies erfordert ein gleichzeitiges Handeln auf drei Ebenen:

- **Individuell:** Sich für die Ressourcen und Lebenskompetenzen interessieren, welche junge Menschen benötigen, um den Übergang zum Erwachsenenalter bestmöglich zu bewältigen sowie mit der Frage, wie diese Ressourcen und Kompetenzen unterstützt werden können. Ihre Resilienz und ihr Selbstwirksamkeitsgefühl fördern durch die Stärkung ihrer persönlichen, sozialen, beruflichen, gesundheitlichen und staatsbürgerlichen Fähigkeiten und Kompetenzen;
- **Kontextbezogen:** Die Qualität der Lebens-, Ausbildungs- und Arbeitsumgebungen sowie die Zugänglichkeit der Leistungen und ihre Anpassung an die Bedürfnisse der Jugendlichen hinterfragen. Lebens- und Lernumgebungen schaffen, in denen sie ihre Kompetenzen ausüben, sich beteiligen, sich einbringen, sich aktiv engagieren und ein Gefühl der Nützlichkeit und Sinnhaftigkeit entwickeln können;
- **Strukturell:** Die Relevanz der öffentlichen Politik, welche Jugendliche betreffen, im Lichte der gesellschaftlichen Entwicklung und ihrer Bedürfnisse hinterfragen (strukturelle Rahmenbedingungen, Gesetze, Normen, etc.) und sich für deren Anpassung einsetzen. Das Kohärenzgefühl aller Partner und der Jugendlichen stärken durch ein gemeinsames Verständnis, eine gemeinsame Sprache und gemeinsame Ziele.

RESILIENZ

Der Begriff Resilienz stammt aus der Physik und bezeichnet die Fähigkeit bestimmter Materialien, nach einem Schock ihre ursprüngliche Form wieder anzunehmen. In der Psychologie stammt der Begriff der Resilienz aus den Arbeiten von John Bolwby zum Thema «Bindung». Seit den 1990er Jahren wurde er in Frankreich von Boris Cyrulnik weiterentwickelt, der ihn als «*die Kunst, zwischen den Sturzbächen zu navigieren*» beschreibt. Resilienz bezeichnet also die Fähigkeit einer Person, Krisen im Lebenszyklus zu bewältigen und Widrigkeiten abprallen zu lassen, indem persönliche und soziale Ressourcen genutzt und diese als Entwicklungschance eingesetzt werden. Resilienz stellt die Umsetzung der Fähigkeit dar, sich mit anderen und der Umwelt zu entwickeln. In diesem Sinne ist die Phase des Übergangs von der obligatorischen Schulzeit zur Lehre oder Ausbildung ein Schlüsselmoment um an dieser zu arbeiten.

www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2004/revue-medicale-suisse-2504/resilience-a-l-adolescence-un-concept-en-10-questions

SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit ist ein Begriff, der auf der sozialkognitiven Theorie von Albert Bandura beruht. Sie bezeichnet die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund der eigenen Fähigkeiten effektiv ausführen zu können. Personen, die ein gewisses Mass an Selbstwirksamkeit erlangt haben, sehen komplexe Aufgaben als Herausforderungen, die bewältigt werden können, und nicht als Bedrohungen, die es zu vermeiden gilt.

<https://promotionsante.ch/node/1306>

LEBENSKOMPETENZEN

Lebenskompetenzen sind die Fähigkeit einer Person, wirksam auf die Anforderungen und Prüfungen des täglichen Lebens zu reagieren. Es ist die Fähigkeit einer Person, einen Zustand des psychischen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten, indem sie sich in den Beziehungen zu anderen Menschen, ihrer eigenen Kultur und ihrer Umwelt angemessen und positiv verhält. Psychosoziale Kompetenzen spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der Gesundheit im weitesten Sinne, d.h. im Hinblick auf das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. Es handelt sich dabei um kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen, die die Handlungsfähigkeit stärken. Die WHO definiert 10 davon, die paarweise auftreten:

- Probleme lösen - Entscheidungen treffen;
- Kreativ denken - kritisch denken;
- Effektiv kommunizieren - geschickt in zwischenmenschlichen Beziehungen sein;
- Selbstbewusst sein - Empathie für andere haben;
- Mit Stress umgehen können - mit Emotionen umgehen können.

OMS. 1997. [Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes.](#) Programme on mental health World Health Organization. Genève.

SINN FÜR KOHÄRENZ

Der Kohärenzsinn oder das Kohärenzgefühl ist ein zentraler Begriff der Salutogenese, welche in den 1970er Jahren von Aaron Antonovsky entwickelt wurde. Er bezeichnet eine allgemeine Einstellung zum Leben und zur Welt, welche sich in einem dauerhaften, aber dynamischen Gefühl der Zuversicht äussert. Es setzt sich aus drei Elementen zusammen:

- Verstehbarkeit: Ich weiss, was geschieht;
- Handhabbarkeit (sense of manageability): Ich kann es;
- Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness): Es lohnt sich.

www.quint-essenz.ch/fr/topics/1249

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Gesundheitskompetenz: Unter Gesundheitskompetenz oder Health Literacy versteht man die Fähigkeit eines jeden Menschen, im Alltag Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf seine Gesundheit auswirken. Health Literacy ist eine Reihe von Gesundheitskompetenzen, die es ermöglichen, sich bestmöglich um seine Gesundheit zu kümmern. Sie umfasst die Motivation, das Wissen und die Fähigkeit eines Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf seine Gesundheit auswirken. Diese Kompetenzen sollen durch geeignete Rahmenbedingungen gefördert werden (BAG).

www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/gesundheitskompetenz.html

Welche Hebel zur Förderung?

In schwierigen Zeiten haben sich die befragten Jugendlichen auf folgendes gestützt:

- ihre eigene innere Kraft und Selbstbeobachtungsgabe, um sich selbst zu akzeptieren und ihren Werdegang und ihre Schattenseiten zu akzeptieren;
- Peers, welche die gleichen Erfahrungen gemacht haben oder nicht;
- Erwachsene, die zuhörten und wohlwollend waren, und sich ehrlich bemüht haben, ihnen zu helfen;
- kleine Rituale, die sie sich selbst geschaffen haben, um sich zu beruhigen;
- Spiritualität, um einen Sinn in ihrem Leben zu finden, Probleme zu relativieren und ihre eigene Kraft wiederzufinden

IDENTITÄTS- UND PSYCHOSOZIALE ENTWICKLUNG UNTERSTÜTZEN FÜR EINEN LEICHTEREN ÜBERGANG INS ERWACHSENENALTER

Die Identitätsentwicklung ist eine zentrale Aufgabe der Adoleszenz und des Übergangs zum Erwachsenenalter, die einen wichtigen Einfluss auf die psychische Gesundheit hat (und umgekehrt). **Die aktuelle Literatur weist darauf hin, dass die Entwicklung einer kohärenten und klaren Identität ein starker Schutzfaktor für die psychische Gesundheit von Jugendlichen ist.** Eine erfolgreiche Identitätsentwicklung korreliert positiv mit positiven sozialen Beziehungen und einem geringeren Auftreten von internalisierten (z. B. Angst, Depression) und externalisierten (z. B. Alkohol, Drogen) Störungen.

Die Unterstützung der Identitätsentwicklung der 16- bis 25-jährigen, ist daher ein Schlüsselement für die Förderung ihrer psychischen Gesundheit. Um dies zu erreichen, ist es wichtig:

- ihnen zu helfen, sich selbst und ihre persönlichen und beruflichen Pläne besser zu verstehen, d.h. ihnen zu helfen, von einer diffusen, unklaren Identität zu einer Identität zu gelangen, welche durch die Erkundung zu einer vollendeten Identität mit einem stabilisierten Engagement wird;
- dafür zu sorgen, dass ihre Erkundungen eher adaptiv und konstruktiv als maladaptiv und grüblerisch sind, d. h. ihnen helfen, durch konkrete Handlungen und regelmässiges Feedback in wichtigen Bereichen ihres Lebens (Beziehungen, Ausbildung, Arbeit, Lebensentscheidungen usw.) in einen Prozess der Identitätsverwirklichung einzutreten;
- ihnen zu helfen, Verbindungen zwischen den verschiedenen Verpflichtungen in ihrem Leben (Studium, Freunde, Eltern, intime Beziehungen) herzustellen und sie so aufeinander abzustimmen, dass sie untereinander konsistent sind und sich gegenseitig unterstützen.

Ein **weiterer wichtiger Hebel ist die Priorisierung von Elementen, die sich auf die psychosoziale Entwicklung von Jugendlichen auswirken:**

- einen starken Akzent auf die Frage nach der Bedeutung setzen;
- ihnen das Rüstzeug geben, um mit den Emotionen zu leben, die mit existenziellen Fragen und der Ungewissheit der Zukunft verbunden sind;
- ihre Resilienz durch bewusste Arbeit an ihren Lebenskompetenzen stärken;
- Handeln, um sichere und nicht diskriminierende Umgebungen zu schaffen;
- Stressfaktoren in Ausbildungs- und Arbeitsumgebungen identifizieren und Massnahmen zu ihrer Verringerung ergreifen;
- Unterstützung der elterlichen Kompetenzen von Eltern von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren, insbesondere durch Schulungen zu den Herausforderungen des Übergangs zum Erwachsenenalter und dazu, wie sie ihr Kind unterstützen können.



TEIL 3

Begleitung von Lebens- und Bildungsübergängen

Begleitung von Lebens- und Bildungsübergängen

3a. Fünf Handlungsschwerpunkte

Was sich die befragten Jugendlichen wünschen, um sich psychisch gesund zu fühlen:

- Zeit haben! Zeit, zu lernen, Erfahrungen zu sammeln, sich selbst kennenzulernen, Entscheidungen zu treffen und sich zu erholen
- Erwachsene treffen, denen sie vertrauen können, die sie wahrnehmen, ihnen zuhören, ohne sie zu verurteilen oder abzuwerten, und sie begleiten, ohne immer schnelle Lösungen für alles finden zu wollen;
- Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben und dem Umgang mit Geld haben: Wie komme ich allein zurecht, wie bezahle ich eine Rechnung, wie finde ich eine Wohnung, wie mache ich ein Wohnungsübergabeprotokoll usw.?
- bei Entscheidungen für die Zukunft begleitet werden mit klaren Informationen über mögliche Wege, sich weiterzubilden und Arbeit zu finden und nicht nur über den akademischen Weg;
- lernen, mit Konflikten umzugehen, nicht nur untereinander, sondern auch mit Konflikten, die sie in ihrem Alltag mit Autoritätspersonen haben (wie spricht man mit Behörden, Ausbildnern, der Polizei usw., wenn man nicht einverstanden ist, welche Rechte hat man? usw.);
- in weniger dominanten und unterdrückenden Strukturen leben können, die aufhören, Menschen binär zu kategorisieren (gute/schlechte Schülerinnen und Schüler, Männer/Frauen, fleissig/faul usw.);
- mehr gemeinsame Momente erleben können, in denen sie spüren, dass man sich für ihre Erlebnisse und Gefühle interessiert, ohne zu urteilen verurteilen.

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen stellt heute alle Erwachsenen in Frage. Wie kann man als Elternteil oder als Fachperson, die Jugendliche begleitet, unterstützend wirken? Was soll man tun? Wo müssen wir Prioritäten setzen? Was müssen wir ändern? Was müssen wir verstärken? Aufgeben? Auf diese Fragen gibt es keine einheitliche Antwort. Die Handlungshebel können sich je nach dem Kontext, in dem wir mit den Jugendlichen in Kontakt kommen (Familie, Ausbildungseinrichtung, Unternehmen, Freizeit, individuell, gruppenbezogen usw.), unterscheiden, aber eine gemeinsame Absicht muss im Mittelpunkt aller Handlungen stehen: **die Absicht sie in ihrer Identitätsentwicklung zu unterstützen und sie bei den Übergängen, die sie durchleben, zu begleiten.**

Die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen bedeutet in erster Linie, sie bei der Entwicklung von Kenntnissen und Fähigkeiten zu unterstützen, die es ihnen ermöglichen, Übergänge bestmöglich zu bewältigen - insbesondere Lebenskompetenzen und psychische Gesundheitskompetenzen -, ihre Identität zu stabilisieren und die für sich selbst richtigen Entscheidungen zu treffen und ihren Platz in der Welt zu finden, sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene. Dies bedeutet auch, ihnen Raum zu bieten, um ihre Autonomie zu trainieren, ihr Potenzial zu aktivieren und ihre Kompetenzen zu festigen. Im heutigen gesellschaftlichen Kontext bedeutet dies auch, eine qualitativ hochwertige emotionale und soziale Unterstützung anzubieten, die ihrer Realität und ihren spezifischen Bedürfnissen Rechnung trägt, insbesondere im Zusammenhang mit der globalen Unsicherheit, welche ihren Eintritt in die Erwachsenenwelt begleitet.

Um im Sinne der Förderung der psychischen Gesundheit unterstützend zu sein, müssen unsere Handlungen:

- sich auf bestimmte transversale Grundprinzipien stützen: **Chancengleichheit, Nichtdiskriminierung, Partizipation und die Stärkung der Selbstwirksamkeit (Kompetenzgefühl);**
 - **sich an einem positiven Entwicklungsmodell junger Menschen orientieren**, das einen entschieden zuversichtlichen Blick auf sie wirft, ihre gesamte Realität berücksichtigt (erweiterter Lebenskontext, Sinn, den sie ihrem Verhalten geben, Sorgen usw.) und sich nicht auf Schwierigkeiten, Defizite und Risiken konzentriert, sondern auf die Anerkennung und Stärkung ihrer Potenziale und Ressourcen;
 - **die Lern- und Arbeitsumgebungen einladend, sicher und nicht diskriminierend gestalten** und die Bedürfnisse junger Menschen berücksichtigen, insbesondere was die notwendige Kontinuität zwischen der Betriebs- und der Ausbildungsumgebung betrifft;
 - **individuelle Interventionen und soziale Unterstützung anbieten**, die auf die tatsächlichen Bedürfnisse der Jugendlichen zugeschnitten sind und nicht auf Verfahren und Leistung, sondern auf der Qualität von Beziehungen und der Stärkung von Lebenskompetenzen beruhen;
 - **das Wissen und die Fähigkeiten von Erwachsenen und Fachpersonen, die mit jungen Menschen zu tun haben, stärken;**
- **auf struktureller Ebene agieren**, um die öffentliche Politik so zu verändern, dass sie der psychologischen, wirtschaftlichen und sozialen Realität der Jugendlichen von heute Rechnung trägt und die Vernetzung der Handlungsansätze unterstützt.

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Die Begleitung von Übergängen in der Gesundheitsförderung bedeutet:

- die Kontrollfähigkeit der Jugendlichen über ihr Leben erhöhen;
- den Zugang zu materiellen und sozialen Ressourcen in ihren Lebenswelten gewährleisten;
- die Möglichkeit geben, am sozialen und wirtschaftlichen Leben teilzunehmen;
- vor Diskriminierung und Gewalt schützen;
- die Bedürfnisse von Jugendlichen in besonderen Situationen berücksichtigen;
- junge Menschen so annehmen, wie sie sind

In diesem Teil werden fünf Schwerpunkte vorgeschlagen, um die Übergänge der 16- bis 25-Jährigen im Hinblick auf die Förderung der psychischen Gesundheit zu begleiten. In jedem dieser Schwerpunkte werden konkretere Handlungsmöglichkeiten und Ressourcen aufgezeigt, um die Handlungsfähigkeit als Erwachsene im Alltag zu aktivieren und das Gefühl der Hilflosigkeit, das uns manchmal überkommen kann, zu überwinden. Die Schwerpunkte und Handlungsansätze haben sich aus den Fokusgruppen der Expertinnen und Experten und den Interviews mit den Jugendlichen ergeben. Wo immer möglich, werden sie mit theoretischen Elementen in Verbindung gebracht.

Schwerpunkt 1

Mit und für junge
Menschen arbeiten

Schwerpunkt 2

Das «Dazwi-
schen» und die
Entscheidungen begleiten

Schwerpunkt 3

Unterstützung
von Lebenskompetenzen
und Gesundheitskompetenzen

Schwerpunkt 4

Handlungs-
fähigkeit aller Fachpersonen
stärken, die mit jungen
Menschen arbeiten

Schwerpunkt 5

Alle Akteurinnen
und Akteure und die
Gesellschaft einbeziehen

Schwerpunkt 1: Mit und für junge Menschen arbeiten

Übergänge sind mehr als nur Veränderungen. Sie betreffen alle Dimensionen und alle Lebensbereiche und bringen Elemente ins Spiel, die für die psychische Gesundheit grundlegend sind: Identität, Lernen und Sinn. Die Arbeiten, welche sich mit Übergängen befassen, heben hervor, wie wichtig es ist, sowohl **an individuellen als auch an kollektiven Hebelpunkten** anzusetzen und sich auf die Ressourcen des Umfelds zu stützen, die für die Jugendlichen Sinn ergeben und ihnen helfen, sich zu orientieren. Besonders wichtig:

- auf den persönlichen Erfahrungen der Jugendlichen aufbauen und sich an die eigenen Erfahrungen im gleichen Alter erinnern;
- kollektive Vorkehrungen treffen, um Veränderungen zu betreuen und zu begleiten;
- in den verschiedenen Lebenskontexten (Familie, Sport, Verein, Ausbildung usw.) partizipative Ansätze und Ausdrucksmöglichkeiten fördern, die der Erkundung von Kompetenzen, der Übernahme von Verantwortung sowie symbolischen Ressourcen, die die Sinnstiftung erleichtern, einen wichtigen Platz geben (Improvisation, Musik, Kultur, Film, Malerei, Literatur, Tanz, alle Formen des künstlerischen Ausdrucks usw.).

Damit diese Massnahmen für junge Menschen sinnvoll sind, müssen diese und die Art und Weise, wie sie umgesetzt werden, **nicht für, sondern mit ihnen** erarbeitet werden. Sie müssen auf ihrer Realität aufbauen, ihre Bedürfnisse berücksichtigen und mit ihrem Alltag und den Herausforderungen, denen sie in ihrer psychosozialen Entwicklung begegnen, in Verbindung stehen. **Das Interesse an jungen Menschen und die Förderung ihrer Partizipation und ihres Engagements sind daher von entscheidender Bedeutung, um ihre psychische Gesundheit durch Aktionen und Massnahmen zu unterstützen, die ihnen nützen und vor allem deren Sinn sie erkennen.**

Interesse an jungen Menschen zeigen

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Um junge Menschen zu erreichen, muss man sich für ihre Lebenswirklichkeit interessieren, sie in ihrer Lebensweise erreichen und ihre Teilnahme fördern.

Die Gesundheitsförderung steht in direktem Zusammenhang mit dem Alltag der Jugendlichen. Sie zielt darauf ab, ihre Ressourcen zu stärken, damit sie positive Strategien für Situationen in ihrem Leben finden können, die ihnen Kopfzerbrechen oder Probleme bereiten. Um ihre Kompetenzen

zu unterstützen, geht es also darum, die Vorstellungen als Erwachsene zu verlassen und auf sie zuzugehen, um ihre Realität kennenzulernen. Das Interesse an der Lebensweise junger Menschen ist entscheidend, um aufkommende Themen, die für sie von Bedeutung sind, erkennen zu können. Es ist wichtig, ihnen zuzuhören, von ihren Worten und Einstellungen zu lernen und zu verstehen, welche Bedeutung sie ihrem Verhalten beimessen und was sie uns durch ihr Verhalten mitteilen wollen. Ein solches Vorgehen unterstützt die Entwicklung von Massnahmen oder Ansätzen, **die auf ihren tatsächlichen Bedürfnissen und nicht nur auf der Wahrnehmung der Erwachsenen beruhen.** Es gibt viele verkehrte Wahrnehmungen zwischen Erwachsenen und Jugendlichen. Die Unterstützungsangebote werden häufig auf der Grundlage dessen erarbeitet, was wir für sie für nützlich halten. Sie materialisieren sich allzu regelmässig in Ansätzen, die sich auf die Prävention von Risiken konzentrieren, die von Erwachsenen wahrgenommen werden. Sie lassen nur wenig Raum für die wichtigen Themen, die Jugendliche wirklich beschäftigen: *Wie gehe ich eine Beziehung ein; wie verhalte ich mich in einer ersten sexuellen Beziehung; wie gehe ich mit Emotionen um; wie treffe ich eine Wahl und weiss, ob sie gut für mich ist; wie gehe ich durch Unsicherheit und Angst; wie gehe ich eine Ausbildung an, wenn ich keine Hoffnung für die Zukunft habe, usw.?* Diese Fragen gehen den 16- bis 25-Jährigen durch den Kopf und müssen bei der Förderung ihrer psychischen Gesundheit berücksichtigt werden. Sie betreffen ihre Handlungsfähigkeit und die transversalen Kompetenzen, die notwendig sind, um auf psychosoziale Herausforderungen zu reagieren. Mit den Bedürfnissen junger Menschen zu arbeiten, bedeutet auch, ihnen die reale Möglichkeit zu geben, **sich an Entscheidungen, die sie betreffen, zu beteiligen** und sie in die **Mitgestaltung** von Informationen oder Leistungen, die für sie bestimmt sind, einzubeziehen. Dies erfordert **einen echten Dialog, der auf einer gleichberechtigten Beziehung basiert** und die Berücksichtigung ihrer eigenen Wahrnehmung ihrer Realität.

Wenn Erwachsene verstehen, wie Jugendliche leben, welche Sorgen sie haben, was sie antreibt und welchen Sinn sie in ihrem Verhalten sehen, ist dies ein wichtiger Faktor zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Sie verbessert auch das Kompetenzgefühl von Eltern und Fachpersonen und stärkt ihre Handlungsfähigkeit. Je mehr Verbindungen zwischen unseren Leistungen und der Alltagsrealität der Jugendlichen hergestellt werden können, desto mehr tragen wir zur Unterstützung ihrer psychischen Gesundheit bei.

Schwerpunkt 2: Das «Dazwischen» und die Entscheidungen begleiten

Die Übergangsphase zum Erwachsenenalter ist eine «Zeit dazwischen», die unbequem sein kann, da fast alles an Bedingungen geknüpft ist, während die Potenziale und Ideale enorm sind. Ein Potenzial ist sowohl eine Fähigkeit, über die man verfügt, die aber nicht vollständig aktiviert oder realisiert ist, als auch eine Möglichkeit in der Zukunft, die aber noch an Bedingungen geknüpft ist und über die man sich nicht sicher sein kann. Die Lebensphase zwischen 16 und 25 Jahren ist voller Potenziale und zwar in jedem Sinne des Wortes: ein «Dazwischen» in Bezug auf Identität, Emotionen, Beziehungen, Beruf und Gesellschaft, in dem die Welt der Möglichkeiten noch gross ist, aber immer mehr Einschränkungen unterliegt. Dieses «Dazwischen» stellt alle Lebensbereiche in Frage, wobei die Frage der Wahl im Mittelpunkt steht. **Den Übergang zum Erwachsenenalter zu begleiten, bedeutet also, die «Potenziale» und die Entscheidungen zu begleiten.**

Potenziale begleiten

Potenziale begleiten heisst, die «schwebende» Realität zu berücksichtigen, in der sich die 16- bis 25-Jährigen während der «Zwischenzeit» befinden, und sich auf die Stärkung der Kompetenzen zu konzentrieren, die sie benötigen, um die Erkundungsphase zwischen den Ufern zu überstehen. **Es geht darum, sie zu lehren, vorausschauend zu handeln und ihnen das Rüstzeug für die Regulierung von Emotionen und Stress, die mit Ungewissheit verbunden sind, zu vermitteln, ihre Motivation, Möglichkeiten zu erkunden und Entscheidungen zu treffen zu stärken. Auch ihnen zu helfen, ihre Erfahrungen reflexiv zu betrachten und sich für diejenigen zu entscheiden, welche für sie am besten geeignet sind.** Es geht auch darum, ihnen Unterstützung bei allen «ersten Malen» zu geben, die sie auf ihrem Weg in die Unabhängigkeit, insbesondere in sozialer und staatsbürgerlicher Hinsicht, erleben.

Übergänge laufen in der Regel in vier Phasen ab: eine Phase «Ende von etwas Bekanntem», eine neutrale Phase des Da-



zwischen, in der die Richtung und das notwendige Rüstzeug unklar sind, eine Phase der Erneuerung und Entdeckung, in der man sich auf das Experimentieren einlässt und eine Phase der Auswertung der Erfahrung, um das Engagement zu bestätigen oder nicht. Jede dieser Phasen kann Stress verursachen und sollte von den Erwachsenen angemessen begleitet werden.

Die Phase des Endes des Bekannten (z. B. Ende der obligatorischen Schulzeit) erfordert, dass man die Emotionen, die mit der Trennung (von Freunden, Gewohnheiten, einer gewissen Funktionssicherheit einer Schule usw.) verbunden sind, annimmt. Es ist wichtig eine *eventuelle «Trauer» um das, was war sowie die Angst oder den Reiz des Unbekannten* zu begleiten. Wenn es sich um geplante Schritte handelt, wie z. B. Übergänge zwischen Schulstufen, sollte diese Phase vorbereitet und vorausschauend gestaltet werden, um den Übergang zu erleichtern.

Die neutrale Phase «Dazwischen» (z. B. die Wahl einer Ausbildung) erfordert sowohl einen *«Schritt zurück»*, um die Situation und das, was sich darin abspielt, zu beobachten, als auch die Antizipation, um den mit der Ungewissheit verbundenen Stress oder die Angst zu verringern. Es geht darum, ihnen dabei zu helfen, Entscheidungen zu treffen, indem man ihre Überlegungen zu ihren Vorlieben und Wünschen unterstützt, *ihnen hilft, sich der entwickelten Kompetenzen und der aktivierbaren Ressourcen bewusst zu werden und sie dazu bringt, sich eine Vorstellung von den möglichen Optionen, aber auch von den Einschränkungen oder Grenzen zu machen*. Dies ist eine wichtige Phase, um an den Kompetenzen zu arbeiten, die die Anpassungsfähigkeit unterstützen. In dieser Phase ist die Unterstützung der *mental Flexibilität* besonders wichtig, um einen anderen Blickwinkel auf eine Situation oder mögliche Stressfaktoren zu ermöglichen. Die Mentalisierung, die die kognitive Empathie durch das Verständnis unterstützt, dass das, was in einem selbst geschieht, auch in anderen geschieht, kann ihnen auch helfen, ihr inneres Erleben zu verstehen, zu relativieren und sich abzugrenzen (siehe S. 14).

Die Entdeckungsphase (z. B. der Beginn einer neuen Ausbildung) ist eine Phase, in der man sich mit den neuen Abläufen vertraut macht, sich allmählich an das institutionelle und soziale Umfeld gewöhnt, die Autonomie erweitert und den Stress bewältigt, der mit den ersten Bewertungen verbunden ist. In dieser Phase muss *die Begleitung der Anpassungsstrategien* durch das neue Umfeld (Schulen, Ausbildungsstätten oder Unternehmen) besonders gepflegt werden:

- für ein positives Klima in der Schule sorgen;
- am Anfang genügend Zeit lassen, um die neue Umgebung zu entdecken und die neuen Anforderungen schrittweise zu üben;
- sich in die Lage der Neankömmlinge versetzen, sich von den üblichen Abläufen lösen und fragen, was sie brauchen, um sich wohlfühlen (Ressourcen, Unterstützung usw.);
- Mentoringsystem mit älteren Schülerinnen und Schülern einrichten;

- Lernen durch Trial- and-Error-Prinzip fördern;
- auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aufgaben, die selbstständig zu erledigen sind (Eigenverantwortung, Kreativität, Motivation) und nützlicher Hilfe achten, damit sich die Jugendlichen nicht überfordert fühlen.

Die Auswertungsphase (z. B. Ende des ersten Halbjahrs oder Semesters). In dieser Phase wird eine Bilanz der Entdeckungsphase gezogen, um zu beurteilen, wie gut sich die Jugendlichen an die neue Umgebung angepasst haben, ob sie dortbleiben wollen, ob sie Anpassungen vornehmen müssen und ob gegebenenfalls eine Neuorientierung erforderlich ist. In dieser Phase ist es wichtig, die *selbstreflexiven Fähigkeiten* der Jugendlichen in Bezug auf ihre Motivation und Ziele zu unterstützen, *die Fähigkeiten hervorzuheben*, die sie während der Erfahrung entwickelt haben und nicht nur das, was nicht funktioniert hat, ihnen *Unterstützung* für eine Neuorientierung zu bieten (Ressourcen, Aufzeigen von Möglichkeiten) und sie vollständig in die neuen Entscheidungen *einzu beziehen*. Verläuft die Anpassung erfolgreich und der/die Jugendliche entschliesst sich, sein/ihr Engagement fortzusetzen, müssen seine/ihre Motivation und Durchhaltefähigkeit langfristig unterstützt werden. Ist dies nicht der Fall, beginnt der Prozess wieder bei Phase 1.

Die Prinzipien dieses Übergangsprozesses können jeden Übergang unterstützen (Liebesbeziehung, Trauer, Umzug, Änderung des sozialen oder rechtlichen Status usw.). Sie finden sich auch in den grossen Phasen der Identitätsentwicklung wieder. Sie erfordern den Abschied von der Kindheit, das Durchleben der Veränderungen und Unsicherheiten der Adoleszenz und das Erkunden der Möglichkeiten als junge Erwachsene und das Engagement für Lebensentscheidungen im Erwachsenenalter. **Es ist wichtig zu wissen, in welcher Phase sich die Jugendlichen befinden, um die Massnahmen und Unterstützung entsprechend anzupassen.**

Entscheidungen begleiten

Die Frage der Wahl steht im Mittelpunkt des Lebens der 16- bis 25-Jährigen und betrifft alle Lebensbereiche: Wahl einer Ausbildung, eines Berufes, einer Wohnung, eines Partners, eines Lebensstils, eines Gesundheitsverhaltens etc. In all diesen Situationen müssen sich die Jugendlichen positionieren und versuchen, das zu bevorzugen, was für sie Sinn macht und ihr Gleichgewicht am besten fördert. Die Art und Weise, wie sich Jugendliche in der Welt sehen, wird ihre Entscheidungen stark beeinflussen. Bestimmte Verhaltens- und Lebensstilentscheidungen können einen grossen Einfluss auf die unmittelbare und auch auf die künftige Lebensqualität haben, da in diesem Alter viele Gewohnheiten geprägt werden. Fragen zum Lebensstil betreffen Bereiche wie Ernährung, Sport, Ruhe- und Schlafzeiten, Freizeitaktivitäten, Suchtverhalten (Alkohol, Tabak, andere Substanzen, Spiele usw.), Mediennutzung (Mobiltelefone, Online-Spiele, soziale Medien usw.), Umgang mit Geld sowie die Art und

Weise, wie man auf das Leben und Ereignisse reagiert und wie man sich gegenüber diesen verhält. *In diesem Alter neigen junge Menschen dazu, noch in der Unmittelbarkeit zu leben.* Sie fühlen sich in der Regel gesund und sehen weder die möglichen längerfristigen Folgen ihrer Entscheidungen noch die Zusammenhänge zwischen physischer und psychischer Gesundheit, die heute klar dokumentiert sind. Die Entscheidungen, vor allem Bildungs- und Beziehungsfragen, können ebenfalls zu einer wichtigen Quelle der Besorgnis werden. Das Engagement, das eine Wahl erfordert, kann von den Jugendlichen eher als ein Verzicht auf unerforschte und verlockende Möglichkeiten wahrgenommen werden als eine Entscheidung für eine Richtung, in die sie ihre Energie stecken wollen. *Die Zufriedenheit mit einer Wahl wird daher oft durch die Tatsache geschmälert, dass sie nur eine von vielen Möglichkeiten darstellt.* Je mehr Wahlmöglichkeiten sie haben (was in der vernetzten Konsumgesellschaft in vielen Bereichen der Fall ist), desto mehr können sie auch eine unangenehme psychische Spannung empfinden, die mit der Unbestimmtheit (Unsicherheit) ihrer eigenen Wahl zusammenhängt (was soll ich wählen, wie? Durch die Wahl von x verzichte ich auf y, ich hätte z wählen können/müssen usw.).

Die Unterstützung bei der Wahl sollte für 16- bis

25-Jährige eine Priorität sein. Wählen ist eine wichtige Lebenskompetenz, die es in dieser Altersgruppe zu unterstützen gilt. Wie alle Lebenskompetenzen, ist sie nicht angeboren und muss im Laufe der Erfahrungen trainiert und bewusst gemacht werden. Um ihre psychische Gesundheit zu unterstützen, müssen wir die Entwicklung ihres kritischen Denkens fördern, damit sie sich gegenüber den Einflüssen von Gruppen, Medien und der Konsumgesellschaft im Allgemeinen positionieren können und lernen, die Vor- und Nachteile ihrer Entscheidungen abzuwägen. Eine gute Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, sich an der Realität zu orientieren aus ihrem Alltag zu erzählen und mit ihnen einen reflexiven Dialog auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen zu führen. Wir können dies in allen Kontexten tun, indem wir ihnen helfen, sich selbst besser kennenzulernen. Die Schülerinnen und Schüler sollten die Auswirkungen der verschiedenen Optionen nicht nur in ihrem Kopf, sondern auch in ihrem Herzen und ihrem Körper spüren (drückt es, öffnet es, entspannt es, zieht es zusammen?), die Kompetenzen, die sie in den verschiedenen Lernprozessen entwickelt haben, hervorheben und ihnen helfen, sich über ihre Wahl zu freuen, die Endgültigkeit einer Wahl zu relativieren und die Realität, die sich ihnen mit der Wahl eröffnet, zu erkunden.

Schwerpunkt 3: Unterstützung von Lebenskompetenzen und Gesundheitskompetenzen

Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen (life skills) sind psychosoziale Kompetenzen, die es uns ermöglichen, das Leben als Akteurin und Akteur zu gestalten. Sie umfassen die individuellen, kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir aktivieren, um möglichst effektiv auf alltägliche Situationen zu reagieren und uns der Umwelt anzupassen. Sie sind wichtige Schutzfaktoren für die allgemeine Gesundheit und insbesondere für die psychische Gesundheit, denn sie tragen zur Entwicklung von *Handlungsfähigkeit, Kompetenzgefühl (Selbstwirksamkeit), Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bei und unterstützen die Entwicklung von Bewältigungsstrategien*. Sie nehmen daher einen wichtigen Platz in der Gesundheitsförderung und insbesondere in der Förderung der psychischen Gesundheit ein.

In der Literatur tauchten sie in der Ottawa-Charta von 1986 auf und wurden in den 1990er Jahren von der WHO präzisiert, die sie in fünf Paaren vorstellt (S. 50 Teil 2). Die WHO-Definition bleibt zwar eine Referenz für die Gesundheitsförderung, sie hat sich jedoch parallel zur Definition von Gesundheit und den Beiträgen anderer Disziplinen, die sich damit befassen, weiterentwickelt. Santé publique France hat sie 2023 aktualisiert und definiert Lebenskompetenzen als *«ein kohärentes und miteinander verknüpftes Set psychologischer (kognitiver, emotionaler und sozialer) Fähigkeiten, die Wissen, intrapsychische Prozesse und spezifische Verhaltensweisen beinhalten, die es ermöglichen, die Handlungsfähigkeit (Empowerment) zu stärken, einen Zustand psychischen Wohlbefindens aufrechtzuerhalten, optimale individuelle Funktionsfähigkeit zu fördern und konstruktive Interaktionen zu entwickeln»* (www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psychosociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif).

Die Bedeutung und Notwendigkeit von Lebenskompetenzen wird heute weit über den Bereich der Gesundheitsförderung hinaus anerkannt. In vielen Bereichen tauchen sie unter verschiedenen Bezeichnungen wieder auf: sozial-emotionale Kompetenzen im Bereich der positiven Psychologie, transversale Kompetenzen im Bildungsbereich (z. B. im Westschweizer Lernplan), soziale Kompetenzen in der Wirtschaft. Die UNESCO nennt sie als Grundlage für die heutige Bildung in ihren vier Säulen der Bildung (www.unesco.ch/wp-content/uploads/2017/01/Objectifs-dapprentissage.pdf Lernziele und Rethinking Education to a Global Common Good?).

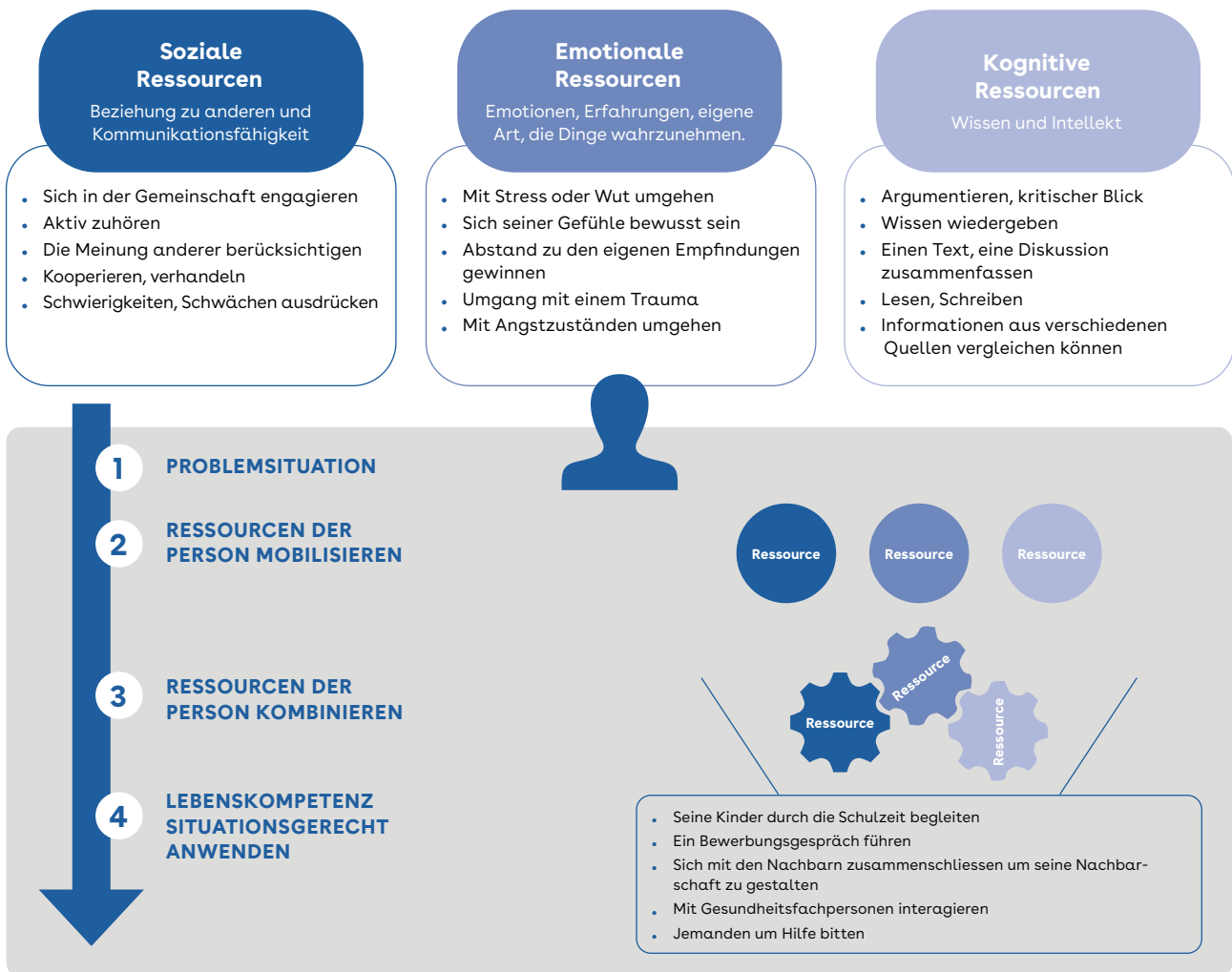
Die OECD bezeichnet die Fähigkeiten als Kompetenzen, die das Wohlbefinden und den sozialen Fortschritt fördern und die für das Funktionieren in der modernen Welt unerlässlich sind (OECD, 2016. Skills for social progress: *the power of socio-emotional skills*. www.oecd.org/education/skills-for-social-progress-9789264226159-en.htm und *The importance of skills. Further Results from the Survey of Adult Skills*. www.oecd-ilibrary.org/education/skills-matter_9789264258051-en).

Es gibt unendlich viele Kompetenzen. Damit eine Fertigkeit als Lebenskompetenz gilt, muss **sie in Aktion treten** und die mobilisierten Ressourcen müssen in drei verschiedenen Bereichen angesiedelt sein: **sozial, affektiv und kognitiv**. Lebenskompetenz bedeutet also, dass die Ressourcen und das Potenzial einer Person in konkreten Situationen eingesetzt werden.

Eine Kompetenz ist ein komplexes Handlungswissen, dass innerhalb einer Situation angewandt wird, mit der Mobilisierung und der effektiven Kombination einer Vielzahl von internen und externen Ressourcen.

J. TARDIF

Tabelle 5. Formalisierung der Lebenskompetenzen. Aus: Cultures et santé, 2016. Compétences psychosociales des adultes et promotion de la santé.



Die Lebenskompetenzen sind für junge Menschen von grösster Bedeutung, da ihr Vorhandensein das Lernen beim Übergang ins Erwachsenenalter erheblich unterstützt, insbesondere in Bezug auf die psychosoziale Entwicklung: Bedürfnisse in Beziehungen mitteilen, Verhalten aushandeln, mit Einflüssen umgehen, Entscheidungen für die Zukunft treffen, sich an neue Umgebungen anpassen, mit Emotionen und Stress umgehen usw. Die **Lebenskompetenzen fördern ihr körperliches, geistiges, beziehungsbezogenes und soziales Wohlbefinden und helfen ihnen, in der heutigen komplexen Welt im Gleichgewicht zu bleiben.** Es ist unerlässlich, ihnen bei den Ansätzen und Leistungen, die wir den Jugendlichen (jungen Erwachsenen) anbieten, starke Beachtung zu schenken, da sie wichtige Schutzfaktoren sind. Sie unterstützen insbesondere:

- die Entwicklung von neuronalen Verbindungen;
- Selbstbewusstsein, Haltung und Verhaltensweisen;
- die Fähigkeit, mit neuen Menschen in Beziehung zu treten;
- die Fähigkeit, auf andere Rücksicht zu nehmen und andere zu verstehen (Empathie);

- die Anpassungsstrategien an neue Situationen und neue Lebens- und Lernumgebungen;
- die Entwicklung von kritischem Denken und das Verständnis des Einflusses persönlicher Erfahrungen, aber auch von Erziehung, sozialen Beziehungen und dem Lebenskontext;
- die Motivation, ein Verhalten zu entwickeln oder zu ändern;
- die Fähigkeit, sich in eine Zukunft zu projizieren, indem man sie gestaltet und nicht erduldet.

AN LEBENSKOMPETENZEN ARBEITEN

Die Stärkung der Lebenskompetenzen kann trainiert werden: im Alltag mit spezifischen Aktivitäten, welche regelmässig in die Ausbildung integriert werden (Entspannung, Selbstreflexion, Dankbarkeitstraining, Integrationsarbeit am Ende eines Kurses oder Tages usw.) oder im Rahmen von Programmen, die speziell auf die Stärkung bestimmter Lebenskompetenzen abzielen (emotionale Regulierung, Stressbewältigung, Konfliktlösung usw.). Um ihre Entwicklung zu unterstützen, sind drei Punkte von grundlegender Bedeutung:

Experimentieren unterstützen: d. h. den Jugendlichen Möglichkeiten bieten, sich in ihren Handlungen auszuprobieren, ihre Ressourcen zu erkunden, ungewöhnliche Ideen zu testen und sich zu engagieren. *Kollektive, partizipative und kreative Ansätze unterstützen die Entwicklung der Lebenskompetenzen der Jugendlichen besonders:* Kooperation, Rollenspiele, um andere Sichtweisen auszuprobieren, Situationskomik anhand eines komplexen Problems, Theaterworkshops, Körperausdruck, Improvisation etc. Auch das Engagement in Sportvereinen oder verschiedenen Verbänden trägt zur Entwicklung zahlreicher Lebenskompetenzen wie Verantwortungsbewusstsein oder Teamfähigkeit bei. Formelle und informelle Räume, in denen sich Jugendliche treffen und sich über Themen austauschen, die in ihrer Lebenswirklichkeit Sinn machen, oder über die grossen gesellschaftlichen Fragen, die sie beschäftigen (Ökologie, nachhaltige Entwicklung, Gleichberechtigung usw.), sind ebenfalls starke Hebel, um an den Lebenskompetenzen zu arbeiten. In solchen Räumen können Jugendliche erkennen, dass sie mit ihren Fragen nicht allein sind und sich von den Erwachsenen anerkannt fühlen. Sie fördern die Entwicklung ihres ethischen Empfindens, unterstützen ihre Bereitschaft, sich an konkreten Aktionen zu beteiligen und ermöglichen es Erwachsenen, ihre Wahrnehmungen mit den Erfahrungen und Gefühlen der Jugendlichen zu vergleichen, damit die Bildungs- oder Präventionsmassnahmen besser auf ihre Ziele ausgerichtet werden können;

Reflexivität unterstützen: d. h. sie dazu anregen, *einen reflexiven Blick auf die Situationen zu werfen, die sie erleben* (Beobachtung, Beschreibung dessen, was passiert, Betonung auf «wie» statt auf «warum»), *einen introspektiven Prozess über sich selbst zu unterstützen* (Identifizierung ihrer Funktionsweisen, Reaktionen, Denkmuster, kognitiven Verzerrungen, Prozesse, die sie beeinflussen und wie sie diese verstärken, anpassen oder neu ausrichten können etc.) und *sie dazu zu bringen, die Perspektive anderer zu berücksichtigen (Empathie)*. Mit anderen Worten, es geht darum, die Mentalisierungsfähigkeit zu fördern;

Übertragung unterstützen: Die Jugendlichen aktivieren und üben ihre Kompetenzen, sind sich dessen aber nicht immer bewusst. *Die Übertragung zu unterstützen bedeutet, sich mit ihnen Zeit zu nehmen, über die Erfahrungen nachzudenken, die sie gemacht haben, die verwendeten Strategien zu hinterfragen, die Anerkennung der eingesetzten Fähigkeiten zu fördern* (wichtig für das Selbstwertgefühl) *und vor allem Verbindungen zu ihrem Alltag herzustellen* (Sinn und Antizipation).

Die Forschung hat gezeigt, dass die erfolgreichsten Ansätze diejenigen sind, die alle Partner einbeziehen (umfassend und integriert) und einen starken Fokus nicht nur auf die Stärkung der Kompetenzen der Jugendlichen, sondern auch auf die der begleitenden Erwachsenen und des gesamten Umfelds legen (soziale Kompetenzen der Einrichtung wie z. B. die Fähigkeit, mit dem externen Netzwerk zusammenzuarbeiten, Prozesse zur Krisenbewältigung einzurichten, den Stress des Personals und der Jugendlichen zu berücksichtigen usw.).

LEBENS-KOMPETENZEN UND NEURONALE ENTWICKLUNG

Jüngste Entwicklungen in den Neurowissenschaften deuten darauf hin, dass es enge Verbindungen zwischen der neuronalen Entwicklung und Lebenskompetenzen gibt. In dem Artikel *Amicitia: The three links that weave socio-emotional networks in the brain* (www.skjp.ch/fileadmin/PDF_Word/PuE/2020-2029/PuE_2023_1_Article_Fahim_Cherine.pdf) hebt die Neurowissenschaftlerin Dr. Chérine Fahim hervor, dass das Gehirn, um zu existieren, «freundschaftliche» Bände zwischen den Neuronen in seinen verschiedenen Netzwerken knüpfen muss:

Das neuronale Netz der Auffälligkeit: Es ist der «Wahrnehmungsdetektor», der die anterioren cingulären Teile und die Inselrinde des Gehirns einbezieht. Es ist ein Netzwerk, das für das innere Gleichgewicht des Gehirns entscheidend ist und mit dem Motivations- und Belohnungssystem in Verbindung steht. Es ermöglicht die Identifizierung der homöostatischsten Reize, um das Verhalten zu steuern;

das neuronale Netz des Standardmodus: Es ist der «Selbstdetektor», der die hinteren cingulären und frontalen Hirnregionen einbezieht. Seine Hauptfunktion steht im Zusammenhang mit selbstreferentiellen mentalen Prozessen wie Imagination und autobiografischem Gedächtnis. Er bezieht sich auf Funktionen im Ruhezustand und wird aktiviert und entwickelt sich z. B. wenn wir uns langweilen, uns gehen lassen, alleine spielen oder träumen;

das exekutive neuronale Netzwerk: Es ist der «Handlungsdetektor», der die präfrontalen und parietalen Regionen des Gehirns einbezieht. Dieses Netzwerk ist mit den exekutiven Funktionen verbunden, die eine Reihe von kognitiven Prozessen umfassen, die es dem Individuum ermöglichen, sein Denken und Handeln absichtlich zu regulieren, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Diese Fähigkeiten auf hoher Ebene sind notwendig, um ein zielgerichtetes Verhalten zu erreichen. Sie erleichtern die Anpassung an neue Situationen und sind an der Regulierung des Verhaltens und der Entscheidungsfindung beteiligt. Dieses Netzwerk spielt eine Schlüsselrolle im Arbeitsgedächtnis und in der übergeordneten kognitiven Kontrolle, die es ermöglicht, Veränderungen der Aufmerksamkeit und des Zugriffs auf allgemeine und domänenspezifische kognitive Ressourcen zu regulieren. *Die Funktionen dieses Netzwerks entwickeln sich zwischen der Pubertät und dem Alter von etwa 25 Jahren allmählich. Sie werden durch Mentalisierung und Antizipation unterstützt.*

Um gut zu funktionieren, müssen diese drei Netzwerke miteinander verknüpft werden und sich gegenseitig stützen. Die Entwicklung der kognitiven Selbstregulierungsfähigkeiten, die mit der Übergangsphase zum Erwachsenenalter einhergeht, muss sich auf ein gutes **sozio-emotionales Fundament** stützen können. Die Reifung des Gehirns hängt also stark von der Qualität des Umfelds und der Interaktionen ab: **Sichere Bindungen, Experimentierfelder, die Möglichkeit Freundschaften mit Gleichaltrigen zu entwickeln und die Anwesenheit von bedeutsamen Erwachsenen sind unerlässlich, um herauszufinden und zu bestätigen, wer man ist.**

Dr. C. Fahim hebt hervor, dass Jugendliche, die eine gute Vernetzung zwischen diesen verschiedenen Netzwerken des Gehirns entwickeln konnten, sieben Fähigkeiten zeigen. Sie:

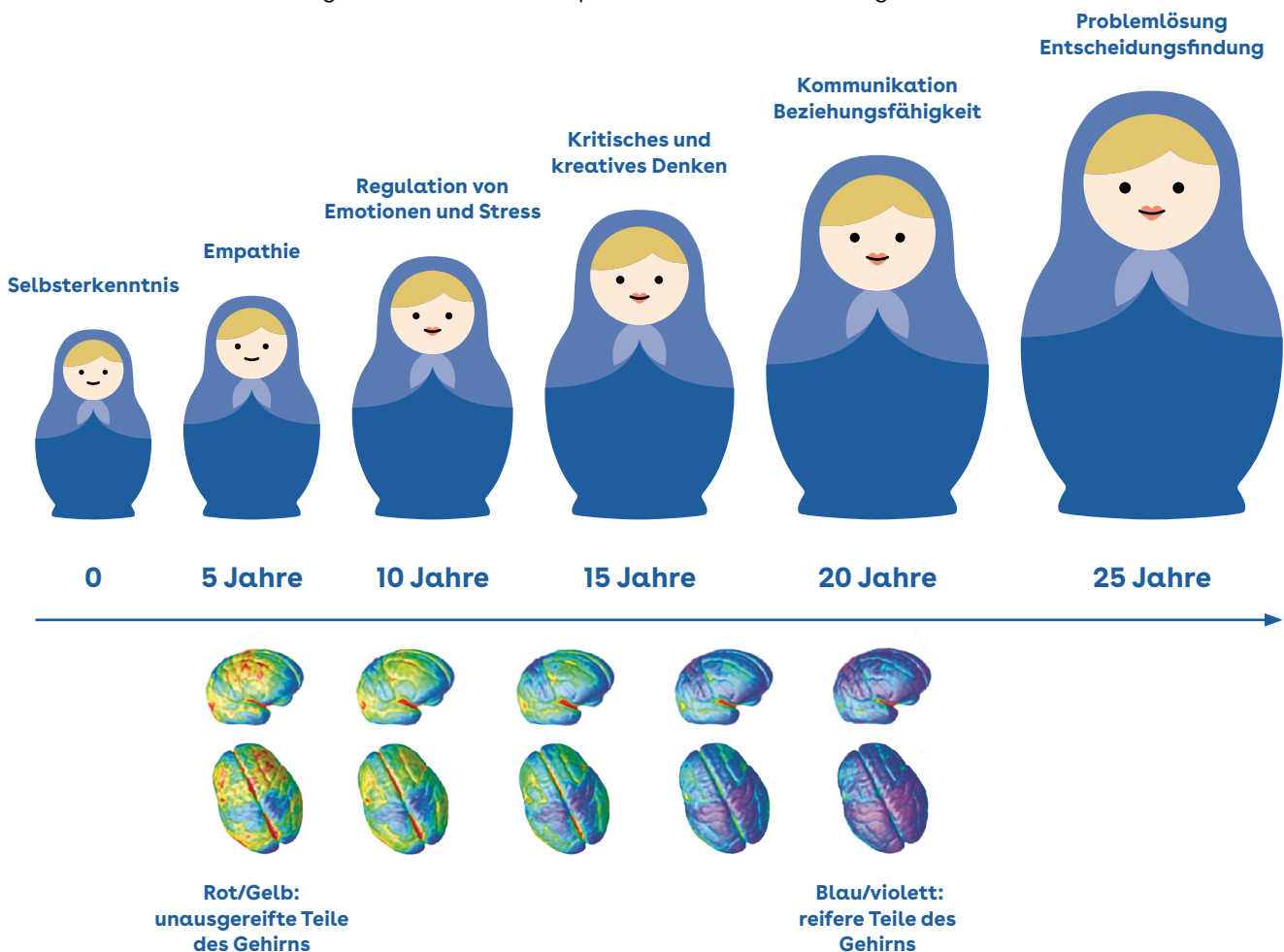
- kommunizieren auf unterschiedliche Weise, zu unterschiedlichen Zwecken und in verschiedenen Kontexten;
- zeigen Autonomie, emotionale Selbstregulation und Verantwortungsbewusstsein;
- zeigen Problemlösungsfähigkeiten in einer Vielzahl von Kontexten;

- kommunizieren ihre Gedanken, Gefühle, Theorien und Ideen mithilfe verschiedener künstlerischer Formen;
- zeigen ein Bewusstsein für ihre persönliche Identität und ein positives Selbstbild;
- zeigen das nötige Selbstvertrauen, um mit Vorurteilen und Diskriminierung sich selbst und anderen gegenüber umzugehen;
- zeigen ein Bewusstsein für ihre künstlerischen Fähigkeiten, indem sie gemeinsam mit anderen an Theater, Tanz, Musik und visuellen Künsten teilnehmen.

Lebenskompetenzen und neuronale Fähigkeiten entwickeln und verstärken sich also gegenseitig im Laufe der Erfahrungen.

Das folgende Schema stellt die Transversalität der Lebenskompetenzen visuell dar und zeigt, welche davon in den verschiedenen Entwicklungsphasen bevorzugt werden sollten, um eine optimale Synergie mit der neuronalen Entwicklung zu erreichen.

Tabelle 6. Zusammenhang zwischen Lebenskompetenzen und Gehirnreifung



Adaptiert von: J. Giedd, National Institute of mental health

Nicht alle jungen Menschen leben in einem Umfeld, das ihnen die Entwicklung der Lebenskompetenzen ermöglicht und nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten, sie zu trainieren.

Daher ist es wichtig, dass Bildungseinrichtungen und alle Erwachsenen diesen Fähigkeiten in ihren Lernzielen besondere Aufmerksamkeit schenken und Methoden, insbesondere in Gruppen, entwickeln, die ihre Erprobung und Integration fördern. Besondere Aufmerksamkeit muss auch darauf gerichtet werden, dass die kognitiven Lebenskompetenzen nicht auf Kosten anderer bevorzugt werden, was eine echte Herausforderung für das derzeitige Bildungssystem darstellt.

Um den Übergang ins Erwachsenenalter zu unterstützen, sollten nach Ansicht der Expertinnen und Experten die folgenden Lebenskompetenzen im Vordergrund stehen:

mit Jugendlichen zwischen 16 und 18 Jahren

Kommunikation und Beziehungsfähigkeit; Stressbewältigung; Entwicklung kritischen Denkens;

mit Jugendlichen zwischen 18 und 25 Jahren

Entscheidungsfindung und Problemlösung; Entwicklung kritischen Denkens; Stressbewältigung.

RESSOURCEN

«Gesundheitskompetenzen fördern». Erklärvideo des Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic. www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz?category=&scrollPos=1592

Kanton Aargau. 2012. *Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen.*

www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf

«Lebenskompetenzen». 5 Videokapseln von Gesundheitsförderung Wallis und Psy-Gesundheit.

Sie wurden partizipativ mit Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren erarbeitet.

www.promotionsantevalais.ch/de/lebenskompetenzen-2855.html

Psy-Gesundheit, Gesundheitsförderung Wallis. *Diskussionsblatt «Lebenskompetenzen im Gespräch».* feel-ok.ch

www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/themenuebergreifend_lebenskompetenzen_im_gespraech.pdf

«Ready4life». Eine Coaching-App zur Förderung von Lebenskompetenzen der Lungenliga.

<https://www.r4l.swiss>

«Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen». Video von Gesundheitsförderung Schweiz.

www.youtube.com/watch?v=HjyjuqkImGE

Selbsteinschätzung Lebenskompetenzen feel-ok.ch

www.feel-ok.ch/de_CH/schule/methoden/abenteuerinsel/lebenskompetenzen/fragebogen/fragebogen.cfm

«SmartCoach». Programm über Smartphone zur Förderung von Lebenskompetenzen von Jugendlichen.

ISGF in Kooperation mit den Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. www.smartcoach.info

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Dr. phil. Oliver P. 2022. *Lebenskompetenzen. Wie sich Jugendliche selbst einschätzen und die Perspektive ihrer Lehrpersonen. Ergebnisse aus einer feel-ok.ch-Studie.*

www.feel-ok.ch/files/wissenschaftlicheBerichte/2022_Lebenskompetenzen.pdf

Infodrog. Lebenskompetenzen. *Sucht Magazin.* 04/2018

www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/data/documents/santepsy/suchtmagazin_2018-4_leseprobe.pdf

Berner Gesundheit. Lebenskompetenzen.

www.bernergesundheits.ch/themen/lebenskompetenzen

Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Lebenskompetenzen. 2022. *laut&leise n°1*

https://suchtpraevention-zh.ch/wp-content/uploads/2022/03/Laut_leise_1-2022.pdf

Health Literacy im Bereich psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, die Merkmale psychischer Erkrankungen (Symptome, Risiken und Ursachen) zu erkennen und zu verstehen sowie zu wissen, wann und wie man Hilfe und Zugang zu Versorgungsdiensten erhält. Sie umfasst auch das Verständnis, wie ein guter psychischer Gesundheitszustand erreicht und aufrechterhalten werden kann sowie die Verringerung des Stigmas, das mit psychischen Erkrankungen verbunden ist.

Ilaria Montagni, 2019¹⁴

Die Zeit zwischen 16 und 25 Jahren ist für die psychische Gesundheit besonders sensibel. Diese Zeit ist zudem besonders gefährdet für die Entstehung von psychischen Erkrankungen. In der Schweiz leiden rund 18% der Bevölkerung unter psychischen Problemen. In fast 80% der Fälle sind die Erkrankungen vor dem 25. Lebensjahr aufgetreten (www.gesundheitsbericht.ch/de/05-psychische-gesundheit/52-praevalenz-psychischer-gesundheit-und-krankheit.html). Daher ist es wichtig, die psychische Gesundheitskompetenz junger Menschen zu unterstützen, damit sie wissen, wie sie ein gutes Mass an psychischer Gesundheit aufrechterhalten können und die ersten Signale von Stress, Angst oder anderen psychischen Schwierigkeiten erkennen können.

INFORMIEREN, AUSBILDEN UND ZUM EXPERIMENTIEREN BEFÄHIGEN

Dazu:

- das Thema psychische Gesundheit in ihre Lebens- oder Lernumstände einbeziehen und darüber sprechen, um das Tabu zu brechen;
- sie darüber informieren, was psychische Gesundheit bedeutet und welche Faktoren sie beeinflussen;
- ihre Fähigkeit stärken, sich um sie zu kümmern (Selbstfürsorge) und bei Bedarf um Hilfe zu bitten;
- ihnen Anhaltspunkte und Informationen geben, die es ihnen ermöglichen, im Internet die richtigen von den falschen Informationen über psychische Gesundheit zu unterscheiden;
- die Entwicklung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen unterstützen.

Zu den Verhaltensweisen, die eine gute psychische Gesundheit fördern, gehören alle Handlungen, Entscheidungen oder Aktivitäten, die eine Person als Einzelperson treffen oder durchführen kann, um etwas für ihre eigene psychische

Gesundheit oder die der anderen zu tun. Die 2023 von der Genfer Organisation Minds durchgeführte Literaturübersicht zu diesem Thema hebt drei Arten von Verhaltensweisen hervor, die es zu fördern gilt (www.minds-ge.ch/ressources/les-comportements-promoteurs-dune-bonne-sante-mentale):

Self Care: Prozess des absichtlichen Engagements in Praktiken, die die Gesundheit und das ganzheitliche Wohlbefinden des Selbst fördern. Diese Praktiken können körperlicher, emotionaler, beziehungsbezogener oder spiritueller Natur sein.

Wie kann man das tun? Bieten Sie den Jugendlichen Möglichkeiten, diese zu entdecken und auszuprobieren, z. B. Werkzeuge zur Regulierung von Emotionen oder Stress, Atemtechniken, Entspannung, Yoga usw.;

Hilfe suchen: Prozess, bei dem eine Person aktiv Unterstützung bei externen Ressourcen sucht, um ein Problem im Zusammenhang mit ihren Emotionen oder Verhaltensweisen zu lösen.

Was kann man tun? Adressen immer wieder weitergeben, den Jugendlichen die nötige Zeit geben, um diese zu entdecken und ihnen zu helfen zu verstehen, wie die Hilfe funktioniert, die Kommunikationsfähigkeiten trainieren usw.;

Soziale Unterstützung für andere: Es geht darum, einer anderen Person das Gefühl zu vermitteln, geliebt und wertgeschätzt zu werden und Teil eines sozialen Netzwerks zu sein. Soziale Unterstützung für andere kann sich nicht nur auf die psychische Gesundheit der Person, die sie erhält, sondern auch auf die der Person, die sie anbietet, positiv auswirken.

Was kann man tun? Fördern Sie kollektive, kooperative Ansätze, Peer-to-Peer-Ansätze, Engagement für die Gemeinschaft und Räume zum Zuhören und Reden, die auf dem gegenseitigen Austausch von Ressourcen usw. basieren.

Jeder Erwachsene und jede Fachperson, die mit Jugendlichen in Kontakt kommt, ist dafür verantwortlich, psychische Gesundheit zu thematisieren, den Jugendlichen zu helfen, zu verstehen, was psychische Gesundheit bedeutet und ihnen Hilfsmittel zu geben, damit sie sich selbst darum kümmern können. Dabei spielen Schulen und Ausbildungseinrichtungen, die Jugendliche auf kollektive Weise erreichen, eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Chancengleichheit. Sie können die Kompetenzen junger Menschen im Bereich der psychischen Gesundheit fördern, indem sie:

- einen umfassenden und integrierten Ansatz zur Gesundheitsförderung entwickeln (**siehe Schwerpunkt 5**);

¹⁴ La littérature en santé mentale: un levier fondamental en faveur du bien-être des jeunes adultes. Entretien avec Ilaria Montagni. Juli 2019. PromoSanté Ile de France. www.promotion-sante-idf.fr/sites/default/files/fichiers/interview-ilaria-montagni.pdf

- in ihren Lehrplänen Informationen und Lektionen über psychische Gesundheit einführen;
- einen starken Fokus auf die sozial-emotionale Erziehung und die Stärkung psychosozialer Kompetenzen im Alltag und im Unterricht legen;
- ihren Schülerinnen und Schülern, Studierenden oder Auszubildenden die Möglichkeit bieten, Instrumente zur Emotionsregulierung und Stressbewältigung **auszuprobieren** und Erfahrungen mit sozialer Unterstützung zu machen.

Sekundarschulen sind besonders wichtig, da sie erheblich dazu beitragen können, diese Kompetenzen zu erhöhen, bevor die Jugendlichen vor den Herausforderungen des Übergangs stehen (Schüler/innen, die von zu Hause ausziehen, junge Menschen, die eine Lehre beginnen usw.). Auch *weitergehende Schulen und Betriebe* sollten sich verpflichten, die Gesundheitskompetenz ihrer Studierenden oder jungen Angestellten zu fördern. In diesem Sinne sind neben einer umfassenden institutionellen Strategie auch der Austausch bewährter Verfahren und die Zusammenarbeit mit anderen ähnlichen Einrichtungen, Mentoring- oder Peer-Support-Systeme, Sensibilisierungsmassnahmen und ein System für den schnellen und effizienten Zugang zu Hilfe und Versorgung sehr relevante Massnahmen.

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist auch eng mit der psychischen Gesundheit der von ihnen umgebenden Erwachsenen verknüpft. Bildungseinrichtungen und Unternehmen können durch die Organisation von Veranstaltungen oder Schulungen zum Thema psychische Gesundheit dazu beitragen, die psychische Gesundheitskompetenz aller ihrer Akteure zu erhöhen. Die von der EPFL organisierten Wochen der psychischen Gesundheit können eine Quelle der Inspiration sein. (www.epfl.ch/campus/security-safety/sante/semaine_sante-mentale/)

DIE RESSOURCEN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT UND DIE UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN BEKANNT MACHEN

Jugendliche müssen an ihren Freizeit-, Ausbildungs- und Arbeitsorten leichten Zugang zu Informationen zur psychischen Gesundheit haben und zwar in einer Form, die sie anspricht. Wir müssen **klar über die vorhandenen Ressourcen kommunizieren und Zeit zur Verfügung stellen**, damit die Jugendlichen diese kennenlernen können (Vorgehensweise, Preise, Vertraulichkeit, Konsequenzen, wenn ein Schritt unternommen wird, Teilen von Erfahrungen usw.), da die alleinige verbale Information über die Existenz von Ressourcen nicht ausreicht. Die Website www.feel-ok.ch und www.147.ch könnten beispielsweise auf den Homescreens aller Computer einer Schule installiert werden, Übungen direkt in den Unterrichtsfächern angeboten werden, die auf den Inhalten dieser Websites oder anderem Informationsmaterial basieren. Wir müssen auch die **Kommunikationspraktiken anpassen**, um eine für junge Menschen verständliche Sprache zu verwenden und die von ihnen bevorzugten Kanäle zu nutzen.

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Wir müssen unsere «Büros» verlassen und die Jugendlichen direkt dort treffen, wo sie sich aufhalten: in Schulen und Bildungseinrichtungen (die für die 16- bis 20-Jährigen weiterhin Priorität haben), im öffentlichen Raum, bei Festen und an Partys, in Vereinen, Sport- und Freizeitanlagen, in Gemeindezentren, im Fitnessstudio, in spezifischen Gemeinschaften und in der digitalen Welt. Wir müssen die digitalen Kommunikationskanäle besser nutzen: Zusammenarbeit mit Influencern, Einsatz von Multimedia und Gamification, Entwicklung von Gesundheitsapps.

RESSOURCE

Wie können Jugendliche für Gesundheitsförderungsbotschaften erreicht werden? In: Amstad, F., Surris, J., Barrense-Dias, Y., Dratva, J., Meyer, M., Nordström, K., Weber, D., Bernath, J., Süß, D., Suggs, S., Bucher Della Torre, S., Wieber, F., von Wyl, A., Zysset, A., Schiftan, R. & Wittgenstein Mani, A.-F. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Wie%20k%C3%B6nnen%20Jugendliche%20f%C3%BCr%20Gesundheitsf%C3%B6rderungsbotschaften%20erreicht%20werden.pdf>

für sie besonders wichtigen Gesundheitsbereichen selbst in die Hand zu nehmen und positive intime Beziehungen zu entwickeln, unterstützend für ihre psychische Gesundheit. Solche Aktionen sollten in den Bildungseinrichtungen gefördert werden, wobei das Verständnis für ihre Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit gestärkt und der Schwerpunkt auf Lebenskompetenzen gelegt werden sollte. Überschneidende Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit über Themen, die für Jugendliche von Bedeutung sind, sind ebenfalls äusserst relevant, wie die Förderung der psychischen Gesundheit über Aktionen zur Förderung der sexuellen Gesundheit oder eines positiven Körperbildes.

Wissenswertes

Viele 16- bis 25-Jährige empfinden Telefonanrufe oder E-Mails als Kommunikationshemmnis. Papier oder digitale Dokumente mit E-Mail-Adressen oder Telefonnummern als einzigem Kontaktmittel sind für diese Altersgruppe nicht relevant, da sie lieber über WhatsApp, Instagram oder Online-Anwendungen kommunizieren. Die digitale Welt bietet also gute Möglichkeiten, junge Menschen zu erreichen, aber nur unter zwei Bedingungen: Die Inhalte müssen zuverlässig sein (garantiert von anerkannten Institutionen) und die Form muss attraktiv sein (garantiert durch eine Analyse der Profile und Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer).

LINK ZWISCHEN PSYCHISCHER GESUNDHEIT UND ANDEREN GESUNDHEITSTHEMEN ERSTELLEN

Die psychische Gesundheit junger Menschen ist multifaktoriell. Sie wird stark von Themen beeinflusst, die ihre psychosoziale Gesundheit im weiteren Sinne betreffen, wie zum Beispiel die Entwicklung positiver Beziehungen, Sexualität und sexuelle Gesundheit, Risikobereitschaft und Substanzkonsum, Diversität und Diskriminierung, aber auch der Umgang mit Geld, zum Beispiel im Zusammenhang mit dem Verschuldungsrisiko durch Glücksspiele. Die Erhöhung ihrer psychischen Gesundheitskompetenz bedeutet also auch, ihnen zu helfen, die Zusammenhänge zwischen ihrer psychischen Gesundheit und diesen verschiedenen Themen zu verstehen. *Generell sind alle Aktionen, die den Jugendlichen helfen, sich in Bezug auf ihre Zukunft zu positionieren, sich als Bürgerinnen und Bürger zu engagieren, ihr Wohlbefinden in den*



RESSOURCEN ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON JUGENDLICHEN

www.psy-gesundheit.ch Dreisprachige Website zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Westschweiz und im Tessin

www.wie-gehts-dir.ch Sensibilisierungs- und Informationskampagne rund um die psychische Gesundheit in der Deutschschweiz

Für Jugendliche

www.feel-ok.ch: Informations- und Austauschplattform für Jugendliche zu Themen wie psychische Gesundheit, Job, Sucht, Konflikte und Stress. Insbesondere «Check-out» für Fragen und Antworten junger Menschen zu verschiedenen Themen www.feel-ok.ch/de_CH/check_out, «Info Quest» Hilfsangebote und Webseiten www.feel-ok.ch/de_CH/infoquest.cfm?iq_zielgruppe=1, Informationen und Ressourcen in Krisenmomenten www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-konflikt-krise.cfm, Informationen zu Stress mit Checkliste www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress.

«Heb der Sorg!» Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen. Zahw und BAG. www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care

www.147.ch Notrufnummer für Jugendliche von Pro Juventute und Peer-Chat www.147.ch/de/beratung/peer-chat

www.143.ch Notrufnummer von Dargebotene Hand

Broschüre «Take Care» von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften:

[broschuere-take-care-jugendliche-heb-der-sorg-zhaw-DE.pdf](#)

www.meinselbstwertgefuehl.ch Informationen, Tests und Tipps zum Thema Selbstwertgefühl. Sucht Schweiz.

www.lilli.ch Infos, Adressen, Fragen und Antworten von Fachpersonen zum Thema Sexualität, Verhütung, Beziehung, Gewalt, Körperfragen und persönlichen Problemen. Kostenlos und anonym.

www.reden-kann-retten.ch Informationen um Suizid

<https://dureschnufe.ch> Plattform für psychische Gesundheit rund um das neue Coronavirus

www.selbsthilfeschweiz.ch/shch/de.html Selbsthilfegruppen

www.enableme.ch/de/angebote/austausch/peer-programm-jugendliche-helfen Peer-Programm Jugendliche helfen Jugendlichen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten von Stiftung MyHandicap

Für Bildungseinrichtungen und/oder Institutionen

#SOBINICH, ist ein umfassendes pädagogisches Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen, basierend auf der Förderung verschiedener Lebenskompetenzen. www.sobinich.org

Mindmatters, ist ein wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern. www.mindmatters.ch/de

SchoolMatters, Ressourcen, die es Schulen ermöglichen, sich im Bereich der psychischen Gesundheit, des Wohlbefindens und der Förderung eines unterstützenden Schulklimas weiterzuentwickeln

www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schoolmatters

«Stress? Wir packen das!» Ein Pilotprojekt ermutigt Gymnasiasten, sich gegenseitig zur Stressbewältigung zu unterstützen. www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/stress-wir-packen-das

www.gangnit.ch Walliser Verein für Suizidprävention. Informationen, Sensibilisierung, Selbsthilfegruppen, Helpline unter 027 203 08 08 täglich von 8–20 Uhr

www.reden-kann-retten.ch Informationen zu Suizid

www.sexualaufklaerung-schule.ch um ganzheitliche Sexualerziehung und ihren Platz in der Schule zu verstehen

Herzsprung. Nationales Programm zur Stärkung von Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen.

www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/herzsprung

www.r4l.swiss ist eine Coaching- App zur Förderung der Lebenskompetenzen. Dazu gehören zum Beispiel der richtige Umgang mit Stress, Social Media & Gaming, die Stärkung der Sozialkompetenzen sowie die Fähigkeit, dem Konsum von Suchtmitteln zu widerstehen.

Gambling Escape. Brettspiel zur Suchtprävention.

www.fr.ch/de/gsd/news/gambling-escape-spielsucht-bei-jugendlichen-spielerisch-vorbeugen

Lehrplan Q. Unterrichtsmaterial, Weiterbildungen, Klassenbesuche, Fachtagungen und Informationen zu LGBTQI Themen und LGBTQ+ sensibilisierte Sexuaufklärung in Schulen. <https://lehrplanq.ch>

ABQ. Queeres Sensibilisierungsprogramm in Schulen. www.abq.ch

Für Unternehmen

Das Projekt «Apprentice» und das Label «Friendly Work Space». Gesundheitsförderung Schweiz.

<https://friendlyworkspace.ch/de>

Prev@work. Projekt zur Suchtprävention in der Ausbildung für junge Erwachsene in der Berufsausbildung. Sucht Schweiz. <https://shop.addictionsuisse.ch/fr/entreprise-formation/41-depliant-prevatwork.html>

Das Programm LIFT. Für Sekundarschulen in der ganzen Schweiz zur Prävention erschwerter Integration in die Arbeitswelt. <https://jugendprojekt-lift.ch>

Für Eltern

www.suchtschweiz.ch/praeventionsabteilung/praevention-jugendliche/leitfaeden-fuer-eltern-von-jugendlichen
Leitfaden für Eltern von Jugendlichen

www.projuventute.ch/de Elternberatung und Informationen, insbesondere während der Schul- und Ausbildungszeit
www.projuventute.ch/de/eltern/schule-ausbildung

<https://sexualerziehung-eltern.ch/de> für Eltern zur Unterstützung der Sexualerziehung

<https://meinteenager.ch> eine Seite mit Ressourcen für Eltern zur Begleitung von Jugendlichen

www.elternnotruf.ch Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen

www.redcross.ch/de/unser-angebot/unterstuetzung-im-alltag/fuer-starke-familien Unterstützung für Familien

www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern.cfm Informationen für Eltern von Jugendlichen

Thematische Ressourcen

www.sexuelle-gesundheit.ch breites Informationsmaterial für Jugendliche und eine Liste mit den regionalen Fachstellen für sexuelle Gesundheit in der Schweiz

www.inter-action-suisse.ch/de Beratung intergeschlechtlicher Kinder und Eltern

<https://jugend.tgns.ch> Deutschschweizer Jugendgruppe des Transgender Network Switzerland (TGNS)

<https://milchjugend.ch> Jugendorganisation für lesbische, schwule, bi, trans, inter und asexuelle Jugendliche

www.suchtschweiz.ch Informationen, Materialien und Projekte zur Suchtprävention

www.sos-spielsucht.ch/de Hilfe und Informationen zum Thema Glücksspielsucht für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

www.safezone.ch/de Online-Beratung zu Suchtfragen. Für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen und Interessierte

<https://healthybodyimage.ch> nationale Plattform für ein positives Körperbild und Informationen zu Projekten die dieses fördern

<https://stressnostress.ch> Website der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen mit Werkzeugen für einen besseren Umgang mit Stress auf persönlicher Ebene und in Unternehmen sowie einem persönlichen Stress-Check

Brochuren für Jugendliche und nützlich für alle

Sexuelle Gesundheit Schweiz: Deine Sexualität Deine Rechte <https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/img/A~1064~1/10/1064-01-deine-sexual.pdf?xet=1702372526793>; Hey You https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/img/A~1825~1/10/1825-01_Hey-You.pdf?xet=1702372532191

Sexesss - mein Körper unter der Lupe. <https://shop.sexuelle-gesundheit.ch/de/A~1827~1/1~10~SGS/Infomaterial/Sexesss-mein-K%C3%B6rper-unter-der-Lupe/deutsch>

Schwerpunkt 4: Handlungsfähigkeit aller Fachpersonen stärken, die mit jungen Menschen arbeiten

Die Förderung der psychischen Gesundheit geht alle an. Jede/r Einzelne, egal wo er/sie sich befindet, hat Handlungsmöglichkeiten. Diese gilt es zu erkennen und zu aktivieren.

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen als Erwachsener oder als Fachperson, die mit ihnen in Kontakt kommt, zu unterstützen, bedeutet:

- der ersten Begegnung genug Aufmerksamkeit geben;
- ausreichend Zeit zur Anpassung geben;
- Fähigkeiten und Ressourcen anerkennen;
- Erfahrungen und Fortschritte wertschätzen, nicht nur die Ergebnisse;
- allgemeine und nicht nur kognitive Entwicklung unterstützen;
- emotionale Dimension anerkennen und ihr eine echte Bedeutung geben;
- sich um die Qualität der Beziehungen kümmern;
- auf die Kohärenz zwischen den Akteuren achten;
- Lebenskompetenzen unterstützen und aufwerten.

Unterstützende Erwachsene

Erwachsene sind Teil des Lebens-, Ausbildungs- und Arbeitskontextes junger Menschen. In der Phase der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit von den Eltern brauchen **sie ausserhalb der Familie Erwachsene, mit denen sie reden können, auf die sie sich verlassen können und die sie als positive und inspirierende Ressourcen und Orientierungspunkte wahrnehmen können**. Dies ist besonders wichtig für junge Menschen, die sich nicht auf die Unterstützung ihrer Eltern verlassen können.

Lehrpersonen, Berufsbildnerinnen und Berufsbildner und Bezugspersonen in der Lehre, am Arbeitsplatz (Team, Leitung usw.), in der Freizeit (Betreuerinnen und Betreuer, Freiwillige usw.) oder Fachleute in öffentlichen Diensten (Soziales, Gesundheit usw.), können alle einen wichtigen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen leisten, ohne Spezialisten dafür zu sein. Sie können die Jugendlichen bei ihren psychosozialen Bedürfnissen unterstützen, indem sie diese informieren und beraten, sie beim Lernen und bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen unterstützen, ihnen direkt helfen oder sie an Ressourcen verweisen, aber vor allem durch die Art und Weise, wie sie die Jugendlichen aufnehmen, ihnen zuhören und sie berücksichtigen. Mit anderen Worten: **Die Qualität ihrer Präsenz und ihrer Haltung ist entscheidend, um Vertrauen aufzubauen und als glaubwürdige, sichere und vertrauenswürdige Erwachsene wahrgenommen zu werden.**

JUNGE STIMMEN

Unterstützende Erwachsene:

- schaffen Raum und geben uns Raum;
- stellen Fragen, obwohl ich nicht antworte, haken nach und beweisen, dass sie sich für mich interessieren;
- stehen mit beiden Füßen auf dem Boden und können meine Probleme annehmen, ohne unterzugehen;
- hören zu, sind aufmerksam;
- berichten mir von ihren Erfahrungen, die ich aufsauge;
- sind kohärent mit einem klaren Wertesystem (sichtbar, verständlich und zuverlässig);
- verhalten sich so, wie sie es sagen - unzweideutig und authentisch.

Eine professionelle Haltung zur Förderung der psychischen Gesundheit

Die Haltung, die Erwachsene gegenüber Jugendlichen einnehmen, ist einer der Schlüsselfaktoren zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit. Sie spielt eine grundlegende Rolle dabei, wie sie sich in ihrem Ausbildungs- oder Arbeitsumfeld fühlen oder ob sie sich trauen, um Unterstützung zu bitten. Sie beeinflusst nicht nur die Lernbedingungen, sondern auch die Qualität der Beziehungen und des Zusammenlebens. Sie ist auch ein zentraler Hebel für Ansätze zur Stärkung der psychosozialen Kompetenzen, die im Mittelpunkt der Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit junger Menschen stehen.

Eine unterstützende professionelle Haltung basiert auf einer **authentischen Beziehung, die Sicherheit schafft, Kompetenzautorität vor altersbedingter Autorität stellt und auf Kohärenz abzielt**. Sie ermöglicht die Entwicklung von psychologischer Sicherheit durch:

- eine positive und umfassende Sicht auf die Entwicklung junger Menschen;
- die Kenntnis ihrer Realität und ihrer Bedürfnisse und die Fähigkeit, ihre Ambivalenzen zu verstehen;
- die Anerkennung, dass sie wertvolle Gesprächspartner und Partner sind; einen aufmerksamen Empfang und ein aktives Zuhören;
- einen guten Umgang und Begleitung, die mehr auf Beziehungen als auf formellen Verfahren basieren;
- flexible Ansätze, die ihre Bedürfnisse berücksichtigen: Anpassung der Öffnungszeiten von Dienstleistungen an ihren Lebensstil; Räume, die den Austausch und die Kreativität fördern; Möglichkeiten, in Situationen durch Trial-and-Error zu experimentieren usw.;
- Berücksichtigung ihrer zeitlichen Planung, die sich oft von derjenigen von Erwachsenen, Familien oder Bildungseinrichtungen unterscheidet, z.B., um mit dem Rhythmus der Jugendlichen Schritt halten zu können, um Zeit zu haben, den Sinn in dem, was sie erleben sowie ihre Werte zu erfassen, um die Möglichkeit von Unterbrechungen und Aussetzern (drop out) zu berücksichtigen, usw.

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Eine unterstützende Haltung als Erwachsener bedeutet, authentisch, kohärent und ruhig zu handeln, um die Jugendlichen mit ihren zahlreichen, manchmal ambivalenten und widersprüchlichen Bedürfnissen anzunehmen.

Wissenswertes

Amy Edmonson, Professorin an der Harvard Business School hebt sieben Bedingungen hervor, die psychologische Sicherheit in beruflichen Kontexten fördern:

- die Möglichkeit, Fehler zu machen, ohne dass diese auf einen selbst zurückfallen;
- geteilte Verantwortung;
- die Möglichkeit, Risiken einzugehen;
- die Fähigkeit, andere leicht um Hilfe zu bitten;
- das Vertrauen, dass seine Kollegen (oder Vorgesetzten) seine Bemühungen nicht absichtlich gefährden werden;
- die Möglichkeit, Talente und Fähigkeiten einzusetzen und deren Wertschätzung;
- die Fähigkeit, schwierige Fragen oder Probleme mit Kollegen anzusprechen.

www.crossknowledge.com/fr/experts/amy-edmondson

Eine unterstützende professionelle Haltung betrifft alle Ebenen der beruflichen Praxis:

die Fähigkeit, die Sicherheit und Kohärenz von Kontexten und Interaktionen zu gewährleisten: keine Diskriminierung oder Beleidigung dulden; auf Beleidigungen reagieren und nicht so tun, als hätte man nichts gesehen oder gehört; klare Regeln aufstellen, idealerweise in Zusammenarbeit mit den Jugendlichen selbst und diese anhand konkreter Beispiele erläutern, um ihre Bedeutung zu verdeutlichen; sicherstellen, dass sie verstanden werden und dass die Konsequenzen ihrer Nichteinhaltung bekannt sind; Sicherstellen, dass die Jugendlichen wissen, was von ihnen erwartet wird (die Ziele sind klar, das erwartete Ergebnis wird deutlich erklärt), dass sie über die Ressourcen verfügen, um diese Erwartungen zu erfüllen (sie wissen, wie sie vorgehen müssen, wo sie Informationen und Hilfe finden können etc.) und dass sie die Bedeutung dessen, was von ihnen verlangt wird, verstehen (warum, wozu, was es nützt, wozu es beiträgt usw.);

die Art und Weise, wie wir die Kompetenzen in Situationen mit jungen Menschen anwenden: Sich selbst als Lernförderer/in und nicht als Wissensvermittler/in betrachten; anregende Lernsituationen und Experimentierfelder anbieten, die ihre Beteiligung fördern; «zusammen»-machen zeigen, denn Lernen geschieht durch Beobachtung und Nachahmung; Fehler als Lernmöglichkeit wertschätzen; Feedback geben, das ihre Kompetenzen und Fortschritte hervorhebt und nicht ihre Mängel oder Fehler; Anhaltspunkte für das verfügbare Wissen geben, um kritisches Denken zu fördern; Verbindungen zu ihrem Alltag herstellen, um das Gelernte zu verankern;

das Bewusstsein unserer Einstellungen, d. h. die Art und Weise, wie wir sind und wie wir uns im Gespräch fühlen: Wir müssen uns unserer Vorstellungen und mentalen Prädispositionen den Jugendlichen (jungen Erwachsenen) gegenüber bewusst sein – welche Überzeugungen habe ich von ihnen? Was habe ich über sie gehört, das mich beeinflusst? Habe ich Freude am Umgang mit ihnen? Wie sehe ich meine Rolle? Die Fähigkeit, Emotionen gegenüber Jugendlichen zu erkennen und zuzulassen und zu sehen, wie sie uns beeinflussen, sie zu regulieren, um zu verhindern, dass sie unsere Entscheidungen, Aktionen oder Reaktionen unangemessen beeinflussen usw.;

die Verhaltensweisen im Umgang mit Jugendlichen: respektvolle und kongruente verbale und nonverbale Sprache; integrative Sprache, die es jeder Person ermöglicht, sich in ihrer Identität und ihren Besonderheiten wahrgenommen und anerkannt zu fühlen; gerechte und verlässliche Entscheidungen. Tun was man sagt; jeden Jugendlichen positiv in unseren Augen existieren lassen, indem man ihm regelmässig Aufmerksamkeit schenkt, ein Lächeln, ein kleines Wort, usw.;

Eine unterstützende Haltung bedeutet auch, dass es einem Erwachsenen gut geht: Die Möglichkeit, eine einladende, nicht wertende Haltung zu entwickeln, die auf einer positiven Sicht der Kompetenzen der Jugendlichen beruht ist eng mit dem Wohlbefinden der Erwachsenen selbst und ihrer psychischen Gesundheit verbunden. Es ist daher unerlässlich, sich um sie zu kümmern.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Psy-Gesundheit Kampagne <https://santepsy.ch/de/psychische-gesundheit/en-prendre-soin/>

Schulnetz 21 www.schulnetz21.ch/gesundheitspsychische-gesundheit/

Allianz Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in Schulen. «Gesundheit stärkt Bildung» www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/allianz-bgf-in-schulen/gesundheitsstaerktbildung

Eigenschaften, die man pflegen muss, um von den Jugendlichen als unterstützend wahrgenommen zu werden

- **Authentizität:** Trauen Sie sich, die mit Ihrer Funktion verbundene Rolle zu verlassen und Ihre Erfahrungen zu teilen;
- **Offenheit:** Freude am Umgang mit Jugendlichen haben und diese zeigen, ihnen das Gefühl geben, dass sie wichtig sind und jeden so annehmen, wie er oder sie ist;
- **Humor:** Zeigen Sie Humor und seien Sie in der Lage, Situationen zu entdramatisieren;
- **Kohärenz:** Konsistenz in der Art und Weise wie man ist und funktioniert; keine Fallen stellen, klare Informationen über seine Absichten geben und diese in die Tat umsetzen;
- **Konsistenz:** zuverlässig sein und sich bewähren (die Forderungen der Jugendlichen ernst nehmen, um zu beweisen, dass man vertrauenswürdig ist), sich seiner Rolle als Orientierungshilfe bewusst sein und die an die Jugendlichen gestellten Anforderungen auf sich selbst anwenden, die eigenen Lebenskompetenzen aktivieren;
- **Präsenz und Selbstbewusstsein:** Bereitschaft zum Austausch signalisieren, im Austausch vollständig präsent sein, Interesse zeigen, nicht gleichzeitig etwas anderes tun, sich seiner verbalen und nonverbalen Haltungen bewusst sein, seine Emotionen erkennen und annehmen, die Botschaften seines Körpers berücksichtigen, an seinen Vorstellungen und Resonanzen arbeiten, seine persönlichen und Rollengrenzen kennen und Situationen, die dies erfordern, an spezialisierte Fachpersonen weiterleiten.

RESSOURCEN

#SOBINICH-Themendossier zur Grundhaltung von Lehrpersonen im Unterricht mit Jugendlichen <https://sobinich.org/home/download/>

Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken. ZHAW. [/www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care/#c183841](http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/forschung/forschung-public-health/projekte/take-care/#c183841)

Radix. 2023. «Eine gemeinsame Haltung und Schulkultur entwickeln.» In: *Ein Beitrag zur Entwicklung der Schule mit psychischer Gesundheit.* www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schoolmatters/buecher/ein-beitrag-zur-entwicklung-der-schule-mit-psychischer-gesundheit/03-schul-und-unterrichtsentwicklung/32eine-gemeinsame-haltung-und-schulkultur-entwickeln/

Situationsgerechte soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung ist eine entscheidende Ressource während des Übergangs zum Erwachsenenleben und zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Sie umfasst alle zwischenmenschlichen Beziehungen, in denen Menschen Ressourcen austauschen, um sich gegenseitig zu helfen. Diese Ressourcen können materiell (Geld, Wohnung, Möbel), aber auch praktisch (Hilfe beim Umzug), informativ (einen Tipp, einen Rat geben) und emotional (Trost, Liebe) sein.

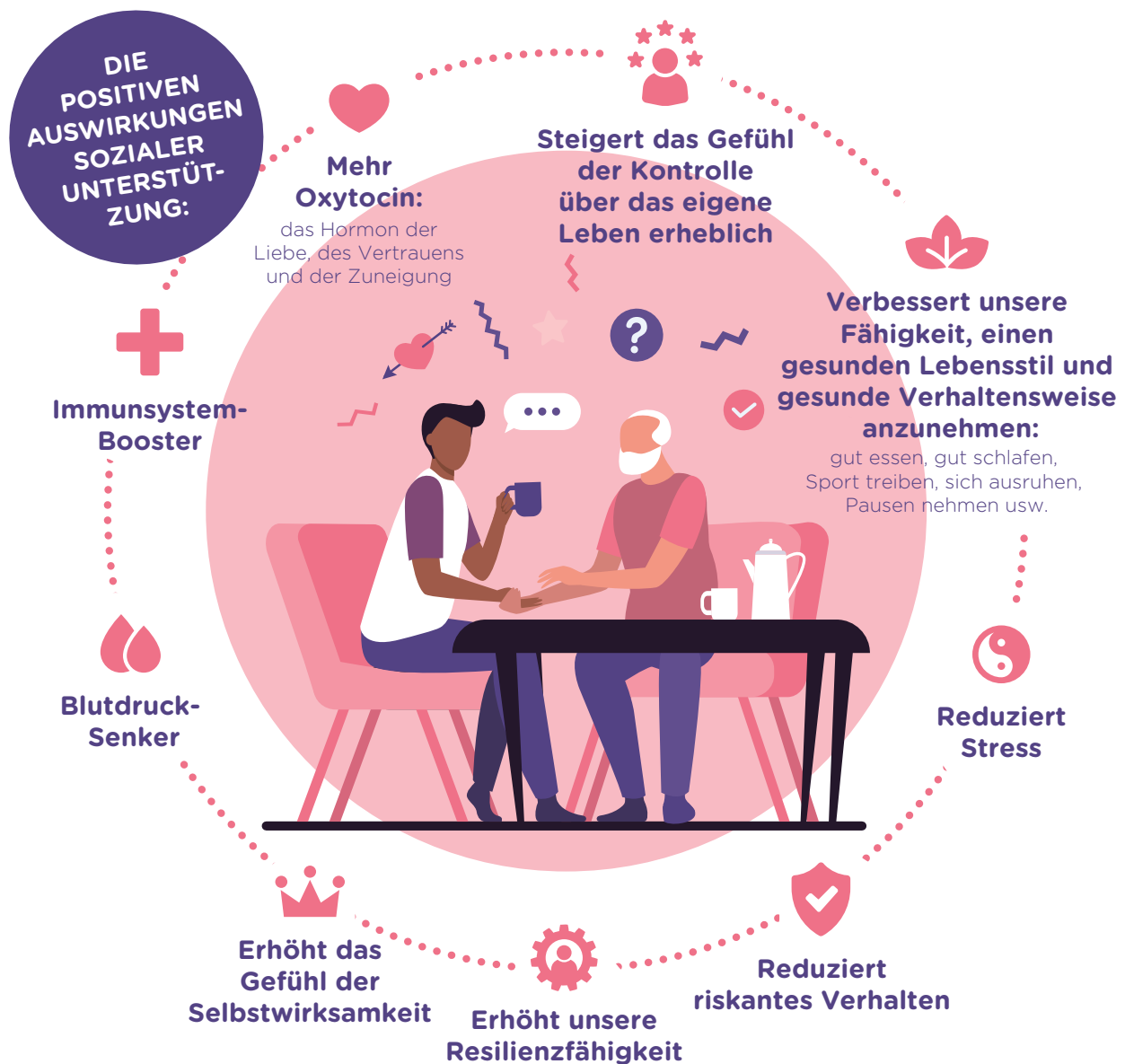
Auch wenn sie schon «erwachsen» sind und auf eigenen Füßen stehen, brauchen Jugendliche noch Unterstützung, insbesondere auf emotionaler Ebene und im Zusammenhang mit der Entwicklung ihrer sozialen und staatsbürgerlichen Unabhängigkeit, die zahlreiche Lernprozesse erfordert. Die Selbstständigkeit und das Erwachsenwerden der 16- bis 25-Jährigen hängen stark von der Möglichkeit ab, sich auf zuverlässige Ressourcen stützen zu können, sowohl emotional als auch materiell und praktisch. **Es ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit, wenn man sich geliebt, umgeben, geschätzt und wertgeschätzt fühlt und weiss, dass man in seiner Umgebung auf Menschen zählen kann, die bereit sind, einen zu unterstützen, wenn man sie braucht.** Dieses Gefühl unterstützt den allgemeinen Gesundheitszustand, führt zu einem besseren Gefühl der Selbstwirksamkeit und hilft, mit Stress und schwierigen Lebensereignissen besser umzugehen. Soziale Unterstützung fördert auch das schulische und berufliche Durchhaltevermögen.

Zwar ist die Unterstützung durch das soziale Umfeld ein wichtiger Schutzfaktor bei den Übergängen der 16- bis 25-Jährigen, doch ist die Wahrnehmung der Unterstützung ebenso wichtig wie die Unterstützung selbst. **Daher ist es wichtig, den Jugendlichen unsere Bereitschaft zu signalisieren, sie im Bedarfsfall zu unterstützen,** auch wenn sie nicht darum gebeten haben. Soziale Unterstützung geht in beide Richtungen. Die des Empfangens und auch die des Gebens. In diesem Sinne können auch Selbsthilfegruppen und ehrenamtliches Engagement von Jugendlichen zu ihrem Wohlbefinden beitragen, indem sie sich nützlich fühlen und einen Sinn in ihrem Leben finden.

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Die psychische Gesundheit von 16- bis 25-Jährigen zu fördern, bedeutet, ihnen zu helfen aus ihrer Einsamkeit herauszukommen und sich umeinander zu kümmern.

Tabelle 7. Minds Infografik «Die vielfältigen Vorteile sozialer Unterstützung»
www.minds-ge.ch/ressources/les-multiples-bienfaits-du-soutien-social



Soziale Unterstützung ist für alle jungen Menschen wichtig, besonders aber für diejenigen, die sich in einer besonders verletzlichen Situation befinden¹⁵. **Unbegleitete minderjährige Asylsuchende (UMA), Jugendliche in prekären sozioökonomischen Verhältnissen, Ausbildungsabbrecher, nicht ausschliesslich heterosexuelle oder geschlechtsneutrale Jugendliche, junge Helfer, Care Leaver oder andere Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen können seltener auf ein unterstützendes primäres Netzwerk zählen.** Dieses kann lückenhaft sein oder ganz fehlen. Dies führt zu einem Mangel an Stabilität in Bezug auf positive Beziehungen und Vertrauen, manchmal auch in materieller Hinsicht. Für sie sind die Fachpersonen in den Bereichen Bildung, Soziales, Gesund-

heit, Ausbildung oder Freizeitaktivitäten noch wichtiger. Sie können zu echten Bedeutungsfiguren (Resilienzbetreuungspersonen) werden, ohne sich dessen bewusst zu sein. **Es ist wichtig, dass diese Erwachsenen sich der Bedeutung ihrer Rolle in der Nähe dieser Jugendlichen in der Phase des Übergangs zum Erwachsenenleben bewusst sind.** Eine aufmerksame, bewusste und qualitativ hochwertige Präsenz sowie das Teilen von bedeutenden Ressourcen tragen dazu bei, dass sie sich angesichts der neuen Herausforderungen sicher fühlen. Dies hilft ihnen, das Risiko einzugehen, neue Fähigkeiten und Schritte zu erkunden und ermöglicht es ihnen, ihr Unterstützungsnetzwerk zu erweitern.

¹⁵ Osgood, D. W., Foster, E. M. et Courtney, M. E. (2010). *Vulnerable populations and the transition to adulthood. The Future of Children*, 20 (1), 209-229).

Die richtigen Fragen stellen, um Identität, Lernen und Sinn in Übergangsphasen zu unterstützen

- Was wurde als Bruch erlebt? In welchem/n Erfahrungsbereich/en? Was passiert auf der Ebene der Identität, des Lernens, der Sinnstiftung?
- Welche dieser Prozesse scheinen blockiert zu sein und warum? Oder im Gegenteil, auf welche dieser Dimensionen kann man sich stützen, um dem/der Jugendlichen zu helfen, sich in einer anderen Dimension zu ändern?
- Inwiefern sind Erfahrungen aus anderen Erfahrungsbereichen hilfreich? Welche Erfahrungen hat der/die Jugendliche bereits gemacht und können jetzt als Ressourcen dienen?
- Zu welchen kulturellen Elementen und sozialen Netzwerken hat der/die Jugendliche Zugang? Inwiefern könnten diese Netzwerke in diesem Fall als Ressourcen dienen?

Quelle: T. Zittoun. 2012. In Les transitions à l'école sous la direction de Pierre Curchod, Pierre-André Doudin et Louis Lafortune. Collection éducation et intervention, PUQ

Wissenswertes

Young Carers sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren. Sie kümmern sich um eine Person, der es nicht gut geht. Das kann jemand aus der Familie sein, z. B. die Mutter, der Vater, die Grossmutter, der Grossvater, der Bruder oder die Schwester. Es kann auch jemand aus dem näheren Umfeld sein, z. B. ein/e Nachbar/in oder ein/e Freund/in. Sie müssen ihre Schulbildung oder Ausbildung nebenher bewältigen. Sie leiden häufiger unter körperlichen und psychosozialen Problemen. Sie sind in der Schule und in der Ausbildung besonders gefordert und in ihrem Sozialleben und ihrer Freizeit beeinträchtigt. In der Schweiz wird ihre Zahl auf 50 000 geschätzt. Ihre Problematik erfordert daher besondere Aufmerksamkeit www.young-carers.ch/de.

Viele Jugendliche scheinen heute eine wichtige Rolle als «Peer-Helfer» für ihre Freunde mit psychischen Problemen zu spielen. Sie sind das erste Unterstützungsnetz und knüpfen untereinander eine Art Überwachungs- und manchmal auch Alarmnetz. Mehrere der befragten Jugendlichen erwähnten, dass sie sich um ihre Freunde sorgen und dass sie bereits bei Selbstmordversuchen die Angehörigen alarmiert haben. Dies verdeutlicht, wie wichtig es ist, die Kompetenzen aller Jugendlichen zu unterstützen, auch derjenigen, die Ressourcen für Gleichaltrige sind.

SIGNIFIKANTE SOZIALE UNTERSTÜTZUNG FÜR 16- BIS 25-JÄHRIGE

Emotionale und affektive Unterstützung: Sie ist von **grundlegender Bedeutung**, um die Herausforderungen des Übergangs zum Erwachsenenalter zu begleiten und heutzutage noch mehr, um jungen Menschen zu helfen, die Unsicherheiten des gesellschaftlichen Kontexts zu überstehen. Um dies zu erreichen:

- sich für ihr Leben interessieren, sie willkommen heissen und sie in ihren Stärken, Freuden und Erfolgen anerkennen;
- ihnen das Gefühl geben, dass man ihnen vertraut, indem man ihnen einen grossen Spielraum bei der Schul- und Berufswahl einräumt;
- Unterstützung der Entwicklung eines positiven Selbstbildes durch Feedback, Wertschätzung und Kommentare zu den beobachteten Fähigkeiten und Neigungen;
- ihre Bemühungen ermutigen und anerkennen;
- zuhören und schwierige oder schmerzhaft Passagen begleiten. Ihre Emotionen annehmen, ohne sie zu verharmlosen oder zu verurteilen, insbesondere ihre Unsicherheit, Traurigkeit, Wut oder Frustration hinter Öko-Angst oder Solastalgie; ihre Sorgen und ihren Leistungsstress ernst nehmen;
- kleinen, alltäglichen Aufmerksamkeiten den Vorzug geben;
- «einen leichten Stoss geben» um zu ermutigen, den nötigen Schwung für die Handlung geben;
- Verfügbarkeit und Raum für Austausch und Gespräche anbieten, um ihre Erfahrungen und Gefühle aufzunehmen, damit sie etwas abgeben, teilen können und nicht allein bleiben;
- Auf der Grundlage von Erfahrung oder Fachwissen beraten, nicht auf der Grundlage von Werten.

Materielle und finanzielle Unterstützung: Sie ist eine Grundlage für das Gefühl der Sicherheit. **Wenn die Grundbedürfnisse nicht gewährleistet sind, haben es Jugendliche schwer, sich auch in anderen Bereichen ihres Lebens wohlfühlen.** Die materielle und finanzielle Unterstützung liegt hauptsächlich in der Verantwortung der Eltern. Wenn diese oder das engere Umfeld Schwierigkeiten haben oder abwesend sind, um sie zu gewährleisten, müssen sich die Erwachsenen, die mit den Jugendlichen in Kontakt stehen, darum kümmern:

- sich über ihre finanzielle und materielle Situation Sorgen machen und einschätzen, ob sie Hilfe benötigen;
- sie über bestehende offizielle Hilfen informieren: Stipendien, Prämienverbilligung, Wohngeld, Sozialhilfe, die Möglichkeit, Familien- oder Ausbildungszulagen direkt zu erhalten, usw. Gegebenenfalls sie bei den notwendigen Schritten unterstützen;

- das unterstützende soziale Netzwerk bekannt machen, indem sie z. B. eine visuelle Karte des Jugendnetzwerks in der Region erstellen. Diese präsentieren und den Jugendlichen in der Schule, in Ausbildungszentren, in Betrieben usw. zur Verfügung stellen;
- sie an jugendspezifische Hilfs- und Unterstützungsdienste und Webseiten verweisen, z. B.: Jugendarbeitsstellen Oberwallis www.jastow.ch, Informationsportal für Jugendliche (12–20 Jahre) über ihre Rechte und Pflichten: www.reglo.ch/de
- Adressen für:
 - Nebenjobs, z. B.: www.adosjob.ch; www.studentjob.ch
 - www.yousty.ch/de-CH;
 - Netzwerke für Second-Hand-Kleidung, Soziale Läden, Lebensmittelunterstützung usw. z.B. die Caritas-Läden und –Lebensmittelgeschäfte in den Kantonen;
 - Freizeitaktivitäten, barrierefreie Ferien oder Freiwilligenarbeit: z. B. <https://www.redcross.ch/de/unterstuetzen-sie-uns/freiwilligenarbeit/moeglichkeiten-fuer-ein-freiwilliges-engagement/freiwilligenarbeit-jugend>;
 - Budgetberatung oder Entschuldung: www.jugendbudget.ch/de/schuldenfalle-schulden-bei-jugendlichen-vermeiden/ und www.promotionsantevalais.ch/data/documents/jeu_excessif/ADvs_flyer_jeu_DE_20.03.pdf <https://caritas-regio.ch/angebote/beratung/schuldenberatung>
 - Jugendarbeitsstelle Oberwallis www.jastow.ch

Praktische Unterstützung: Hilfe bei der Erledigung von Aufgaben wie Umzug, Autofahren, Arbeitssuche, Suche nach Auskunft oder anderen besonderen «Handreichungen». Für die 16- bis 25-Jährigen sind Verwaltungsaufgaben ein grosser Bereich, in dem sie nach eigenen Angaben praktische Unterstützung benötigen (**siehe S. 13**). Zum Beispiel:

- beim Ausfüllen von Formularen helfen, die Korrespondenz verfolgen, Nachrichten, Post, ein Budget überprüfen, einen Lebenslauf verfassen, einen Mietvertrag abschliessen, ein Wohnungsübergabeprotokoll erstellen, einen Antrag auf Hilfe stellen, eine Bewerbung abschicken usw.;
- physische Begleitung bei bestimmten Schritten (Termine bei Behörden, staatlichen Stellen, Ärzten, der Polizei usw.);
- sich für die Wahrung ihrer Rechte und Interessen einsetzen und sie darüber informieren. Zum Beispiel mithilfe des neuen Informationsportals des Kantons Wallis für 12- bis 20-Jährige über ihre Rechte und Pflichten <https://reglo.ch/de>. Diese Frage ist für unbegleitete minderjährige Jugendliche beim Übergang zur Volljährigkeit besonders wichtig. Zwei Ressourcen des Internationalen Sozialdienstes Schweiz können ihnen dabei behilflich sein: die Plattform «Myself» des Internationalen Sozialdienstes für junge UMA, die erwachsen werden www.ssi-suisse.org/de/aktuelle-projekte/368 und das partizipative Projekt

«My perspective» www.my-perspective.ch/de/projekt/uebersicht-dokumente;

- nützliche Adressen und Ressourcen weiterleiten, z. B.: Infoportal zum Thema Ausbildung/Arbeit, Wohnen, Finanzen, Gesundheit für Junge über 18: <https://ueber-18.ch/infportal>

Informationen und Hilfsmittel für Jugendliche zum Thema Geld, Bedürfnisse, Schulden www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/geld/geld.cfm

Tipps, um Schulden zu vermeiden: www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/geld/ressourcen/schulden/infos/schulden_vermeiden.cfm

Unterstützung bei der Formulierung von Umsetzungsabsichten: Hier geht es darum, den Jugendlichen zu helfen, von einer abstrakten oder allgemeinen Absicht zu einer konkreten Umsetzung im Alltag zu gelangen. Zum Beispiel von «Ich will mehr Sport treiben» zu «Jeden Morgen mache ich 10 Liegestütze und fahre mit dem Velo zur Arbeit» zu gelangen. Die Umsetzungsabsicht ermöglicht es, eine allgemeine Absicht zu konkretisieren und Möglichkeiten zur Erreichung eines Ziels zu eröffnen. Sie hilft auch, gewisse Aufschiebe-Tendenzen zu minimieren, indem sie einfache und erreichbare Ziele in Aussicht stellt (www.bst.bkd.be.ch/de/start/themen/lern-arbeitstechniken/allgemeine-arbeitstechniken/aufschieben-vermeiden.html). Sie ist ein wichtiger Schritt zur Identifizierung der eigenen Handlungsfähigkeit und unterstützt das für die psychische Gesundheit zentrale Kompetenzgefühl.¹⁶

Wissenswertes

Die Digitalisierung der Verwaltungsschritte, Bankkarten und Internet-Zahlungsmethoden, lassen Verwaltungsaufgaben immer abstrakter werden. Keine Familientische mehr, die jeden Monat mit Dokumenten übersät sind. Alles wird unsichtbar und wenig greifbar. Ohne eine bewusste Betonung der administrativen Bildung können junge Menschen aufwachsen und volljährig werden, ohne sich konkret bewusst zu sein, was alles in diesem Bereich notwendig ist, um in der heutigen Gesellschaft zu leben und sich bei Erreichen der Volljährigkeit mit einem starken Gefühl der Ohnmacht konfrontiert sehen. Wir müssen diesem Thema Aufmerksamkeit schenken, da es die psychische Gesundheit auf verschiedene Weise beeinträchtigen kann: durch den Stress, den es verursacht, aber auch durch die möglichen Folgen, wenn diese Schritte nicht unternommen werden. Verwaltungs- und staatsbürgerliche Erziehung sollte daher nicht nur ein Anliegen der Eltern sein, sondern auch einen Platz in den Ausbildungsprogrammen finden. Alle Erwachsenen, die mit Jugendlichen zu tun haben, sollten ihre Kompetenzen in diesem Bereich überprüfen und daran arbeiten, diese zu verbessern, indem sie «mit» und nicht «anstelle» der Jugendlichen handeln.

¹⁶ Toli, A., Webb, T. L., & Hardy, G. E. (2016). Does forming implementation intentions help people with mental health problems to achieve goals? A meta analysis of experimental studies with clinical and analogue samples. *British Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 69–90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25965276>

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Schropp, H. 2018. Ressourcenorientierte Förderung von jungen Menschen in Übergangsmaßnahmen: Entwicklung einer prototypischen Fördermaßnahme für vulnerable Jugendliche und junge Erwachsene. *IAB-Discussion Paper*, 5/2018, Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB).

Vielfältige Ansätze, die für Jugendliche Sinn machen

PARTIZIPATION

Die WHO betrachtet Partizipation als Voraussetzung für ein gesundes Wachstum und eine gute Lebensqualität. **Für 16- bis 25-Jährige ist sie eine wichtige Grundlage für ihre Handlungsfähigkeit und ihr Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Kohärenz, die für eine eigenständige Lebensweise unerlässlich ist.** Heute ist es wichtiger denn je, junge Menschen in die globalen Überlegungen einzubeziehen, die wir uns für die Zukunft des Planeten und das Zusammenleben stellen müssen und ihr Engagement in kollektiven Aktionen zu fördern, die den persönlichen und gesellschaftlichen Wandel unterstützen und für sie selbst sinnvoll sind. Vereinsaktivitäten (Sport, Kultur, Themen usw.) spielen in diesem Bereich eine grosse Rolle. Sie sind wichtige Ausdrucksmöglichkeiten und Übungsfelder für Lebenskompetenzen für viele Jugendliche und können die Partizipation und ihr Engagement fördern, indem sie ihnen einen Platz in der Entwicklung ihrer Aktivitäten und in ihren Entscheidungsprozessen einräumen.

Fachpersonen, die junge Menschen begleiten, müssen die Qualität der Partizipation betonen, die ihnen bei Entscheidungen, die sie in allen Lebensbereichen betreffen, gewährt wird (ehrenamtliche Arbeit, Schul- oder Vereinsgremien, Teilnahme an Entscheidungsprozessen in Schule, Betrieb und Gesellschaft, Engagement für lokale Projekte oder Anliegen, Lebensentscheidungen usw.). Die Beteiligung junger Menschen darf nicht als Alibi dienen. **Um dies zu erreichen, müssen Erwachsene die Kompetenzen der Jugendlichen anerkennen, ihre Meinungen und Ideen wirklich berücksichtigen, ihnen möglichst viele Möglichkeiten zum Üben bieten und eine positive Kultur des Trial-and-Error rehabilitieren.** Eine kürzlich von Pro Juventute (2022) durchgeführte Studie zum Thema Stress hat einen Zusammenhang zwischen dem von den Jugendlichen wahrgenommenen Stressniveau und dem Grad der Beteiligung im familiären Umfeld aufgezeigt. Am meisten gestresst sind diejenigen, die am wenigsten Möglichkeiten haben, an Entscheidungen, die sie betreffen, teilzuhaben und daher das Gefühl haben, keine Kontrolle über ihr Leben zu haben. Die Beteiligung junger Menschen sollte in Schulen, Ausbildungsorganisationen, Unternehmen und allen Strukturen, die mit jungen Menschen zu tun haben, zu einem natürlichen Bestandteil werden. Es geht darum, **mit und nicht für junge Menschen** zu denken und zu handeln und sie in alle Phasen der Prozesse, die in Gang gesetzt werden, einzubeziehen.

WORTE VON EXPERTINEN UND EXPERTEN

Die Bedürfnisse junger Menschen zu berücksichtigen bedeutet, die Praxis anzupassen, um sie zu erreichen.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Unicef. 2020. *Partizipation von Kindern und Jugendlichen in Theorie und Praxis – Für Gemeinden und Städte.*
<https://www.unicef.ch/de/shop/publikationen/g160-d-partizipation-von-kindern-und-jugendlichen-theorie-und-praxis-fuer>

PEER-ANSÄTZE

Gleichaltrige sind wichtige Ressourcen für junge Menschen. Wenn sie in Schwierigkeiten geraten, versuchen sie oft, ihre Probleme allein zu lösen und wenden sich dann an Gleichaltrige. Erwachsene werden nicht immer als zuverlässige Unterstützung wahrgenommen (Vertrauensverhältnis) und werden oft erst hinzugezogen, wenn die ersten beiden Strategien nicht zum Erfolg geführt haben. Die von UNICEF im Jahr 2022 durchgeführte Studie ergab, dass 29.1% der befragten Jugendlichen mit niemandem über ihre Probleme gesprochen haben und nur 3% gaben an, sich an Gesundheits- oder Erziehungsfachpersonen gewandt zu haben.

Dies verdeutlicht, wie wichtig es ist, sich auf Gleichaltrige zu stützen und den Austausch von Ressourcen und Kompetenzen direkt zwischen ihnen zu fördern. **Die Erfahrung und Präsenz von Jugendlichen, die in einer ähnlichen Situation leben wie man selbst, ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit.** Peer-Gruppen spielen daher nicht nur in Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter, sondern auch bei der Förderung der psychischen Gesundheit (z.B. Peer-Bildung oder partizipative Gemeinschaftsprojekte unter Gleichaltrigen). **Peer-Ansätze unterstützen die psychische Gesundheit sowohl der jugendlichen Vermittlerinnen und Vermittler als auch der Nutzniesserinnen und Nutzniesser der Aktivitäten.** Sie erleichtern den Austausch über gemeinsame Anliegen, trainieren die Lebenskompetenzen und die persönliche Verantwortung und ermöglichen das Teilen von Ressourcen, die für die Jugendlichen sinnvoll sind, da sie direkt mit ihrer Realität verbunden sind. Sie sind wichtige Ansatzpunkte für die Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen und sollten daher von der öffentlichen Hand unterstützt werden, da sie anspruchsvoll bezüglich der Umsetzung und der Überwachung ihrer Qualität sind.

SYMBOLISCHE ANSÄTZE

Symbolische Ansätze, die sich auf Kreativität, Schreiben, Theater, Malen, Tanzen, Fotografie oder jede andere Form des Ausdrucks stützen, sind für Jugendliche besonders relevant, da sie es ihnen ermöglichen, sowohl den inneren Dialog als auch die Selbsterkenntnis zu fördern und Emotionen oder Gefühle anders als mit Worten auszudrücken, die manchmal schwer zu finden oder auszusprechen sind. Sie ermöglichen es, die verschiedenen Erfahrungen zu «ordnen», sich von ihnen zu distanzieren und sie mit anderen zu teilen. Sie sind daher im heutigen Kontext wichtig, da sie den **Prozess der Sinnstiftung unterstützen** und echte Instrumente zur Förderung der psychischen Gesundheit sein können.¹⁷

INSPIRIERENDE PARTIZIPATIVE PROJEKTE

Ideen für sportliche Aktivitäten und kostenlose Bewegungsprojekte, bei denen die Jugendlichen die Organisation und Betreuung der Veranstaltungen übernehmen.

www.ideesport.ch/programme

Jugendparlament, unterstützt die politische Bildung und Beteiligung junger Menschen
www.dsj.ch

Jugendnetzwerk von SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz, um tabufrei über Fragen im Zusammenhang mit Sexualität und sexueller Gesundheit zu diskutieren und sich an partizipativen Projekten zur Förderung der sexuellen Gesundheit zu beteiligen.

www.sexuelle-gesundheit.ch/was-wir-tun/jugendnetzwerk

PRÄVENTIONS- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNGSPROJEKTE DURCH PEERS IN DER WESTSCHWEIZ

Be my Angel
www.bemyangel.ch/de

EverFresh
www.ideesport.ch/programme/everfresh

Femmes-Tische und Männer-Tische:
www.femmestische.ch/de/home-1.html

Interaktives Forum zwischen Peers
www.feel-free.ch

InTeam
www.inteam-basel.ch/praevention.html

Wellguides
<https://wellguides.ch>

¹⁷ Zittoun.T.2012: Usage de ressources symboliques à l'adolescence www.revue-tranel.ch/article/view/2934
Et Psychologie des transitions: des ruptures aux ressources
<https://libra.unine.ch/entities/publication/08106f10-f223-4bbd-a4c6-2e39e2750223/details>

Sich weiterbilden

Ein/e unterstützende/r Erwachsene/r, der/die eine qualitativ hochwertige Begleitung anbieten kann, ist auch ein/e Erwachsene/r, der/die sich im Umgang mit jungen Menschen wohl, selbstbewusst und kompetent fühlt. Die Herausforderungen und Themen, die für junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren auftauchen können, sind zahlreich und vielfältig. Die Erwachsenen, die mit ihnen zu tun haben, müssen über Wissen und Kompetenzen in vielen Bereichen verfügen. Daher ist es notwendig, dass sie sich regelmässig zu Themen fortbilden, die für junge Menschen von Bedeutung sind, aber auch zu Ansätzen, die für die Begleitung dieser Altersgruppe besonders relevant sind. Im Folgenden finden Sie einige Ideen für Fortbildungen.

SICH ÜBER DIE HERAUSFORDERUNGEN DES ÜBERGANGSPROZESSES UND DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT AUSBILDEN LASSEN

CAS Arbeit mit psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen
www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit/9371138

CAS Psychische Gesundheit an der Schule
www.phbern.ch/weiterbildung/weiterbildungslehrgaenge/cas-psychische-gesundheit-an-der-schule

DAS Systemische Beratung in der Kinder- und Jugendpsychologie
<https://advancedstudies.unibas.ch/studienangebot/kurs/das-systemische-beratung-in-der-kinder-und-jugendpsychologie-205712>

Coraasp Interventionen und Weiterbildungen
www.coraasp.ch/cours-interventions

Ensa Kurse von Pro Mente Sana, Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit mit Fokus «Jugendliche» www.ensa.swiss/de

Ressourcen, Weiterbildungen, Bibliothek und Agenda von Psy-Gesundheit
<https://psy-gesundheit.ch>

Sexuelle Gesundheit Schweiz Weiterbildungen für Fachpersonen zu Sexualität und sexueller Gesundheit (Flaggensystem, Dosavi, sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte, etc.)
www.sexuelle-gesundheit.ch/was-wir-tun/schulungen-vortraege

#SOBINICH pädagogisches Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen, basierend auf der Förderung verschiedener Lebenskompetenzen
www.sobinich.org

Schwerpunkt 5: Alle Akteurinnen und Akteure und die Gesellschaft einbeziehen

Die Gesellschaft neigt dazu, die Menschen dem System anpassen zu wollen ... und weniger, das System ethisch zu überdenken, um es den sozialen und menschlichen Realitäten der Menschen anzupassen. In diesem Kontext müssen Kompetenzen überdacht werden, da soziale Ungleichheiten im Gesundheitsbereich besonders stark ausgeprägt sind.

CULTURE ET SANTÉ ASBL. 2016.¹⁸

Ein Umfeld schaffen, das die psychische Gesundheit von Jugendlichen unterstützt

Die Arbeit an der Entwicklung und Stärkung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen junger Menschen ist wichtig, reicht aber allein nicht aus. Um kohärent zu sein, muss gleichzeitig ein Fokus auf die Lebens- und Lernumgebungen gesetzt werden. **Die Bildungs- und Freizeitangebote müssen eine Umgebung schaffen, die der Entwicklung junger Menschen und ihrer psychischen Gesundheit förderlich sind.**

DISKRIMINIERUNGSFREIE UND SICHERE LERN- UND ARBEITSUMGEBUNGEN

Das Gefühl psychologischer Sicherheit wird definiert als ein Klima des Vertrauens, des Respekts, der Transparenz und Offenheit, in denen Einzelpersonen ihre Meinung äussern können, ohne Angst vor Bestrafung, Demütigung oder Ausgrenzung haben zu müssen.

AMY C. EDMONDSON.



¹⁸ Compétences psychosociales et promotion de la santé. Focus santé n°4.

Das Gefühl des Wohlbefindens und der Sicherheit von jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren wird stark von den ethischen Grundsätzen beeinflusst, auf denen die Funktionsweise der Einrichtungen beruht. Die internationalen Rahmenwerke für Gesundheit (WHO) und Bildung (UNESCO) betonen, dass die **Achtung der Menschenrechte, Chancengleichheit und Gleichbehandlung, Inklusion, Nichtdiskriminierung und Partizipation** die Grundlagen für unsere Aktionen sein müssen. Um die psychische Gesundheit junger Menschen zu unterstützen, müssen diese Prinzipien in der Praxis, in den Strukturen, in den Angeboten und Methoden und in beruflichen Haltungen umgesetzt werden.

Das Gefühl der Sicherheit ist für die psychische Gesundheit von entscheidender Bedeutung, insbesondere für die Gesundheit junger Menschen. Sie befinden sich in ihrer Entwicklung und Sozialisation, aber auch in der heutigen Gesellschaft in einer «Zwischenwelt». Die durch die erheblichen körperlichen und psychosozialen Veränderungen entstandene Fluktuation der inneren Orientierungspunkte wird heute durch die Instabilität der Aussenwelt und die Schwierigkeit, Sinn und Zusammenhang zu finden, noch verstärkt. *Es gibt keinen vorgezeichneten Weg mehr. Es gibt immer mehr äussere Orientierungspunkte, die gleichzeitig an Richtungskraft verlieren.* Mehr denn je sind junge Menschen darauf angewiesen, in ihrem Lebens-, Ausbildungs- und Arbeitsumfeld Stabilität und Sicherheit finden zu können. **Wir müssen dafür sorgen, dass wir dort, wo wir stehen, bewusst handeln, um ihnen zu helfen, ihren inneren Kompass zu entwickeln und ihnen auf ihrem Weg ins Erwachsenenalter sichere «Start- und Landeplätze» bieten. Neben der sozialen Unterstützung durch Familie, Gleichaltrige und Fachpersonen ist auch die Qualität des Ausbildungs- und Arbeitsumfelds ein wichtiger Hebel, den es zu aktivieren gilt.**

Bildungseinrichtungen der Sekundarstufe (I und II), Hochschulen und Unternehmen sind wichtige Orte der Sozialisation und des Lernens. Die 16- bis 25-Jährigen erproben hier ihre Autonomie und ihre persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenzen. Sie sind auch Orte, an denen neue Beziehungen geknüpft werden, insbesondere zu anderen Erwachsenen als Familienmitglieder und wichtige Kontexte, um soziale Rollen auszuprobieren und Verantwortung zu übernehmen. Die Forschung hat gezeigt, dass Gesundheit und Bildung miteinander verbunden sind. *Junge Menschen können ihre Fähigkeiten nur dann entwickeln und ihr volles Potenzial ausschöpfen, wenn ihre Bedürfnisse in Bezug auf körperliche, geistige, intellektuelle und emotionale Gesundheit befriedigt werden.* Ihre Lebens-, Ausbildungs- und Arbeitsumgebungen tragen daher eine grosse Verantwortung dafür, ein Umfeld zu schaffen, das ein guter Ort zum Lernen, Arbeiten und auch zum Erholen ist.

Der Übergang von der obligatorischen Schulzeit zur allgemeinen oder beruflichen Bildung und dann zur höheren Bildung oder zur Arbeitswelt erfordert die Aktivierung zahlreicher Kompetenzen für die Anpassung an neue Anforderungen und Normen. Es ist ein energieaufwändiger Prozess und es kann einige Zeit dauern, bis sich die Jugendlichen in der neuen Umgebung sicher, wohl und kompetent fühlen, sowohl auf

Anforderungs- wie auch Beziehungsebene. Das allgemeine Klima in der Schule oder im Betrieb sowie die Art und Weise, wie sich die Jugendlichen anerkannt, beachtet und unterstützt fühlen, haben einen starken Einfluss auf ihr Wohlbefinden. Dieses spielt eine wichtige Rolle für ihre psychische Gesundheit und ihre Arbeitsmotivation.

UMFASSENDE UND INTEGRIERTE ANSÄTZE

Umfassende und integrierte Ansätze, die gleichzeitig auf Individuen, Strukturen, Gruppen und die Gemeinschaft einwirken, gelten als besonders wirksam bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen. Sie sind auch für die Arbeit im Bereich der Lebenskompetenzen unerlässlich. Solche **Ansätze müssen geplant** (mit erklärten Zielen und klaren Strategien), **integriert** (in das Leben der Einrichtung eingebettet und alle Beteiligten einbeziehend) und **ganzheitlich** (die Komplexität berücksichtigend und auf die verschiedenen Komponenten einwirkend) sein. Sie müssen ausserdem:

- **Multidimensionale Aspekte junger Menschen berücksichtigen:** Die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen ist eng mit ihrer Identitätssuche, ihrem Streben nach Autonomie und ihren Entscheidungen verknüpft. Diese drei Dimensionen spielen sich in allen Bereichen ihres Lebens ab, sind in ihrem Alltag miteinander verflochten und stellen Herausforderungen auf der Ebene aller Dimensionen ihres Seins dar. Ihre psychische Gesundheit zu unterstützen, bedeutet daher, Massnahmen zu entwickeln, die das Wissen und die Kompetenzen in allen Dimensionen unterstützen: physisch (Körper), kognitiv (Kopf), emotional (Herz), sozial (Bindung) und spirituell (Sinn). Es bedeutet auch, die Verbindungen zwischen diesen Dimensionen zu fördern;
- **sich um das Klima in Bildungseinrichtungen, Unternehmen, Lebens- und Freizeitbereichen kümmern:** Junge Menschen sind besonders *empfindlich, wenn es darum geht, wie sie von den Erwachsenen um sie herum aufgenommen und behandelt werden und auf welchen Werten sich das Zusammenleben stützt.* Sie sind auch besonders *empänglich für Gerechtigkeit und Nichtdiskriminierung*, die ihnen garantieren, dass sie selbst sicher sind sowie für *die Art und Weise, wie ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden.* Um zu lernen und sich zu engagieren, brauchen sie ein Umfeld, in dem die Atmosphäre der sozialen Beziehungen gepflegt wird und das für ihre psychische Sicherheit und ihr Wohlbefinden sorgt. Ein positives Schul- oder Betriebsklima unterstützt das Lernen und die Entwicklung von vertrauensvollen Beziehungen. Es sorgt für Stabilität, fördert die Zusammenarbeit nach innen und aussen und stellt die soziale Unterstützung in den Vordergrund. Für Schul- und Ausbildungseinrichtungen hebt Janosz fünf Komponenten des Schulklimas hervor, die auch in Betrieben Sinn machen: *Beziehungsklima, Bildungsklima, Sicherheitsklima, Gerechtigkeitsklima und Zugehörigkeitsklima.* Janosz, M. & al. (1998). L'environnement socioéducatif à l'école secondaire. In: Revue Canadienne de Psycho-éducation, Vol 27, No 2, 1998, 285-306. www.climatscolaire.ch/wp-content/uploads/Janosz-article-1998.pdf

Globale und integrierte Ansätze sind auch für Unternehmen und Betriebe interessant, um auf das veränderte Arbeitsverhältnis der Jugendlichen zu antworten. Die meisten Jugendlichen streben heute nach Selbstverwirklichung und Wohlbefinden, was sich auch auf das Verhältnis zur Arbeit auswirkt. Die Arbeit wird von den neuen Generationen immer weniger als Ziel betrachtet, sondern vielmehr als Mittel zur Verwirklichung ihrer Wünsche. Für viele junge Menschen ist die Arbeit nur ein Parameter unter vielen in ihrem Streben nach Zufriedenheit und Glück. Sie bevorzugen häufig Teilzeitarbeit, um Beruf und Privatleben miteinander vereinbaren zu können, brauchen ein «familiäres und freundschaftliches» Umfeld, um ihre Kreativität zu entfalten und zögern nicht, auf die Arbeit in zu traditionellen Unternehmen zu verzichten, die nicht ihren Werten entsprechen. Die Arbeitsmotivation junger Menschen scheint also heute viel weniger mit dem Gehalt, der äusseren Belohnung oder dem sozialen Status (extrinsische Motivation) als vielmehr mit Selbstbefriedigung, Freude an der Aufgabe und Wohlbefinden (intrinsische Motivation) zusammenzuhängen. Nichtsdestotrotz brauchen sie ein ausreichendes Einkommen, um sich von den Eltern emanzipieren und ein unabhängiges Leben führen zu können. Die Unternehmen und Betriebe stehen also vor neuen Anforderungen: Sie müssen bei der Entlohnung attraktiv sein und für ein Umfeld sorgen, das Wohlbefinden und Motivation fördert, wozu ganzheitliche und integrierte Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit einen wichtigen Beitrag leisten.

Die Einbeziehung der gesamten Einrichtung oder des gesamten Unternehmens in einen solchen gesundheitsfördernden Ansatz ist daher von entscheidender Bedeutung. **Ohne die Begleitung durch strukturelle und kollektive Massnahmen besteht bei Aktionen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen die Gefahr, dass die Problemlösung ausschliesslich auf das Individuum abgewälzt wird (Psychologisierung)**, was beispielsweise bei Gewalt, Einschüchterung oder Mobbing besonders problematisch ist, aber auch in Bezug auf die von vielen empfundene Öko-Angst. In diesen Bereichen ist die Arbeit am Umfeld oft der wichtigste Hebel, den es zu aktivieren gilt. Wenn die Rahmenbedingungen wenig unterstützend sind, müssen sich die Fachpersonen bewusst bleiben, dass sie in der direkten Beziehung zu den Jugendlichen und in der Art und Weise, wie sie mit ihnen arbeiten, immer noch Handlungsspielraum haben. Jede/r Einzelne kann zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen beitragen und muss aktiv werden.

RESSOURCEN

Auswahl an Informationen zum Thema Gewaltprävention in Schulen
<https://www.schulnetz21.ch/gesundheit/gewaltpraevention>

Die Plattform von Gesundheitsförderung Schweiz zum Gesundheitsmanagement in Organisationen und Betrieben
<https://friendlyworkspace.ch/de>

«Schule handelt» Prävention von arbeitsbedingtem Stress in Schulen (alle Stufen), unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz www.radix.ch/de/gesunde-schulen/angebote/schule-handelt

Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen www.schulnetz21.ch

Zur Vertiefung von Handlungsmöglichkeiten die speziell auf den schulischen Kontext zugeschnitten sind, siehe Teil 3 des Referenzhandbuchs für 12- bis 16-Jährige
<https://santepsy.ch/actualite/sante-mentale-des-adolescent%C2%B7e%C2%B7s-un-cahier-de-reference-pour-les-professionnel%C2%B7le%C2%B7s/>

Die Prinzipien des globalen und integrierten Ansatzes in der Gesundheitsförderung sind auch relevant, **um auf gesellschaftlicher Ebene die politischen und strukturellen Rahmenbedingungen zu überdenken, welche die Lebenswege der 16- bis 25-Jährigen sowie die Organisation der für sie bestimmten Leistungen beeinflussen.** Die Determinanten der psychischen Gesundheit der 16- bis 25-jährigen betreffen zu einem grossen Teil soziale und gesellschaftliche Dimensionen, die einen wesentlichen Einfluss auf ihre psychische Gesundheit haben. Besonders sinnvoll sind daher eine Politik (Gesundheit, Bildung, Soziales, Kultur, Wohnen, Jugend usw.) und ein institutioneller Funktionsrahmen, welche sich auf eine globale Vision der Bedürfnisse der Jugendlichen stützen und breitere Leistungen ermöglichen, insbesondere durch eine erleichterte Querfinanzierung. **Sie ermöglichen es, die Interventionen in Form von Netzwerken zu denken und die Leistungen besser auf die Bedürfnisse der Entwicklung und des allgemeinen Wohlbefindens der Jugendlichen abzustimmen.** (Siehe das Arbeitsdokument von Gesundheitsförderung Schweiz zum multisektoralen Ansatz für die Westschweiz und das Tessin. <https://promotionsante.ch/node/718>).

Einige Beispiele für gesellschaftliche Strukturmaßnahmen, die von den Expertinnen und Experten vorgeschlagen wurden

- Verlängerung der Ausbildungspflicht bis zum Alter von 18 Jahren, um die Schwierigkeiten von 16- bis 18-Jährigen, die ihre Ausbildung abbrechen, zu vermeiden;
- Verlängerung der Bildungs- oder Sozialhilfe beim Übergang zur Volljährigkeit;
- Bereitstellung von Ressourcen für Übergangsprogramme, die auf Lebenskompetenzen und symbolischen Ansätzen und nicht nur auf schulischer Stärkung basieren;
- Anerkennung der politischen und sozialen Partizipation von Jugendlichen als Massnahme zur Förderung der psychischen Gesundheit und Unterstützung bei der Umsetzung;
- Einführung von Massnahmen, um der Prekarität von Studierenden und jungen Menschen in der Ausbildung entgegenzuwirken (angemessen bezahlte Praktika, etc.);
- Angebote für leicht zugängliche Gemeinschaftsleistungen (kostenlos, Öffnungszeiten, Informationen, barrierefreie Sprache – leicht lesbare Sprache –, mehrere Sprachen);
- Einrichtung von Dienstleistungszentren für Jugendliche, die unter einem Dach (oder in Form von mobilen Einheiten) Dienstleistungen in Bereichen anbieten, die für Jugendliche wichtig sind: rechtliche und soziale Informationen, sexuelle Gesundheit, Sozialhilfe, Stipendien, administrative Unterstützung usw.;
- Wohnungspolitik und finanzielle Unterstützung, die die knappen Budgets der Jugendlichen berücksichtigt: z. B. kostenlose Verhütungsmittel für Jugendliche, Bereitstellung von Binden und Kondomen in Schulen und an Orten, an denen sich Jugendliche aufhalten usw.;
- Stärkung der Elternschaft: soziale und materielle Unterstützung für Familien, Schulungen zu den Herausforderungen des Übergangs zum Erwachsenenalter, Austauschgruppen, etc.

Wissenswertes

Das Engagement von Fachpersonen, die durch ihre Interessensvertretungsarbeit mit jungen Menschen in Kontakt stehen, ist ein wichtiger Hebel, um die öffentliche Politik und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu verändern. Sie können den Bedürfnissen junger Menschen und den Realitäten, die sie vor Ort antreffen, Gehör verschaffen. Sie spielen auch eine wichtige Rolle bei der Aufklärungsarbeit unter Jugendlichen, um die Auswirkungen bestimmter politischer Themen auf ihren Alltag zu verdeutlichen und sie zu ermutigen, bei politischen Themen, die sie betreffen, ihre Stimme beizugeben, wenn sie die Möglichkeit dazu haben.

Förderung der psychischen Gesundheit von 16- bis 25-Jährigen implementieren

Der Erfolg von Ansätzen zur Förderung der psychischen Gesundheit hängt eng mit der Qualität des Kontexts, der Haltung der Erwachsenen und der Kohärenz zwischen den verschiedenen Akteuren und Akteurinnen im Umfeld der Jugendlichen zusammen. Er hängt auch stark davon ab, wie sich die Jugendlichen in der

Familie, in der Ausbildungseinrichtung oder im Unternehmen selbst einbringen können und echte Experimentierfelder für ihre psychosozialen Fähigkeiten vorfinden. Dies erfordert ein Engagement aller Beteiligten und ein Zeitverständnis, das sich etwas von der Hektik unserer Institutionen unterscheidet.

Die aktuellen Erkenntnisse über die psychische Gesundheit der 16- bis 25-Jährigen zeigen Handlungsmöglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit auf. Sie machen vor allem deutlich, dass es nicht wirklich darum geht, neue Leistungen zu entwickeln, sondern vielmehr darum, **Settings auszuweiten, Grenzen aufzubrechen, synergetisch und vernetzt zu arbeiten**, um die Übergänge zum Erwachsenenalter bestmöglich zu begleiten. Das bedeutet:

- ganzheitlich denken, bewusster an der Verknüpfung von Bereichen arbeiten, wo immer möglich das Thema psychische Gesundheit und die Stärkung psychosozialer und gesundheitlicher Kompetenzen einbeziehen und besonders darauf achten, die zahlreichen psychosozialen Übergänge auf dem Weg junger Menschen ins Erwachsenenalter zu begleiten, indem wir uns auf die Sichtweisen und Kompetenzen verschiedener Bereiche stützen;
- Jugendlichen einfache, leicht zugängliche und mit ihrem Lebensstil zu vereinbarende Querschnittsleistungen anbieten;

WORTE VON EXPERTINNEN UND EXPERTEN

Um die psychische Gesundheit junger Menschen zu unterstützen, müssen wir uns von der Territoriallogik und des institutionellen «Egos» lösen und die jungen Menschen in den Mittelpunkt stellen. Die Fachpersonen und Strukturen müssen «verschiedene Welten vereinen und aus dem Schubladendenken herauskommen». Antizipation und Partizipation: Das sind die beiden Schlüsselwörter, die mit den Jugendlichen zum Leben erweckt werden sollen.

- Entwicklung und Stärkung der Verbindungen zwischen Gesundheitsförderung, Bildung und Arbeit: eine gemeinsame Sprache sprechen, Bereiche identifizieren, in denen die gegenseitigen Ziele gestärkt werden können, die Verbindungen zwischen Gesundheit und beruflichen Anforderungen erkennen, die Kohärenz zwischen Bildung und Arbeit verbessern, Plattformen für den Austausch von Bedürfnissen und Ressourcen schaffen;
- Jugendlichen in besonderen Situationen, die kollektive Ansätze und sowohl sektorübergreifende als auch individuelle Unterstützung benötigen, besondere Aufmerksamkeit widmen;
- sich von der Profitlogik lösen und den Menschen und seine Grundbedürfnisse nach Natur, Kultur und Spiritualität, die im Mittelpunkt der symbolischen Ansätze stehen, wieder einbeziehen.

Gesundheitsförderung in den Westschweizer Kantonen und im Tessin

Freiburg	www.fr.ch/de/gesundheit/vorbeugung-und-foerderung/gesundheitsfoerderung-und-praevention
Genf	www.ge.ch/dossier/prendre-soin-sa-sante-geneve/strategie-du-canton
Jura	www.fondationo2.ch
Neuenburg	www.ne.ch/autorites/DFS/SCSP/prevention/Pages/accueil.aspx
Tessin	www4.ti.ch/index.php?id=27948
Wallis	https://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch/
Waadt	www.unisante.ch/fr/promotion-prevention et www.vd.ch/unite-psps

Die gesamte Gesellschaft ist von der psychischen Gesundheit junger Menschen betroffen und verfügt über Handlungshebel:

Jugendliche: Bewusstsein ihrer Bedeutung, ihrer Kompetenzen und ihres Handlungsspielraums, um für ihre psychische Gesundheit zu sorgen. Bewusstsein auch dafür, dass ein schlechtes Abschneiden in der Gesellschaft nicht unbedingt ein Zeichen für eine persönliche Fehlfunktion ist;

Hebel: Die Hoffnung bewahren und in den kleinen Dingen des Alltags und im sozialen Engagement einen Sinn finden.

Eltern: Bewusstsein für die Bedeutung ihrer Rolle und ihrer Unterstützung, auch wenn ihr Kind selbstständig wird und scheinbar allein zurechtkommt;

Hebel: Eine lebendige Beziehung zum Kind aufrechterhalten.

Gesundheitsförderungs- und Präventionsorganisationen: Bewusstsein, dass die psychische Gesundheit junger Menschen vor allem die Fähigkeit bedeutet, psychosoziale und Gesundheitskompetenzen zu aktivieren, um die Herausforderungen der Identitäts- und Sozialentwicklung ihres Alters zu bewältigen und nicht nur, um Risiken zu bewältigen;

Hebel: Übergang von risikobasierten Präventionsansätzen zu Gesundheitsförderungsansätzen, die auf der Stärkung von Kompetenzen und transversalen Ressourcen basieren, die für alle und in allen Handlungsbereichen (Tabak, Alkohol, Drogen, Sexualität, Bildschirme usw.) nützlich sind.

Fachpersonen aus dem Bildungs-, Gesundheits- oder Sozialbereich: Bewusstsein, dass sie dort, wo sie stehen, Einfluss auf die psychische Gesundheit junger Menschen nehmen können, indem sie sie vorurteilsfrei in ihrer Realität willkommen heissen, sich für ihre Erlebnisse interessieren, ihre Lebenskompetenzen stärken und sich Zeit für emotionale Unterstützung nehmen;

Hebel: Übergang von prozeduralen zu beziehungsorientierten Ansätzen.

Schulen und Ausbildungsstätten: Bewusstsein, dass die Entwicklung sicherer und nicht diskriminierender Umgebungen und die Unterstützung der psychischen Gesundheit aller ihrer Akteure und Akteurinnen wichtige Hebel darstellen. Diese Kompetenzen sind heute unumgänglich, um sich beruflich zu integrieren, aber auch und vor allem, um sich in der heutigen Welt zurechtzufinden;

Hebel: Schülerinnen und Schüler und Studierende als kompetente Partner betrachten und mit ihnen das Leben in der Schule mitgestalten.

Betriebe/Unternehmen: Bewusstsein für die Bedürfnisse junger Auszubildender oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Bezug auf Wohlbefinden, Anpassung und Begleitung, aber auch für ihren neuen Bezug zur Arbeitswelt, der die Art und Weise, wie sie sich im Unternehmen positionieren, neu definiert. Bewusstsein, dass es wichtig ist, die Beziehungen zu Organisationen der Gesundheitsförderung zu stärken;

Hebel: Die Strukturen und Funktionsweisen des Unternehmens so verändern, dass sie von jungen Menschen als unterstützend für ihr Wohlbefinden und als lohnenswert für ihr Engagement wahrgenommen werden.

Politik und soziale Institutionen: Bewusstsein, dass die psychische Gesundheit im Schnittpunkt zahlreicher Bereiche der öffentlichen Politik steht und dass die Unterstützung der psychischen Gesundheit bedeutet, auf eine globale Vision der notwendigen Massnahmen hinzuwirken (Bildung, Wohnen, Familie, elterliche Unterstützung, Sozialhilfe usw.), disziplinenübergreifende Leistungen zu entwickeln und die Finanzierung zu entbündeln. Die neue institutionenübergreifende Stelle, die im Juni 2023 vom Kanton Neuenburg für die berufliche Eingliederung der 15- bis 25-Jährigen geschaffen wird, ist ein Beispiel für ein System, das die Kompetenzen mehrerer Dienste vereint;

Hebel: Weg von einer Logik der Strukturen, hin zu einer Logik der Systeme.

Nur wenn wir uns unserer Handlungsfähigkeit bewusst sind, können wir sie aktivieren. Um die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu unterstützen, reicht der Wille alleine nicht mehr aus. Es muss dringend gehandelt werden!

Danksagungen

Wir möchten allen Personen herzlich danken, die zu diesem Dokument beigetragen haben. Ganz besonders:

Für ihre Teilnahme an den Fokusgruppen und das Teilen ihrer Erfahrungen als Jugendliche:

- die Jugendlichen von Scène Active Genève;
- die Jugendlichen der Gesprächsgruppen des Mittelwallis der Vereinigung TCI-Wallis;
- die Jugendlichen auf dem Weihnachtsmarkt in Monthey, die den Stand von Soluna, dem Freizeitzentrum von Monthey, besucht haben;
- und alle jungen Studierenden und Auszubildenden, die bereit waren, unsere Fragen im Rahmen von Einzel- oder Gruppengesprächen zu beantworten.

Für die Weitergabe ihres Fachwissens für jugendspezifische Themen:

- Antoine Bays, Präventionsbeauftragter, Association REPER;
- Sophie Chezeau, Leiterin von Cap Formations, OFPC Office pour l'Orientation, la Formation Professionnelle et Continue du canton de Genève;
- Sarah Depallens, Ärztin, Leiterin des CAN-Teams, des Child Abuse and Neglect Team, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV);
- Cherine Fahim, Dr. in Neurowissenschaften, Faculté de médecine-psychiatrie Université de Montréal, CHU Sainte Justine, Axe Cerveau et Développement, Canada; Gründerin und Direktorin von Endoxa Neuroscience Neuchâtel, Suisse – Neurosciences et éducation;
- Sébastien Gendre, Leiter Unité Action Social, Hospice Général, Genève;
- Claire Girardet, Projektleiterin für psychische Gesundheit, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire, VD.
- Clémence Guex, Psychomotoriktherapeutin, Service de l'enfance et de l'adolescence, Ville de Lausanne;
- Caroline Jacot-Descombes, Stellvertretende Direktorin, SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz;
- Lea Perenon, Schulpflegefachfrau, Gymnasium Crissier;

- Marjory Winkler, Direktorin des Vereins CIAO;
- Angélique Wüthrich, Leiterin des kantonalen Aktionsplans Wallis
- «Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen». Gesundheitsförderung Wallis.

Für die Begleitung der Arbeiten:

- Alexia Fournier Fall, CPPS (Commission de prévention et promotion de la santé du GRSP), Co-Leiterin Psy-Gesundheit;
- Stéphanie Romanens-Pythoud, Direktorin von Coraasp (Coordination romande des Associations d'Actions pour la Santé Psychique) und Co-Leiterin Psy-Gesundheit.

Für ihr fachkundiges Korrekturlesen des Dokuments:

- Valéry Bezançon, Professor für Marketing, Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Kampagne Psy-Gesundheit.ch;
- Florence Chenaux, Projektleiterin (Mind- Matters-Programm und Pilotprojekt Stress - on fait face!) Fondation RADIX;
- Jessica De Bernardini, Projektleiterin, Gesundheitsförderung Schweiz;
- Fabienne Furger, Projektmanagerin Psy-Gesundheit;
- Corina Gogalniceanu, Verantwortliche für die Websites ciao.ch und ontécoute.ch;
- Stéphanie Mertenat, Direktorin Stiftung O2, Jura;
- Catherine Moulin Roh, Verantwortliche des Bereichs Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung Wallis;
- Gaël-Anne Pannatier, Leiterin des Westschweizer Büros der Stiftung RADIX, Radix Suisse romande;
- Stéphane Saillant, Chefarzt der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie und des Zentrums für Psychiatrische Notfälle (CUP) und Liaisonpsychiatrie, CNP, Neuchâtel;
- Madeleine Taddeï, Beauftragte für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Direction Générale de la Santé, VD.

**Das Handbuch ist elektronisch
abrufbar auf www.santepsy.ch.
Die Papierform kann bestellt
werden unter: info@santepsy.ch.**

**Die Mitglieder der interkantonalen Arbeitsgruppe, die die
Kampagne Psy-Gesundheit.ch trägt:**

- Laure Chiquet, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Service de la santé publique du Jura;
- Tania Larequi, Ärztin verantwortlich für Gesundheitsförderung und Prävention, Direction générale de la santé, VD;
- Myriam Nnadi, wissenschaftliche Beraterin, Département de la santé et des mobilités (DSM), Direction générale de la santé, GE;
- Laurence Peer, Leiterin Santé mentale, Direction santé communautaire, VD;
- Joanne Schweizer Rodrigues, Programmbeauftragte für psychische Gesundheit, Service de la santé publique, NE;
- Jean-Blaise Seppey, wissenschaftlicher Mitarbeiter, Service de la santé publique, VS;
- Manuela Vanolli, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, TI;
- Christel Zufferey, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Service de la santé publique, FR;

**Für ihre Beiträge zu den Fokusgruppen, der Literaturanalyse
und dem abschliessenden Korrekturlesen des Dokuments**

- Romane Crettenand, Studentin im Masterstudiengang Sozialwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Anthropologie (UNINE);
- Debra Lanfranconi, Projektmanagerin, Psy-Gesundheit.

IMPRESSUM

Herausgeber: Psy-Gesundheit.ch

Autorin: Gilberte Voide Crettenand, g2L snc

Grafische Gestaltung: Céline Gogniat, nacara design graphique

Illustrationen: Amélie Dupré

Copyright 2023

Herausgeber

PSY-GESUNDHEIT .CH
Betrifft uns alle

Mit der Unterstützung von

CLASS | Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PSY – GESUNDHEIT .CH
Betrifft uns alle