

# Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – eine Tagung mit jungen Menschen zu Ursachen und Lösungsansätzen

Bericht zur Konferenz vom 24. Mai 2023

## 1. Ausgangslage

Vielen jungen Menschen geht es psychisch nicht gut. Gemäss einer Umfrage der Swiss Corona Stress Study, welche im November 2021 durchgeführt wurde, leiden 33 Prozent der 14- bis 24-Jährigen unter schweren depressiven Symptomen (Universität Basel, 2021). In einer Unicef-Studie geben 37 Prozent der 14- bis 19-Jährigen an, von psychischen Problemen betroffen zu sein. Jeder elfte Jugendliche hat schon versucht, sich das Leben zu nehmen (UNICEF Schweiz und Liechtenstein, 2021). Auch Studien und Zahlen der Beratungsangebote von Pro Juventute zeigen, dass Kinder und Jugendliche stark belastet sind. Das Beratungstelefon 147 führt pro Tag sieben bis acht Beratungen wegen Suizidgedanken durch. Damit haben sich diese Gespräche im Vergleich zu vor der Pandemie fast verdoppelt (Pro Juventute, o. D.).

## 2. Tagung

Wo liegen die Ursachen dieser schon länger andauernden Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen? Wie können junge Menschen in der Bewältigung von psychischen Herausforderungen unterstützt werden? Und wie lassen sich Risikofaktoren minimieren und Schutzfaktoren maximieren, um der Entstehung psychischer Erkrankungen vorzubeugen?

Um diese Fragen zu beantworten, organisierte Public Health Schweiz Ende Mai 2023 zusammen mit der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft der Jugendverbände (SAJV), UNICEF Schweiz und Liechtenstein, CIAO und Pro Juventute sowie zentralen Jugendverbänden der Schweiz eine Tagung. Ziel war, nicht nur über junge Menschen zu reden, sondern auch mit ihnen. So gestalteten Jugendliche und junge Erwachsene die Tagung von Beginn an massgeblich mit, legten Themenfelder fest, führten Ateliers durch und präsentierten bereits bestehende, erfolgreiche Angebote.

## 3. Ursachen

Der Morgen der Tagung befasste sich mit der Problemstruktur. Nach zwei Inputreferaten diskutierten Fachpersonen, Vertreter:innen von Jugendorganisationen sowie junge Menschen in verschiedenen Gefässen über die Ursachen der Zunahme psychischer Probleme bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

### 3.1 Ausbildung

Schulischer Druck, Prüfungsstress, Berufswahl und Stellensuche stellen für viele junge Menschen die grösste Belastung dar. Der Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist geprägt von ihrer jeweiligen Ausbildung. Trotz ähnlicher Konflikte und Herausforderungen variieren die Lebensrealitäten von Lernenden, Schüler:innen und Studierenden beträchtlich. Dies liegt einerseits an den unterschiedlichen schulischen beziehungsweise betrieblichen Kontexten, andererseits aber auch an den Altersunterschieden zwischen Lehr- und Studieneinsteiger:innen.

#### 3.1.1 Psychosoziale Risiken in der Berufslehre

Der Übergang von der obligatorischen Schule in die Berufsschule stellt viele Jugendliche vor grosse Herausforderungen. Bereits die Lehrstellensuche setzt eine gewisse Belastbarkeit voraus – besonders bei Jugendlichen mit schlechteren Schulabschlüssen oder Migrant:innen, welche oft keine Lehrstelle in ihrer Wunschbranche finden oder aufgrund des Ausbleibens einer Anstellung auf ein Brückenangebot zurückgreifen müssen. Erfahrungen von Diskriminierungen und Misserfolgen können einschneidende Ereignisse in jugendlichen Biografien sein, Gefühle von Fremdsteuerung hervorrufen und dadurch das Selbstwertgefühl längerfristig schwächen (Mey, 2017).

Der Antritt der Lehrstelle kommt für die Jugendlichen einem massiven Umbruch gleich. Die erste Erfahrung in der Arbeitswelt birgt das Risiko einer höheren Stressbelastung im Vergleich zur obligatorischen Schulzeit. Hinzu kommt die höhere zeitliche Beanspruchung durch den Wechsel von ungefähr 38 Lektionen in der Sekundarstufe II auf bis zu 45 oder gar 50 Wochenstunden in der Lehre (praktische Ausbildung und Berufsschule), bei gleichzeitiger Reduktion der Ferien von 13 auf 5 Wochen im Jahr. Eine zusätzliche Belastung stellt der Aufwand dar, welche Lernende zuhause für die Berufsschule betreiben. Besonders davon betroffen sind Jugendliche, die mit Lern- oder Konzentrationsschwächen zu kämpfen haben, mangelnde Sprachkenntnisse haben oder gewisse Lücken in der Grundbildung aufweisen.

Ein weiterer Risikofaktor ist die mangelnde Kontrolle der Ausbildungsbetriebe durch die kantonalen Berufsbildungsämter und die Arbeitsinspektorate, welche zu gesetzlich unzulässigen Überstunden und einer nicht ausreichend sichergestellten Berufsbildung führen können. Daraus resultierende Prüfungsmisserfolge gehen mit Zukunftsängsten einher und führen zu schlechteren Arbeitsmarktaussichten und zuweilen zu Arbeitslosigkeit.

In einer Umfrage, welche die Unia im Jahr 2019 unter Lernenden durchführte, gaben 33% der Befragten an, am Arbeitsplatz bereits Opfer sexualisierter Gewalt geworden zu sein (Unia, 2019). Dies ist besonders problematisch, da sich Jugendliche in der Berufslehre meist in einem

Abhängigkeitsverhältnis befinden – gegenüber ihren Arbeitgebenden, ihren Berufsbilder:innen und teilweise auch gegenüber ihren Arbeitskolleg:innen.

### 3.1.2 Psychosoziale Risiken im Studium

Neben dem gesellschaftlichen Erwartungsdruck, sich bei der Studienwahl richtig zu entscheiden und das Studium dann ohne Unterbrüche oder Wechsel der Studienrichtung erfolgreich abzuschliessen, sind Studierende im Studium einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt. Zudem ist der Studienbeginn oftmals mit einem Umzug und damit dem erstmaligen Führen eines eigenen Haushalts verbunden. Schliesslich kommt der Aufbau und die Pflege neuer sozialer Netzwerke hinzu, welche wiederum Zeit und Ressourcen in Anspruch nehmen.

Ein Grossteil der Studierenden ist finanziell abhängig von den Eltern. Rund 73% der Studierenden arbeiten neben ihrer Ausbildung (BfS, 2022). Jene, welche nicht auf die finanzielle Unterstützung ihrer Familie zählen können, sind einem erhöhten Druck ausgesetzt, zu einem höheren Pensum zu arbeiten. Dies nicht zuletzt auch deswegen aufgrund der Schwierigkeit, in der Schweiz ein Stipendium zu erhalten. Die aus der Erwerbstätigkeit resultierende Mehrfachbelastung erzeugt zusätzlichen Druck und wirkt sich ebenfalls auf das psychische Wohlergehen aus.

Schliesslich bilden auch Studierende aufgrund der im Hochschulkontext existierenden Hierarchien eine vulnerable Gruppe bezüglich sexualisierter Gewalt.

### 3.2 Arbeitsintensivierung

Eine weitere Ursache der psychischen Probleme junger Menschen ist die in den letzten Jahren entstandene Arbeitsintensivierung, worunter man eine Zunahme der bei der Arbeit geleisteten Anstrengung über die Zeit versteht. Die mit der immer stärkeren Digitalisierung einhergehenden Veränderungen in der Arbeitswelt führen zu neuen Anforderungen an Erwerbstätige. Der Job-Stress-Index 2020 zeigt auf, dass das Tempo der Arbeit in der Wahrnehmung der Beschäftigten seit 2016 deutlich zugenommen hat, was zu emotionaler Erschöpfung beitragen kann. Davon sind auch ältere Erwachsene betroffen, doch jüngere Erwerbstätige trifft die Arbeitsintensivierung in einer besonders vulnerablen Phase. In der Erhebung des Job-Stress-Index 2020 zeigen die 16- bis 24-jährigen Erwerbstätigen in der Schweiz mit 42 Prozent nicht nur den höchsten Anteil Erwerbstätiger im kritischen Bereich des Job-Stress-Index im Vergleich zu den anderen Altersgruppen, sondern auch den höchsten Wert bei der Gesamtskala der Arbeitsintensivierung (Gesundheitsförderung Schweiz, 2020).

### 3.3 Soziale Medien

Jugendliche möchten sich mitteilen, Bestätigung erfahren und dazugehören. Sie sind dabei, sich in der Welt, in der sie leben, zurechtzufinden und zu orientieren. Damit das gelingt,

müssen sie einige zentrale Entwicklungsgaben bewältigen: Sie müssen Kontakte aufbauen und pflegen, die eigene Identität entwickeln, einen Platz in der Gesellschaft finden und sich durch Individualität und Kreativität auszeichnen. Um diese Aufgaben zu lösen, nutzen Jugendliche auch die sozialen Medien.

In den sozialen Medien kommen junge Menschen mit unzähligen Lebensformen in Berührung. Vergleiche mit anderen Lebensweisen bewirken, dass die eigene Persönlichkeit oder auch Werte und Einstellungen hinterfragt werden. Dies kann hilfreich sein, löst bei einigen aber auch Verunsicherungen aus. Beispielsweise werden sie mit Inhalten konfrontiert, die sich negativ auf das Selbstbild auswirken können – etwa Ratschlägen zum Essverhalten, bestimmten Schönheitsidealen oder problematischen Rollenbildern.

Hinzu kommt, dass Krisen wie die Coronapandemie, der Klimawandel, der Krieg in der Ukraine oder die drohende Inflation in den sozialen Medien omnipräsent sind. Junge Menschen sind in den sozialen Medien ungefilterten und nicht verifizierten Nachrichten sowie einer Reizüberflutung ausgesetzt. Schliesslich bergen soziale Medien hohes Suchtpotenzial.

## 4. Lösungsansätze

Der Nachmittag der Tagung war Lösungsansätzen gewidmet. Nach zwei inspirierenden Referaten von Jugendorganisationen, welche «Good Practice»-Beispiele präsentierten, wurde darüber diskutiert, wie sich Risikofaktoren minimieren und Schutzfaktoren maximieren lassen, welche Projekte sich bereits als Erfolg bewährt haben und welche Veränderungen auf gesellschaftlicher Ebene notwendig sind.

### 4.1 Frühzeitige Prävention

Die Förderung von Kompetenzen im Kindesalter hilft, psychische Störungen im Jugendalter zu vermeiden. Es ist wichtig, jungen Menschen bereits früh Selbstwirksamkeit zu vermitteln, sie bei der Ausbildung von Problemlösefertigkeiten zu unterstützen und ihnen beizubringen, sich abzugrenzen und zu lernen, was ihnen guttut. Präventionsprogramme, welche auf die Stärkung solcher Schutzfaktoren abzielen, müssen junge Menschen bereits früh erreichen und die Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure, wie beispielsweise Fachkräften im Gesundheitswesen, Lehrpersonen und Eltern, sicherstellen. Kantone und Gemeinden sollten die Vernetzung und Zusammenarbeit der Professionen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich aktiv unterstützen. Bund und Kantone brauchen eine «early childhood in all policies», da die frühe Kindheit alle Politikbereiche angeht. Derzeit fehlt in der Schweiz eine übergeordnete Strategie der Prävention und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter.

Trotz präventiven Massnahmen kann es zu psychischen Belastungen kommen. Viele psychische Auffälligkeiten beginnen im Jugendalter und werden erst spät erkannt. Zwischen

den ersten Krankheitszeichen, einer Diagnose und dem Therapiebeginn verstreichen oft Jahre. Dies kann zu Verfestigungen ungesunder Verhaltensmuster, zu weiteren Störungen und einer erhöhten Krankheitslast führen. Es ist daher wichtig, psychische Störungen frühzeitig zu erkennen und wirkungsvoll zu therapieren.

Die Schule ist für Jugendliche eine wichtige Lebenswelt. Die Kantone müssen Grundlagen zur Verfügung stellen, um die psychische Gesundheit in den Schulen durch strukturelle Massnahmen, die Stärkung der personellen Ressourcen und Kompetenzen sowie Früherkennung und Intervention zu fördern.

#### 4.2 Entstigmatisierung psychischer Probleme

Für eine erfolgreiche Früherkennung ist es von grosser Bedeutung, die Entstigmatisierung psychischer Probleme weiter voranzutreiben. Auch psychosoziale Dienste müssen entstigmatisiert werden. Sie sollten, wie jedes andere medizinische Fachgebiet betrachtet werden, das die Gesundheit der Bevölkerung verbessern kann.

Es ist noch viel Aufklärungsarbeit in der Gesellschaft notwendig, welche sich sowohl an junge Menschen als auch Erwachsene richten muss.

#### 4.3 Förderung niederschwelliger Angebote

Die aktuelle Krise trifft auf ein überlastetes Versorgungssystem. Kinder und Jugendliche warten oft monatelang auf eine psychiatrische Behandlung. Allerdings sind bereits viele gute niederschwellige Angebote verfügbar. Es wäre begrüssenswert, zu überprüfen, welche Angebote besonders wirksam sind, ein übersichtliches Register zu erstellen und die Bekanntheit der Angebote bei der Zielgruppe zu steigern. Niederschwellige Angebote, wie beispielsweise peergestützte Beratungen, können auch genutzt werden, um Wartezeiten bis zum Eintritt in eine psychiatrische Behandlung zu überbrücken. Dazu muss jedoch ein chancengerechter Zugang zu diesen Angeboten sichergestellt werden. Viele von psychischen Problemen betroffene Menschen nehmen diese nicht in Anspruch, da sie sich die Selbstzahlung nicht leisten können. Es würde sich daher lohnen, die Finanzierung niederschwelliger Angebote zu verbessern und eine gesetzliche Regelung zu prüfen. Dabei sollten auch Angebote aus dem sozialen Bereich berücksichtigt werden.

Zusätzlich müssen Bund und Kantone die deutlich ungenügende Versorgungslage von psychisch erkrankten Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch geeignete Massnahmen verbessern und für entsprechende personelle Ressourcen und finanzielle Rahmenbedingungen sorgen.

#### 4.4 Datenerhebung und Forschung

Auch wenn bereits einige Studien zum Thema durchgeführt wurden, bestehen grosse Datenlücken. Bund und Kantone müssen dafür sorgen, dass die Datengrundlage zur psychischen Gesundheit junger Menschen verbessert wird. Dazu braucht es ein kontinuierliches Monitoring mit vereinheitlichten Erhebungsmethoden und geregelter Finanzierung. Die Situation der Jugendlichen und ihrer psychischen Gesundheit muss regelmässig erhoben werden, um die Entwicklung über die Jahre hinweg beurteilen und Ursachen sowie Zusammenhänge sichtbar machen zu können. Es braucht ein besseres Verständnis dafür, warum die heutige Gesellschaft junge Menschen vermehrt krank macht und welche gesellschaftlichen Veränderungen notwendig sind, um dem entgegenzuwirken.

Zudem wäre es hilfreich, Faktoren der Problemstruktur quantitativ messbar zu machen. So könnten beispielsweise neue Masseinheiten bezüglich Arbeitsintensität oder Konsum sozialer Medien eingeführt werden, um deren Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit zu erheben und ein objektives Mass an die subjektiven Wahrnehmungen zu knüpfen. Dies würde die Dringlichkeit der Situation noch einmal verdeutlichen und die Formulierung konkreter Massnahmen erleichtern. Es könnten entsprechende Studien oder eine Forschungsarbeit dazu in Auftrag gegeben werden.

#### 4.5 Partizipation

Die Partizipation junger Menschen an der Erarbeitung von Lösungsansätzen ist unabdingbar. Gleichzeitig hat der Tagungsprozess gezeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsene dabei begleitet und unterstützt werden müssen.

Es muss sichergestellt werden, dass die teilweise auf subjektiven Empfindungen basierenden Ideen in konkrete, umsetzbare Forderungen «übersetzt» werden, welche von politisch Verantwortlichen gehört und verstanden werden. Daher muss der Austausch mit jungen Menschen professionell organisiert werden. Um eine faire und effiziente Beteiligung junger Menschen sowie deren enge Begleitung sicherzustellen, müssen ausreichend finanzielle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden.

### 5. Einordnung der Ergebnisse und Zusammenfassung

Der vorliegende Tagungsbericht wurde im Rahmen des Auftrags des BAG an Public Health Schweiz erstellt und nimmt die wichtigsten Punkte auf, die an der Tagung besprochen wurden, zum Teil ergänzt mit Verweisen auf Studien. Es handelt sich weder um einen wissenschaftlichen Bericht noch um einen abschliessenden Tagungsbericht, da beides den Rahmen des Auftrags sprengen würde. Der Bericht wurde von der Geschäftsstelle von Public Health Schweiz erstellt und widerspiegelt nicht unbedingt die Meinung des Vorstandes oder der Träger der Konferenz. Die Tagung lässt folgende Empfehlungen zu:

## Empfehlungen:

- Förderung von Präventionsprogrammen im Kindesalter, welche die Zusammenarbeit der Professionen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich sicherstellen
- Förderung von Projekten, welche die Entstigmatisierung psychischer Probleme und psychosozialer Dienste sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen weiter vorantreiben
- Verbesserung der Finanzierung niederschwelliger Angebote und Prüfung einer gesetzlichen Regelung
- Verbesserung der ungenügenden Versorgungslage von psychisch erkrankten Jugendlichen und jungen Erwachsenen durch geeignete Massnahmen, personelle Ressourcen und finanzielle Rahmenbedingungen
- Verbesserung der Datengrundlage zur psychischen Gesundheit junger Menschen
- Bereitstellung finanzieller Ressourcen für die Partizipation junger Menschen an der Erarbeitung von Lösungen

veröffentlicht am 9.10.2023

## Literaturverzeichnis

Dieser Bericht basiert grösstenteils auf Materialien, die an der Tagung vom 24. Mai 2023 entstanden oder präsentiert worden sind. Eine ausführliche Dokumentation der Tagung findet sich auf <https://tagu.ng/>.

Zudem stützt sich der Bericht auf das von Public Health Schweiz verfasste «[Manifest Kinder- und Jugendgesundheit](#)»

### Im Bericht zitierte Quellen sind:

- Bundesamt für Statistik [BfS] (2022): Studien- und Lebensbedingungen an den Schweizer Hochschulen. Hauptbericht der Erhebung 2020 zur sozialen und wirtschaftlichen Lage der Studierenden.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2020): Job-Stress-Index 2020. Monitoring von Kennzahlen zum Stress bei Erwerbstätigen in der Schweiz.
- Mey, Eva (2017): Wege in die Arbeitswelt – dorthin, wo noch Platz ist. In: Geisse Thomas/Ottersbach Markus (Hg.): Arbeit, Migration und Soziale Arbeit. Prozesse der Marginalisierung in modernen Arbeitsgesellschaften. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Pro Juventute (o. D.): Multikrise: Darum braucht es Sofort-Hilfe für Kinder und Jugendliche. <https://www.projuventute.ch/de/stiftung/aktuelles/sofort-hilfe-kinder-jugendliche> (letzter Zugriff: 27.06.2023).
- Unia (2019): Sexuelle Belästigung und Mobbing in der Lehre. <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/lernende/umfrage-lehre> (letzter Zugriff: 27.06.2023).
- UNICEF Schweiz und Liechtenstein (2021): Psychische Gesundheit von Jugendlichen. Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein. <https://www.unicef.ch/de/unsere-arbeit/schweiz-liechtenstein/psychische-gesundheit> (letzter Zugriff: 27.06.2023).
- Universität Basel (2021): Swiss Corona Stress Study. Psychische Belastung und Stressfaktoren bei Geimpften und Ungeimpften. <https://www.coronastress.ch/> (letzter Zugriff: 27.06.2023).