



# Hey Sis, bisch stabil?

Ein Fachanlass für die Bezirke Dietikon und Affoltern zum Thema  
psychische Gesundheit bei jungen Menschen



# Stimmungsbild



Was denken Sie, wie geht es den jungen Menschen aktuell? Schreiben Sie ein Wort  
62 responses



# Hey Bro, bisch stabil?



**SUCHT**  
**PRÄVENTION**

BEZIRKE AFFOLTERN UND DIETIKON

**BEGLEITETES**  
**WOHNEN**

**BLINKER**  
Jugendberatung

**ARBEITS**  
**INTEGRATION**

**bis** ➤ **beratung in suchtfragen**

Information · Beratung · Therapie | Bezirk Dietikon

**MITTAGSTISCH**

sozialdienst **ummattal**

# Programm



Programm	Zeitraumen
Fakten zur psychischen Gesundheit von jungen Menschen in der Schweiz	16.00 Uhr
Interaktives Podiumsgespräch mit Philipp Müller - Stadtrat Dietikon, Andrea Sidler - Gemeinderätin Hausen am Albis, Nadine Jositsch - Schulsozialarbeiterin Uitikon, Gabriela Schief - Leitende Oberärztin KJPP Ambulatorium Dietikon, Giancarlo Jannuzzi - Jugendberater Blinker, Jennifer Kuster - Maturandin	16.20 Uhr
Lösungsansätze aus der Praxis und Marktstände	17.05 Uhr
Vernetzungsapéro	ab 18.00 Uhr

# Psychische Gesundheit bei jungen Menschen

---



**Aktuelle Studien und Fakten zu den Themen psychische Gesundheit  
und junge Menschen**

M.Sc. Jennifer Linggi Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

SCHWEIZ

## Wegen Krieg und Inflation – sche Probleme von jungen M schen so akut wie nie

Experten und Expertinnen in der Schweiz sind bes  
psychischen Probleme sind bei der jüngeren Gene  
als in der Pandemie.

ssionen wegen Corona – Jeder vierte Jugendliche hat psychische Störungen

Abo Ängste und Depressionen wegen Corona

## Jeder vierte Juge psychische Störu

Die Pandemie schlägt auf die Psyche viel  
professionelle Hilfe zu holen, greifen sie z

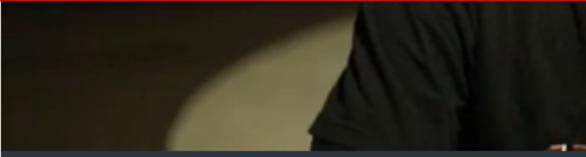


Fabienne Riklin

Publiziert: 10.10.2020, 23:00

Aktualisiert: 11.10.2020, 12:17

Blick



Emil Helbling (19): «Sich professionelle Hilfe zu holen, ist

Psychische Probleme bei Jugendlichen ne  
Betroffener erzählt von seinen Depressio

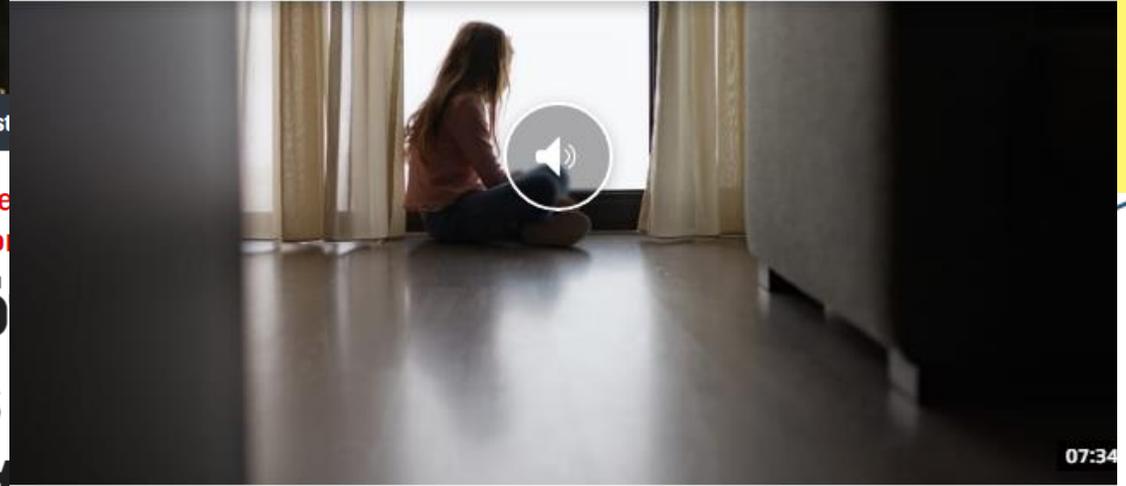
## «Duschen war plö anstrengend, fürs Zähneputzen fehlt Motivation»

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu. Di  
Suizidgefährdung haben sich verdoppelt. Junge Mens  
bis sie Hilfe bekommen, weil es zu wenig Plätze gibt  
Die Junge Mitte sieht dringenden Handlungsbedarf.

Publiziert: 25.02.2023 um 00:47 Uhr | Aktualisiert: 25.02.2023 um 07:58 Uhr



SRF



Sehr jung und sehr traurig - warum so viele Mädchen depressiv sind

Aus Wissenschaftsmagazin vom 17.12.2022.

Bild: Getty Images / SanyaSM

Wissen >

Mensch >

Coronajahre und die Psyche

## Corona lastet auf der Psyche der Mädchen

Noch nie mussten so viele Mädchen in die Psychiatrie. Die  
Jugendpsychiaterin Kerstin von Plessen sieht hinter den Zahlen die Not,  
aber auch den Mut der betroffenen Mädchen.

# Inhalt

---



- Wer wird krank, wer bleibt gesund?
- Was das Jugendalter besonders macht
- Aktuelle Kennzahlen zum Thema Gesundheit bei jungen Menschen

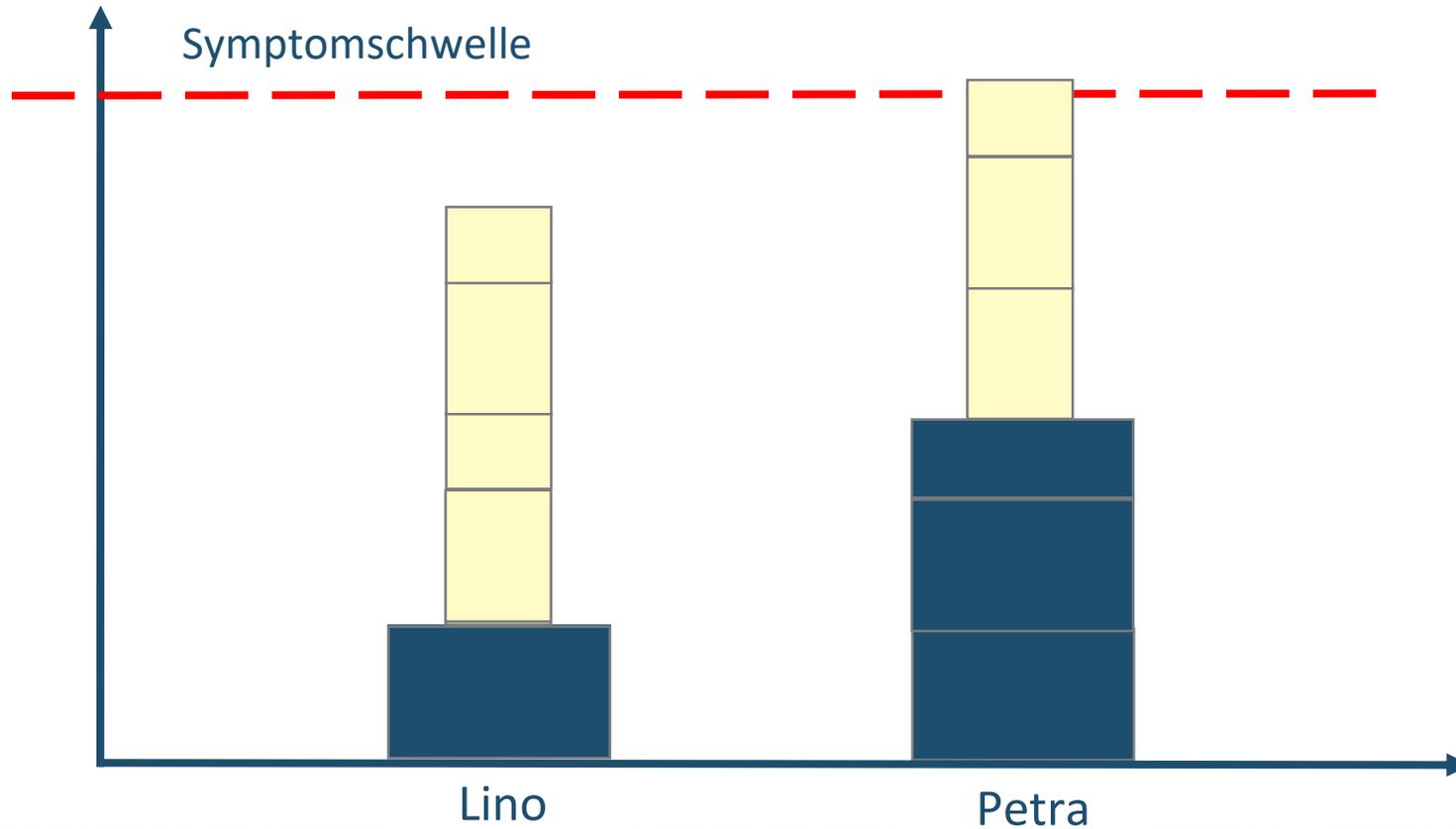
# Wer wird krank, wer bleibt gesund?



## Wichtige Begriffe

- Vulnerabilität (Verletzlichkeit), Disposition
- Resilienz
- Stressoren
- Risikofaktoren
- Schutzfaktoren

# Wer wird krank, wer bleibt gesund?



- Gutes Stressmanagement
- Prüfungsstress
- Schulwechsel
- Krieg
- Corona
- Aufmerksame Lehrperson
- Mobbing
- Sozioökonomischer Status
- Psychotherapie Eltern
- Psychisch kranke Eltern

Stressoren

Vulnerabilität  
(Verletzlichkeit)

Lino

Petra

# Was das Jugendalter besonders macht



- Neue Lebensaufgaben
  - Wendepunkt im Gesundheits- und Krankheitsgeschehen
  - Umfassende körperlichen Veränderungen
  - Hirnreifungsprozesse
- die Hälfte aller psychischen Störungen im Erwachsenenalter, haben ihren Ursprung im Kindes- und Jugendalter
- 80% aller Jugendlicher kommen unbeschadet durch diese Lebensphase

# Datenerfassung von Pro Juventute



Im Vergleich zu 2019 haben die **Beratungen** zu den Themen **Depressionen, Suizidgedanken** und **Ängste** stark zugenommen

SUIZIDGEDANKEN: **+45%**

ANGST: **+21%**

DEPRESSIONEN: **+61%**



Jeden Tag meldeten sich im Durchschnitt:

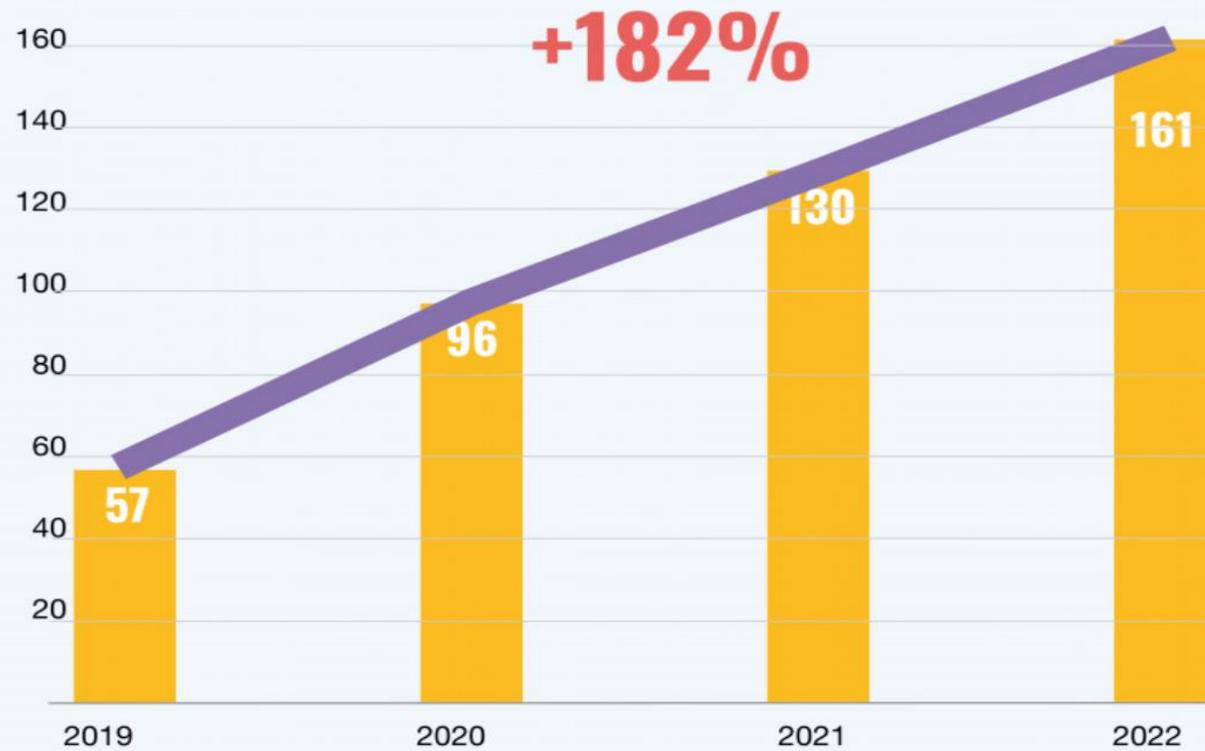
**7-8** KINDER UND JUGENDLICHE ZUM  
THEMA SUIZIDGEDANKEN.



# Datenerfassung von Pro Juventute



## Zunahme Kriseninterventionen Jahresvergleich



# OBSAN-Bericht-Resultate



- Die psychische Gesundheit hat sich im Vergleich zur Situation vor der Pandemie eher verschlechtert und nicht erholt (besonders bei jungen Personen)
- Sehr stark angestiegen sind die Einsamkeitsgefühle insbesondere bei den jüngeren Personen
- Je höher das Alter der Personen, umso besser die psychische Gesundheit.

# OBSAN-Bericht-Resultate

---



- Junge Frauen sind am meisten belastet:
  - Etwa 11% der 15- bis 24-jährigen Frauen haben sich in den letzten 12 Monaten absichtlich selbst verletzt und
  - rund 14% erwogen, sich das Leben zu nehmen.
- Die Mehrheit holt sich Hilfe, jedoch nicht alle.

# HBSC-Studie



- 80% der Mädchen stufen ihre Gesundheit im Jahr 2022 als ausgezeichnet oder gut ein (2018: 86%). Bei Buben 89%.
- 58% der Mädchen beklagen im letzten halben Jahr mindestens zwei wiederkehrende Symptome wie Müdigkeit, Einschlafprobleme, Reizbarkeit, Traurigkeit, Nervosität oder Ängstlichkeit (2018: 42%). Bei den Buben 35%.
- 40% sind durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst (2018: 27%). Bei den Buben 27%.
- 56% sind mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden (2018: 50%). Bei Buben 46%.

# BFS-Statistik-Hospitalisierungen



- Psychische Störungen zum ersten Mal die häufigste Ursache für eine Hospitalisierung bei Jungen
- Die Zahl der Hospitalisierungen wegen psychischer Störungen bei jungen Menschen 2020 +4%, 2021 + 17%
- Bei Mädchen +26%, Jungen +6%
- Spitaleinweisungen aufgrund von Suizidversuchen +26%
- ambulante psychiatrischen Leistungen im Spital +19%
- erwachsene Bevölkerung ab 25 Jahren +1% kumuliert über beide Jahre.

Link zur Publikation:

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken.assetdetail.23605658.html>

sozialdienst **ummattal**

# Zusammenfassung

---



- Junge Menschen scheinen aktuell stark psychisch belastet zu sein
- Mädchen bzw. junge Frauen sind die am stärksten betroffen
- Gezielte, frühzeitige Interventionen helfen nachhaltig
- Die meisten überstehen die Jugendphase unbeschadet

## Zusammenhang psychische Gesundheit und Suchtprävention

- Sucht als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen
- Eine Suchterkrankung kann weitere psychische Störungen zur Folge haben
- Psychische Erkrankungen können zu Suchtverhalten führen
  
- Stärkung der psychischen Gesundheit und Suchtprävention haben das gleiche Ziel:

**Stärkung von Menschen, damit sie mit den Herausforderungen des täglichen Lebens aus eigener Kraft erfolgreich umgehen können**

## Verschiedene Ansatz-Ebenen

- Stärkung der Menschen
- Stärkung vom Umfeld
- Früherkennung und Frühintervention
- Förderung von Vernetzung und Zusammenarbeit

## Konkrete Angebote



- Begleitung bei der Entwicklung und Einführung eines Präventionskonzeptes
- Spielzeugfreier Kindergarten
- Beratung und Begleitung von Schulentwicklungsprozessen
- Elternabende und Elternkurse

## Kontaktaufnahme

- Gabriela Hofer (Stellenleiterin, Frühe Kindheit, Alter, Eltern)  
[gabriela.hofer@sd-l.ch](mailto:gabriela.hofer@sd-l.ch) - 044 733 73 65
- Maya Kipfer (Schule, Eltern)  
[maya.kipfer@sd-l.ch](mailto:maya.kipfer@sd-l.ch) - 044 733 73 68
- Anja Sijka (Schule, Eltern, Betriebe)  
[anja.sijka@sd-l.ch](mailto:anja.sijka@sd-l.ch) - 044 733 73 68
- Eveline Rohland (Jugend & Vereine, Gemeinden, Eltern, Berufs- & Mittelschulen)  
[eveline.rohland@sd-l.ch](mailto:eveline.rohland@sd-l.ch) - 044 733 73 67

# Communities That Care

Ein Gemeindeprozess im Sinne der Prävention und Gesundheitsförderung

Was Gemeinden und Städte für ihre Kinder und Jugendlichen tun können:

Communities That Care (CTC) bedeutet frei übersetzt «Gemeinden, die sich kümmern». CTC verbessert Risiko- und Schutzfaktoren und bewirkt dadurch eine Reduktion von psychischen Belastungen, Sucht, Jugendgewalt / Delinquenz und weiteren aktuellen Problembereiche bei Kindern und Jugendlichen.



**Link zur Broschüre:** [https://www.radix.ch/media/e1kjhwp/ctc\\_broschuere\\_a4\\_12s\\_neutral.pdf](https://www.radix.ch/media/e1kjhwp/ctc_broschuere_a4_12s_neutral.pdf)

**Weitere Infos:** <https://www.radix.ch/de/gesunde-gemeinden/angebote/communities-that-care/>

# Wer arbeitet mit wem?



# okaj zürich - kantonaler Dachverband der offenen, verbandlichen und kirchlichen Kinder- und Jugendarbeit

[www.okaj.ch](http://www.okaj.ch)



Die Jugendarbeit spielt eine wichtige Rolle, wenn es um die psychische Gesundheit der Jugendlichen geht weil:

- niederschwelliger Zugang zu Informationen zur Verfügung gestellt wird.
- Fachpersonen in der Lebenswelt der Jugendlichen präsent sind.
- Selbstwirksamkeit durch Partizipation erlebt wird.
- Bindung und Vertrauen durch verlässliche Bezugspersonen entsteht.



contact

Jugendberatung Bezirk Affoltern

**BLINKER**  
Jugendberatung

Jugendberatung Bezirk Dietikon

Kathrin Baumann, 26. Oktober 2023

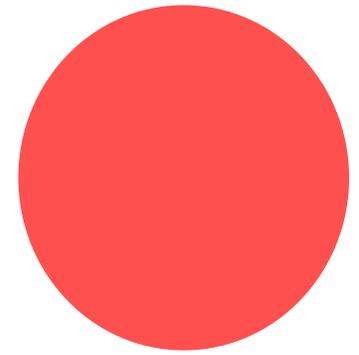
Jugendberatung  
Bezirk Affoltern

Im Winkel 2  
8910 Affoltern am Albis

Tel. 043 259 93 55

[info@contact-jugendberatung.ch](mailto:info@contact-jugendberatung.ch)  
[www.contact-jugendberatung.ch](http://www.contact-jugendberatung.ch)

# contact Jugendberatung Bezirk Affoltern



Das sind unsere Angebote:

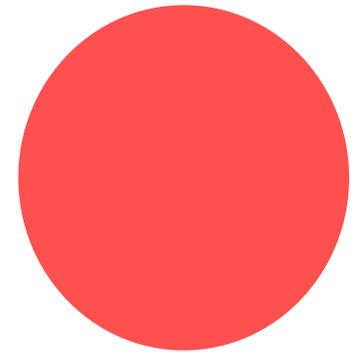
## **Jugendberatung**

psychologische Beratung von Jugendlichen  
Beratung der Eltern, Bezugspersonen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende  
usw.

## **Früherkennung und Prävention**

Durchführung von Bildungsveranstaltungen, Präventionsprojekten,  
Öffentlichkeitsarbeit

# contact Jugendberatung Bezirk Affoltern



**wer** kann sich bei uns melden?

Jugendliche ab 12 Jahren

junge Erwachsene bis 25 Jahre

Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Fachstellen...

**wir informieren und beraten:**

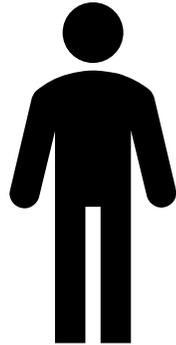
vertraulich – niederschwellig – freiwillig - kostenlos

# Erste Hilfe für psychische Gesundheit

**Gabi Beer, Jean-Marc Thorens**  
**Stiftung Pro Mente Sana**

# Durchbrechen der Blockade

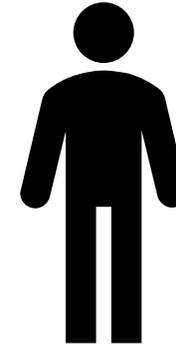
Betroffene junge Person



ermutigt zu  
professioneller Hilfe



Professionelle Hilfe



nahestehende Person



Fragt «Wie geht's dir?»  
und bietet Erste Hilfe an

# Ziele des ensa Kurses Fokus Jugendliche

Sie verfügen über Basiswissen

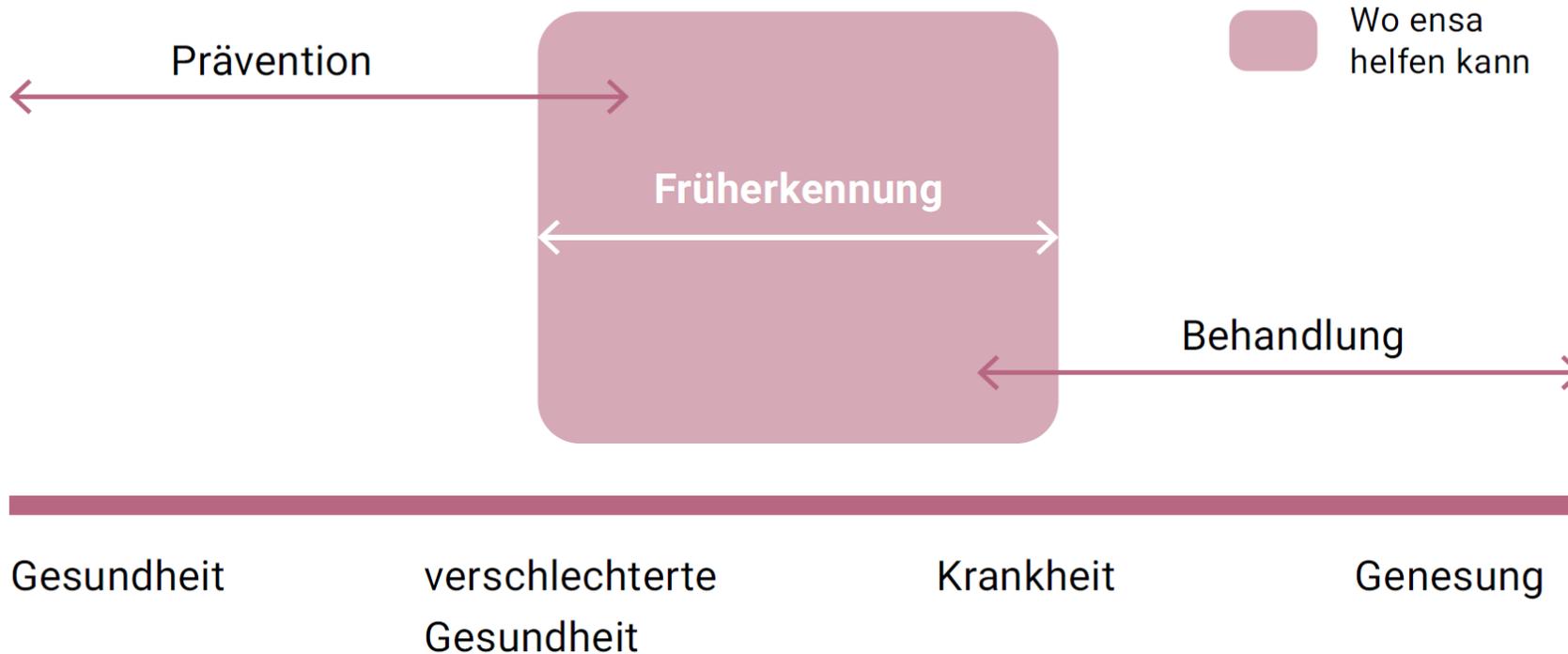
- zur psychischen Gesundheit und Entwicklung Jugendlicher
- zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter

Sie wissen,

- wie Sie jungen Menschen in einer psychischen Krise beistehen können
- wie man Erste Hilfe leisten kann, wenn ein\*e Jugendliche\*r psychische Probleme hat

**Aber: keine Diagnosestellung, keine (Laien)-Therapeut\*innen**

# Wirkungsfeld der Ersten Hilfe



# Neugierig ?

## Mehr Infos am Stand

[www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)



Öffentlich  
und  
Firmenintern

# Lösungsansätze aus der Praxis



**BLINKER**  
Jugendberatung

**CONTACT**  
Jugendberatung Bezirk Affoltern

**SICHT**  
**PRÄVENTION**

BEZIRKE AFFOLTERN UND DIETIKON

Communities That Care



**ÜBER18**



sozialdienst **ummattal**

# Marktstände zu Lösungsansätzen



- **Marktstand 1:**  
Suchtprävention / Wie geht's dir?
- **Marktstand 2:**  
okaj / Jugendberatung Blinker + contact / Über18
- **Marktstand 3:**  
Fachstellen des Sozialdienst Limmattal
- **Marktstand 4:**  
Communities That Care / ensa



**Herzlichen Dank!**