

# **Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen, Früherkennung und breitere Prävention**

Prof. Dr. med. Kerstin von Plessen

*Leiterin der Forschungseinheit des universitären Dienstes für Kinder-  
und Jugendpsychiatrie (SUPEA) und Direktorin des Departements für  
Psychiatrie am Universitätsspital Waadt (CHUV)*

# Bestandesaufnahme

- Definitionen
- Entwicklung der Förderung / Prävention
- Besonderheiten der Förderung / Prävention bei Jugendlichen
- Verschärfung durch die sozialen Netzwerke

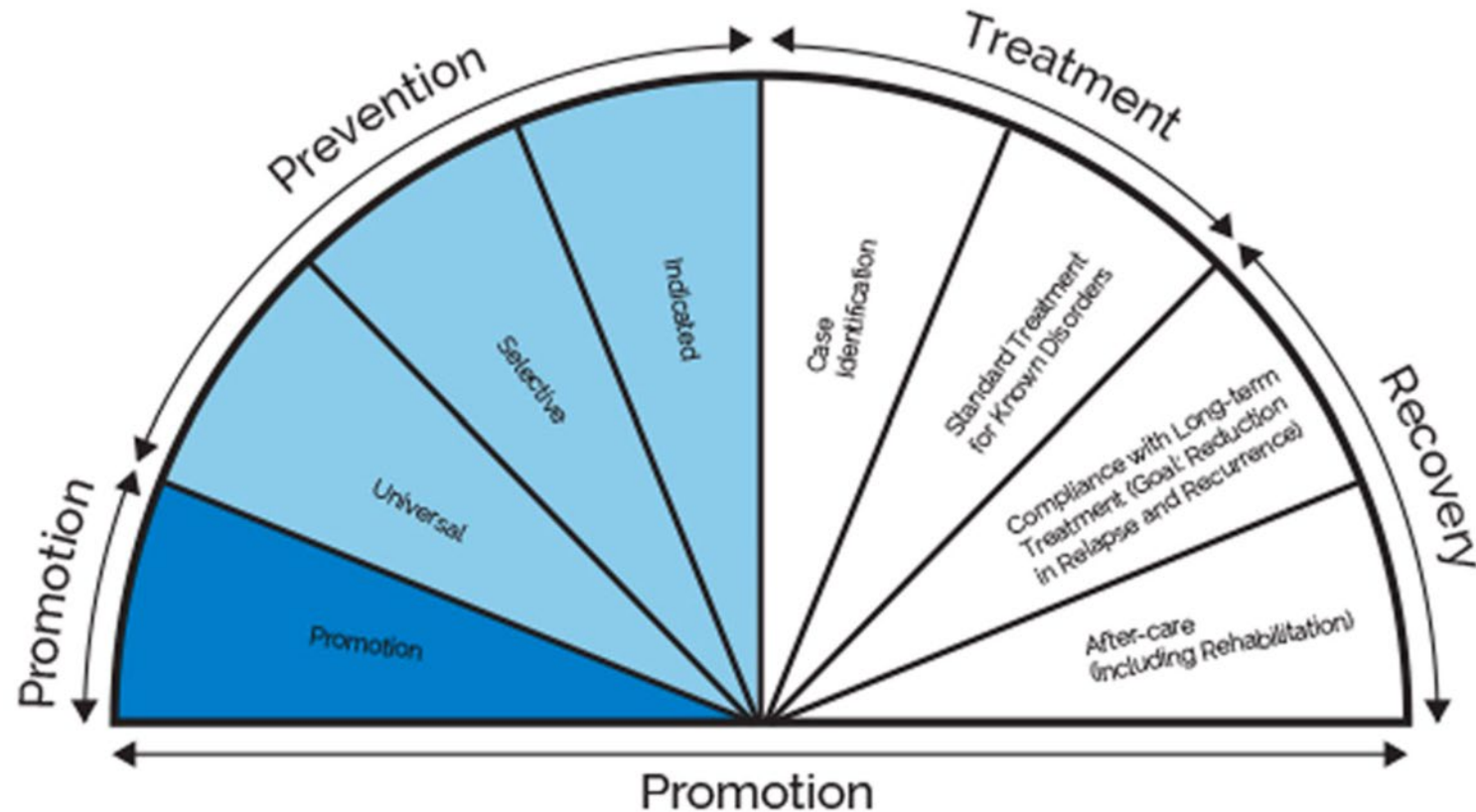
# Lösungsansätze

- Vielversprechende Ansätze
- Rolle der Kantone
- Schlussfolgerungen: Prioritäten für die Schweiz

# Warum ist dieses Thema für die Gesellschaft so wichtig?

- Alarmierende Verschlechterung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen (steigende Hospitalisierungen, überlastete Einrichtungen)
- Wartezeiten für ambulante Beratungen, die Jugendliche dazu zwingen, die Notfallstationen von Spitälern aufzusuchen, was nicht zweckmässig und kostspielig ist
- Zu späte Behandlung, was die Kantone teuer zu stehen kommt (IV, Sozialhilfe, notfallmässige Hospitalisierungen)
- Die psychische Gesundheit ist entscheidend für die zukünftige berufliche Eingliederung.
- Übergang ins Erwachsenenalter: eine vulnerable Phase, die noch immer unterschätzt wird
- Zunehmende Unterschiede zwischen den Geschlechtern, mit vielfältigen negativen Folgen

# Panorama der Ansätze im Bereich der psychischen Gesundheit

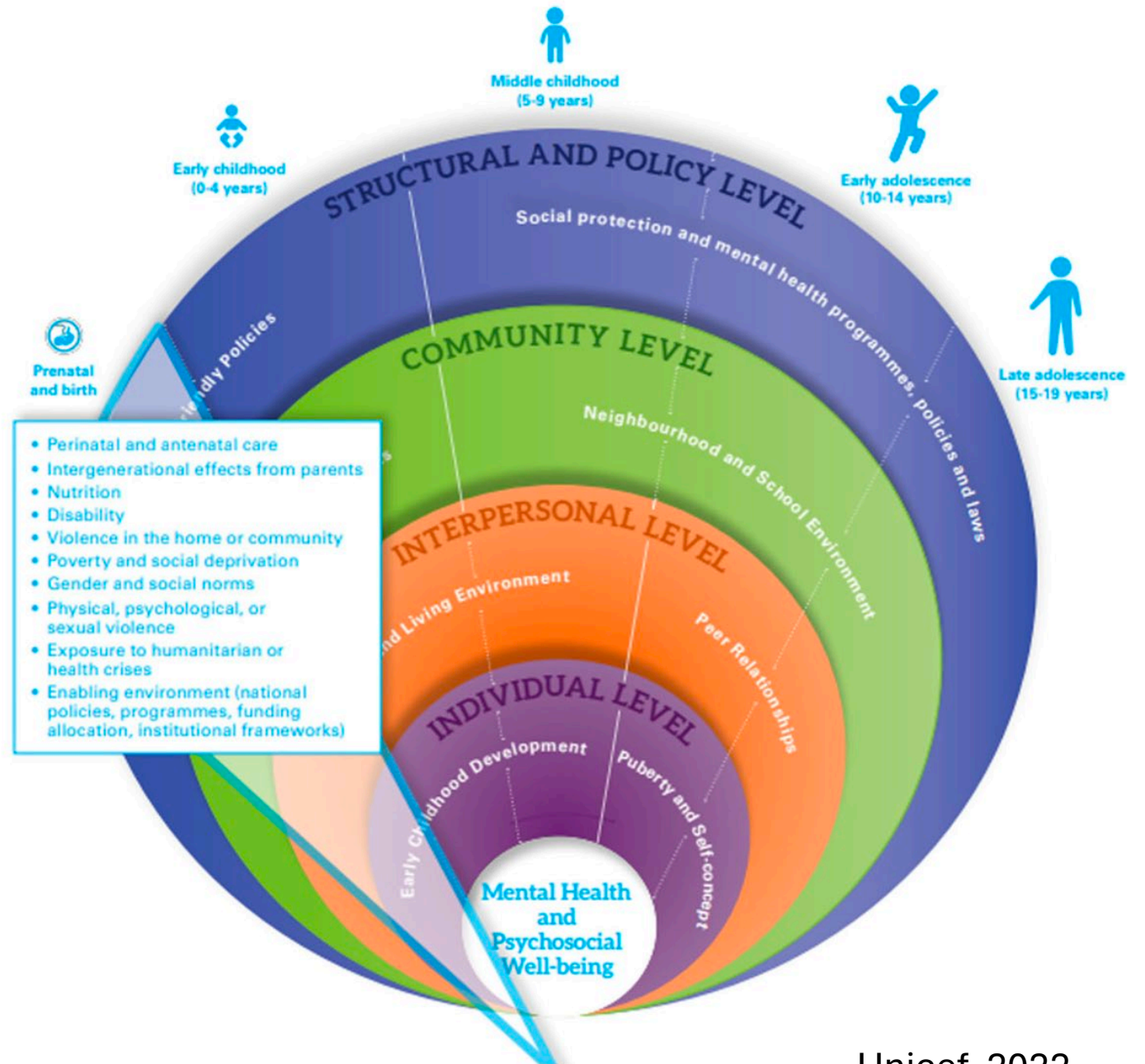


*Reducing Risk for Mental Disorders: Frontiers for Preventive Intervention Research*  
Mrazek and Haggerty, 1994, US Institute of Medicine (IOM)

# Arten der Prävention

- **Universelle Prävention:** richtet sich an die breite Bevölkerung oder eine ganze Bevölkerungsgruppe, die nicht aufgrund eines individuellen Risikos identifiziert wurde. Solche Massnahmen werden für alle empfohlen und betreffen ein bestimmtes Thema.
- **Selektive Prävention:** richtet sich an Personen oder eine Untergruppe der Bevölkerung, bei denen das Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln, überdurchschnittlich hoch ist.
- **Indizierte Prävention:** richtet sich an Personen mit einem hohen Risiko, bei denen minimale, aber erkennbare Anzeichen oder Symptome einer psychischen Störung vorliegen, die aber (noch) nicht alle aktuellen Diagnosekriterien erfüllen.

**Das Verständnis und der Kontext der Prävention im Bereich der psychischen Gesundheit wurden in den letzten Jahren aber erweitert.**



# Förderung und moderne Früherkennung

- Es geht nicht nur um das Nichtvorhandensein einer Krankheit, sondern um die Entwicklung von positiven Ressourcen (Resilienz, Selbstwertgefühl, psychosoziale Kompetenzen) beim einzelnen Menschen.
- Es braucht «etwas anderes» in der Prävention: von einem «moralisierenden» Ansatz hin zu einem Ansatz, der auf der Selbstwirksamkeit und den psychosozialen Kompetenzen der Jugendlichen basiert (Lust vermitteln, Motivation schaffen).
- In die Förderung und Prävention investieren bedeutet, bereits im Vorfeld anzusetzen, bevor das Gesundheitssystem eingreifen muss, um die finanzielle und soziale Belastung langfristig zu vermindern.
- Der Aufbau eines günstigen Umfeldes und förderlicher Lebensbedingungen (Schulen, Betreuungseinrichtungen, Familien) ermöglicht es jungen Menschen, sich den gesellschaftlichen Problemen und ihren individuellen Herausforderungen zu stellen.

# Es braucht aber noch etwas anderes ...

## «Jugendlichere» Ansätze

- Die traditionelle Prävention (Broschüren, Frontal-Vorträge an Schulen) funktioniert bei der heutigen Generation nicht mehr.
- Es braucht eine aktive und digitale Prävention über Peers (Gleichaltrige):
  - Gemeinsam mit Jugendlichen Präventionsmassnahmen auf ihren Kanälen entwickeln: soziale Netzwerke, Apps, Video-Spiele (digitale Sensibilisierungskampagnen)
  - Gemeinsam mit den Jugendlichen Präventionsbotschaften gestalten (Peer-Ansatz)
  - Die Selbstwirksamkeit der Jugendlichen fördern: ihnen Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie ihren eigenen Stress bewältigen und ihren Freundinnen und Freunden helfen können

# Nur wenige Förderungs- und Präventionsmassnahmen in der Schweiz sind «geschlechtsspezifisch»

- *Junge Frauen*: Tendenz zur Verinnerlichung (Angstzustände, Depressionen, Essstörungen, Selbstverletzung). Sie holen sich eher Hilfe, tun dies aber oft erst spät.
- *Junge Männer*: Tendenz zur Externalisierung (Aggressivität, Substanzmissbrauch, Schulabbruch, Risikoverhalten). Ihr Leiden wird oft durch Verhaltens- und schulische Probleme überdeckt und sie zeigen sich wenig motiviert, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

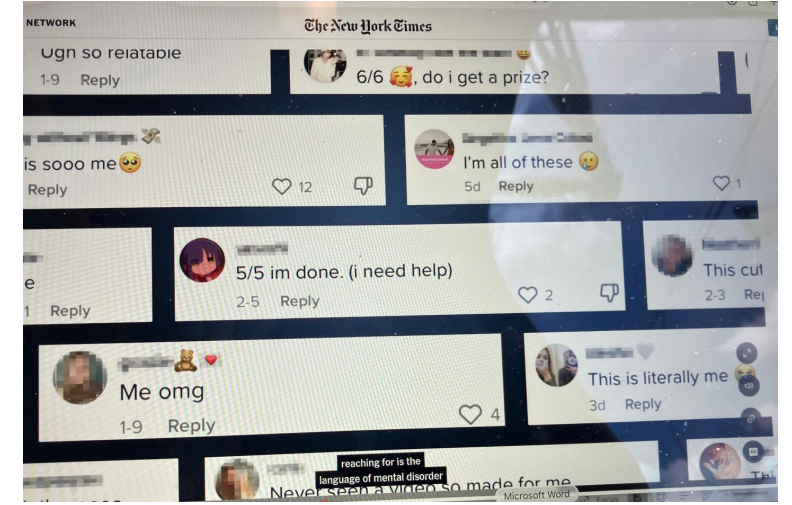
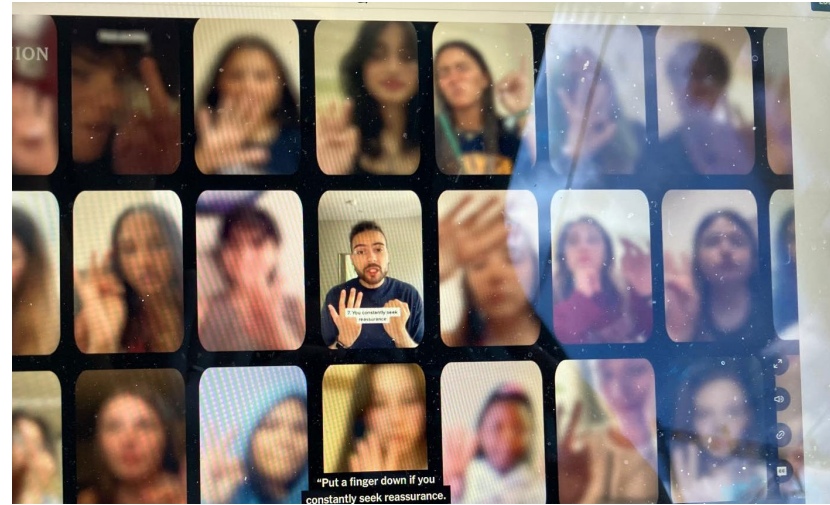
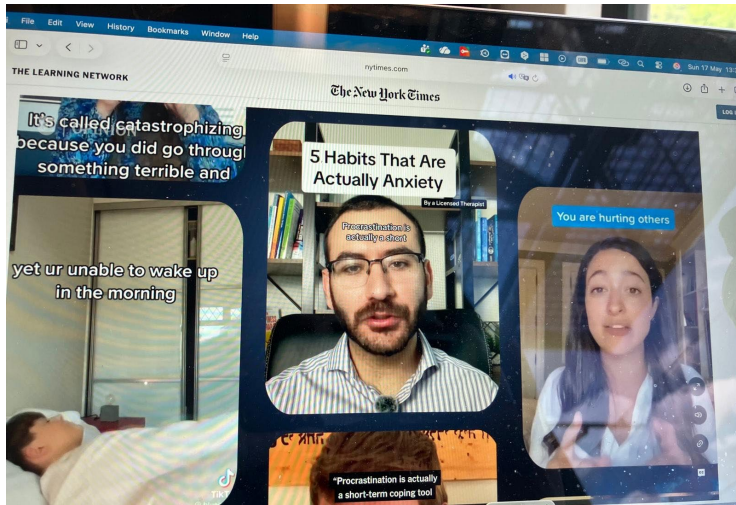
**→ Die Früherkennung erfordert eine Anpassung des Ansatzes.**

*Beispiel*: Ein «wütender» junger Mann oder eine «zu stille» junge Frau in der Schule sind zwei Risikoprofile, die in ihrem (schulischen oder einem anderen) Lebensumfeld eine unterschiedliche Kontaktaufnahme und differenzierte Präventionsansätze erfordern.

# Was bedeutet Förderung der psychischen Gesundheit im Jahr 2026?

*Eine heikle Balance zwischen dem Kampf gegen Stigmatisierung und der Vermeidung von Überreaktionen (in den sozialen Netzwerken)*

- Aktuell befinden wir uns zwischen zwei Extremen:
  - **Stigmatisierung:** Sie ist immer noch vorhanden, insbesondere bei jungen Männern oder in bestimmten Migrantenkreisen, und hindert die Betroffenen aus Angst und Scham daran, Hilfe zu suchen.
  - **Überreaktionen:** Umgekehrt verleitet der massive Zugang zu «populärpsychologischen» Inhalten auf TikTok/Instagram einige Jugendliche dazu, sich selbst zu diagnostizieren (z. B. sich bei der geringsten, für das Jugendalter ganz normalen Traurigkeit als «bipolar» oder «depressiv» zu bezeichnen).
- Die kantonalen Kampagnen müssen deshalb eine gute Balance finden: Diskussion über psychische Gesundheit normalisieren, um Tabus abzubauen, und gleichzeitig die Gesundheitskompetenz stärken.
- Gleichaltrige (und Erwachsene) sollten Jugendliche dabei unterstützen, zwischen unangenehmen (aber normalen) Gefühlen und einer echten Störung zu unterscheiden, und so die Selbstregulierung und die Selbstwirksamkeit fördern.

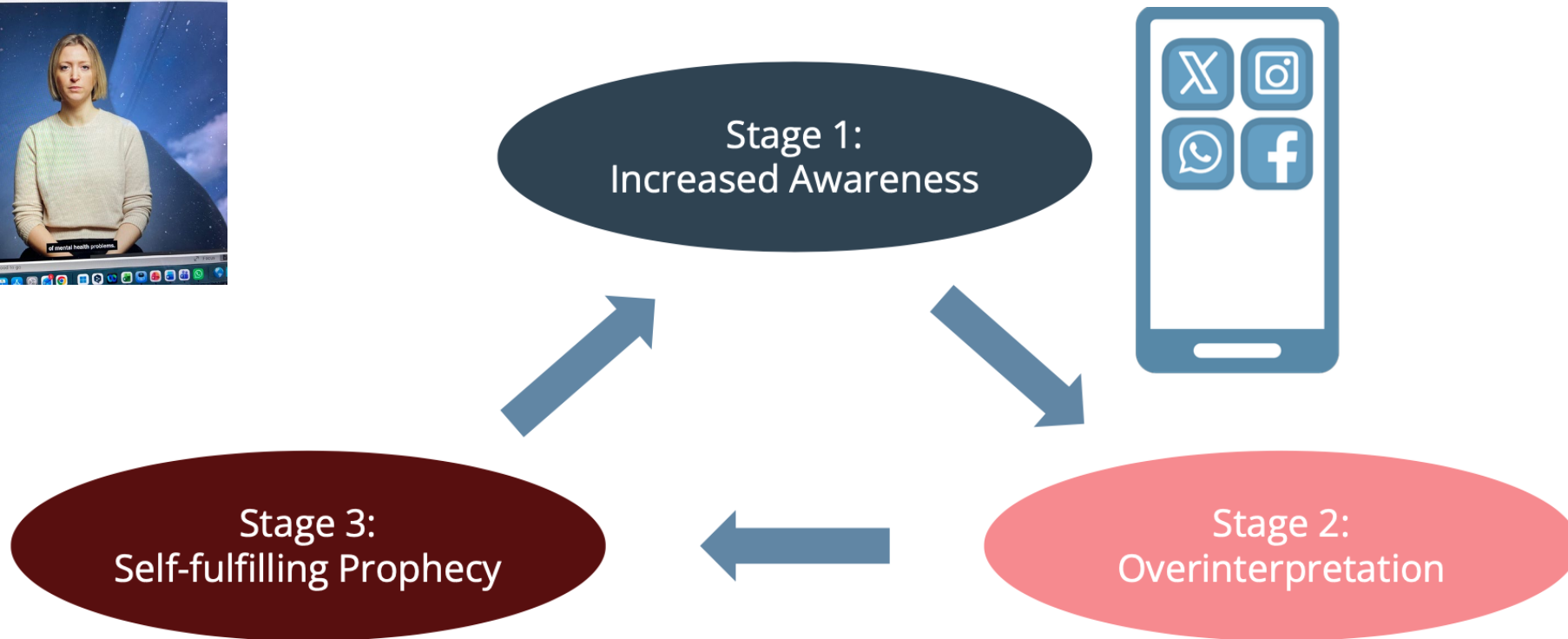


# Verschärfung der Probleme durch die sozialen Netzwerke?



<https://www.nytimes.com/2024/09/26/learning/watch-high-functioning-anxiety-isnt-a-medical-diagnosis-its-a-hashtag.html>

# «Mental Health Awareness» in den sozialen Netzwerken



# Bestandesaufnahme

- Definitionen
- Entwicklung der Förderung / Prävention
- Besonderheiten der Förderung / Prävention bei Jugendlichen
- Verschärfung durch die sozialen Netzwerke

## Lösungsansätze

- Vielversprechende Ansätze
- Rolle der Kantone
- Schlussfolgerungen: Prioritäten für die Schweiz

# Das gestufte Versorgungsmodell (Stepped-Care-Modell)

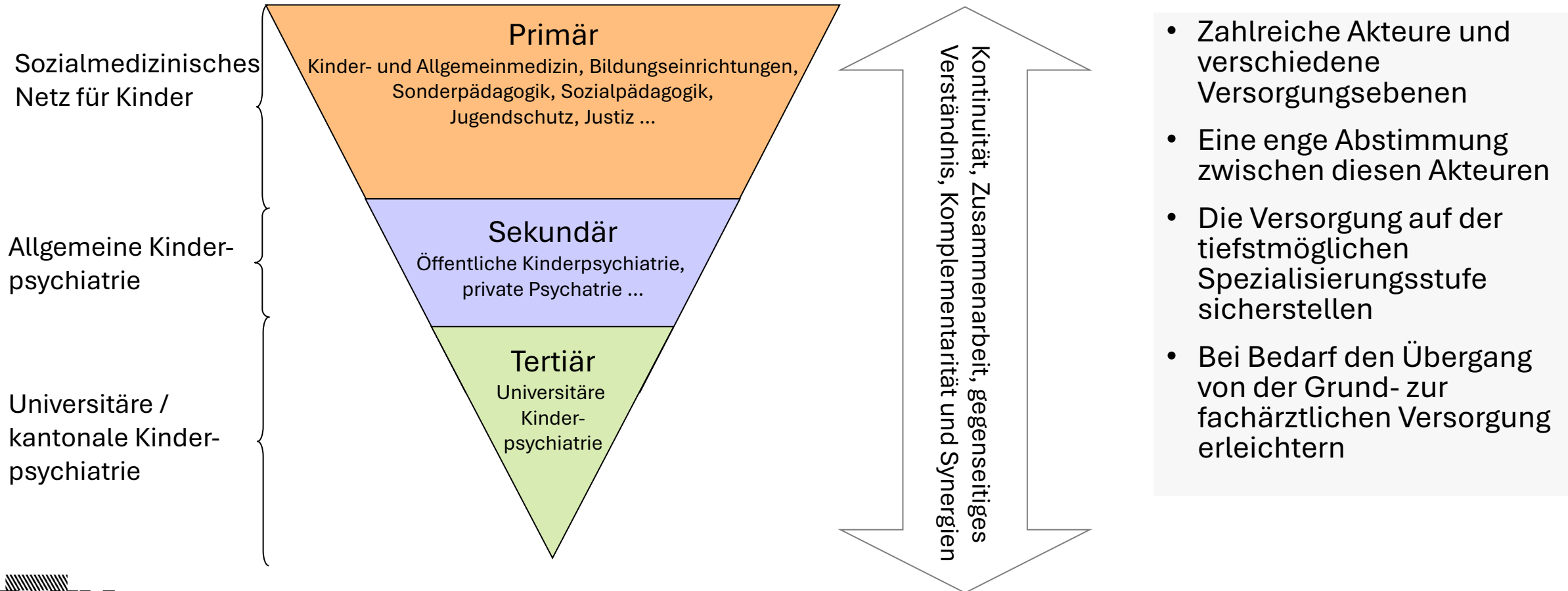
- **Grundsatz:** Die am wenigsten invasive, aber dennoch wirksamste Behandlung anbieten und nur bei Bedarf an spezialisierte Einrichtungen (Psychiatrie) überweisen.
  - [Stufe 4: Stationäre Behandlung / tagesklinische Angebote] → (überlastet)
  - [Stufe 3: Ambulante Therapie (Kinderpsychiater/in)]
  - [Stufe 2: Erste grundlegende Unterstützung (Beratung, Schulpsycholog/in)]
  - [Stufe 1: Unterstütztes Selbstmanagement, Apps, Unterstützung durch Peers]
- Das Schweizer System ist auf den Stufen 3 und 4 überlastet, weil auf den vorherigen Stufen (1 und 2) zu wenig investiert wird.

Eine Stärkung der Basis der Pyramide (grundlegende Unterstützung, digitale und gemeinschaftliche Angebote) würde dazu beitragen, die psychiatrischen Notfallstationen zu entlasten und die Kosten massiv zu senken – sofern man auf dem vorhandenen Wissen und einer guten Koordination aufbaut!

## The Spelled Care Model For Mental Health Care



# Übergang von einer Silo-Organisation zu einem koordinierten Netzwerk



- Zahlreiche Akteure und verschiedene Versorgungsebenen
- Eine enge Abstimmung zwischen diesen Akteuren
- Die Versorgung auf der tiefstmöglichen Spezialisierungsstufe sicherstellen
- Bei Bedarf den Übergang von der Grund- zur fachärztlichen Versorgung erleichtern

# Förderung und Prävention ja! Aber wie?

- In der Schweiz gibt es hervorragende Beispiele, insbesondere Pro Juventute, Ciao oder andere Akteure, die niederschwellige gezielte Massnahmen anbieten.
- Mehrere Studien zeigen, dass ein universeller Ansatz im schulischen Umfeld negative Folgen haben kann (Scoping Review), weil sich insbesondere der Zustand von Schüler/innen, die bereits an einer psychischen Störung leiden, verschlechtern kann.
- Eine gezielte situationsspezifische Prävention dürfte geeigneter sein.

# Wo prioritär ansetzen?

- **Grundleistungen stärken:**
  - Die Kinder- und Jugendhilfe (KJG) mit Kompetenzen im Bereich der psychischen Gesundheit ausstatten, damit auch Familien unterstützt werden können.
  - Nicht-medizinisches Fachpersonal (Lehrer/innen, Erzieher/innen) in Bezug auf Werkzeuge zur Früherkennung schulen (z. B. Programme wie «Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit»).
- **Niederschwellige Angebote schaffen:**
  - Anonyme und kostenlose Anlaufstellen, an die sich Jugendliche ohne Termin wenden können und wo ihnen zugehört wird (z. B. Jugendhäuser, Online-Beratungsdienste).
- **Die kantonale Governance verbessern:**
  - Interdepartementale Koordinierungsplattformen (Gesundheit – Bildung – Soziales/Justiz) zur Harmonisierung der Jugendpolitik einrichten.
- **Präventionsprogramme für Jugendliche fördern, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren**
- **Die Koordination im Gesundheitssystem sicherstellen (Gemeinden, Kantone, Gesundheitsangebote)**

## Grundlagen und Perspektiven für eine wirkungsvolle kantonale Kinder- und Jugendpolitik

### Expertise, Einflussfaktoren und Bestandesaufnahme

*Zuhanden der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK)*



## 2.2 Landesweite Datenerhebung psychische Gesundheit der Jugendlichen



### Ziel:

Eine Bestandsaufnahme der Situation, um Handlungsbedarf zu identifizieren und die Situation zu überwachen. Ausmasse, Handlungsbedarf, Bedürfnisse und Ursachen identifizieren. Dabei an den Bericht zur Jugendgesundheit 2021 des OBSAN und dessen empfohlenen Massnahmen anknüpfen.



### Inhalt der Empfehlung:

- Pseudonymisiertes Patientenregister für psychische Krankheiten, welches vom medizinischen Personal erstellt wird.
- Nationale Umfrage (anonym, regelmässig, obligatorisch) mit einer repräsentativen Stichprobe von allen Jugendlichen. Berichterstattung im BAG Gesundheitsbericht.
- Festlegung spezifischer quantitativer Indikatoren für

psychische Gesundheit aufbauend auf der Vorarbeit von UNICEF, MoNAM, BAG (Minimal Set of Indicators).

- Quantitative Forschung zu den Faktoren und Ursachen von Problemen der psychischen Gesundheit



### Begründung:

Der Mangel an Daten (wie beschrieben im nationalen Gesundheitsbericht von OBSAN) verhindert angemessene und zielgerichtete Massnahmen.



### Zielgruppe:

BFS, OBSAN, BAG

 **ANGENOMMEN**

## 2.4 Regulierung und Aufklärung über Social Media



### Ziel:

- Förderung von einem sicheren und altersgerechten Umgang mit Social Media
- Schutz von Minderjährigen
- Transparenz und Realität schaffen
- Zentrale Regulierung und Aufklärung in der gesamten Schweiz
- Sensibilisierung der Bürger:innen (Eltern, Lehrer etc.) für die mit der Nutzung von Smartphones verbundenen Gefahren (Suchtrisiken, kindliche Entwicklung, psychische Gesundheit) (Link zu Empfehlungen 6.1 und 6.2)



### Inhalt der Empfehlung:

- Gesetzliche Verankerung notwendig
- Schweizweit organisierte Aufklärungskampagnen
- Verifizierung durch eine KI der jeweiligen Apps, z.B. Gesichtserkennung und/oder Ausweiskontrolle zur Überprüfung von Alter und Identität
- Apps sollten Kinder- und Jugendmodus haben, bei denen altersentsprechender Content angezeigt wird. Es soll die Möglichkeit geben, Interessen sowie No-Gos anzugeben, um Trigger zu vermeiden.
- Bearbeitete Bilder sollen gekennzeichnet sein (Filtererkennung, z.B. wie in Frankreich)

- Gefahrenwarnung zum Beispiel für Produktplatzierungen oder Werbung
- Verankerung der Tatsache, dass eine schlechte Verwaltung der Nutzung sozialer Netzwerke schädlich für das Wohlergehen des Kindes (Kinderrechte) sein kann.



### Begründung:

- Schutz vor unrealistischen Ideal Bildern.
- Schutz vor Abschottung / Trigger / nicht altersentsprechendem Inhalt
- Kein ausreichender Kontrollmechanismus über Profilaktivitäten, z.B. Mobbing durch Anonymität des Profils
- Es gibt traumatische Bilder, Suchtrisiken, Konzentrationsprobleme, Verhaltensprobleme



### Zielgruppe:

Bund, Kantone, Gemeinde, Firmen, KESB

 **ANGENOMMEN**



## 2.3 Präventionsgesetz zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen



### Ziel:

- Besonderes Augenmerk auf psychische Erkrankungen beim Präventionsgesetz
- Bessere Nutzung von Ressourcen (beispielsweise finanziell)
- Erschaffung eines Präventionsgesetzes bezogen auf die psychischen Erkrankungen



### Inhalt der Empfehlung:

Ein Gesetz für die Prävention von psychischen Krankheiten, um die Bedeutung der psychischen Gesundheit auf Bundesebene anzusprechen und demnach Massnahmen im Sinne eines neuen Gesetzes einzuleiten.



### Begründung:

Das Präventionsgesetz wurde bereits für chronische Krankheiten vorgeschlagen, jedoch nicht angenommen. Daher sollte dieses Gesetz neu aufgenommen werden, sich jedoch auf die psychische Gesundheit konzentrieren. Das ist wichtig, weil sich die jährlichen Behandlungskosten

psychischer Erkrankungen stetig erhöhen, während sich die Ressourcen und Mittel zur Behandlung stark minimieren. Es könnte auch ein Ansatz zur generellen Anbringung eines Präventionsgesetzes vieler anderer Erkrankungen sein, in langfristiger Sicht.

- Heutzutage sollte auf die Prävention gesetzt werden, bevor die Behandlung in Betracht gezogen wird.
- Keine gesetzliche Grundlage → verhindert die Harmonisierung und Implementierung von Präventions-, Sensibilisierungs- und Handlungsmaßnahmen.



### Zielgruppe:

- Parlament
- Kantone

 **ANGENOMMEN**



# Rolle der Kantone

- Gemeinsame Vision des öffentlichen Gesundheitswesens
- Enge Zusammenarbeit zwischen den Direktionen für Soziales, Gesundheit und Bildung auf behördlicher Ebene
- Entmedikalisierung durch einen «alternativen» Ansatz im Vorfeld
- Koordination/Integration von konkreten Projekten
- Unterstützung von Aktivitäten zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Netzwerks in einer bereichsübergreifenden Zusammenarbeit (= Behörde als Vermittlerin) – ohne Fakturierung

# Prioritäten für die Schweiz

1. Regulierung der sozialen Netzwerke
2. Koordination und Zusammenarbeit auf allen Ebenen
3. Finanzierung im Bereich der Prävention und der Zwischenstrukturen
4. Koordination auf Landesebene
5. Einheitliche niederschwellige Angebote: Pflege, Peers, Freiwillige, Schule
6. Daten (Register?), epidemiologische Strukturen
7. Partizipation und Ko-Produktion mit den Jugendlichen
8. Schulen ...

## Grundlagen und Perspektiven für eine wirkungsvolle kantonale Kinder- und Jugendpolitik

Expertise, Einflussfaktoren und Bestandesaufnahme

*Zuhanden der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK)*



# Es ist Zeit für eine andere Denkweise!

Psychiatrie und Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

## Fachkräftemangel erfordert neue Lösungsansätze

Die wachsende Nachfrage nach Therapieplätzen wird den bestehenden Fachkräftemangel in den kommenden Jahren noch verschärfen. Weder Ausbildungsoffensiven noch zusätzliche stationäre Kapazitäten lösen das Problem. Wir müssen in neuen Versorgungsmodellen denken.

Bigna Keller<sup>a</sup>, Maya Cosentino<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Dr. med., Vorstandsmitglied und Co-Präsidentin SGKJPP, <sup>b</sup>Dr. med., Vorstandsmitglied SGKJPP und Präsidentin der Arbeitsgemeinschaft der Assistenz- und Oberärzt\*innen

Die sieben Mitglieder des Vorstandes der Schweizerischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (SGKJPP) sagen unisono: Unser Beruf ist spannend, er ist herausfordernd, abwechslungsreich, er ist sinnstiftend und nahe an gesellschaftlich brisanten Themen. Schon allein, weil Kinder und Jugendliche die Zukunft einer

jeden Gesellschaft sind, muss deren Wohlbefinden im Interesse von uns allen eine hohe Priorität haben. Doch diese naheliegende Schlussfolgerung findet in der Realität keine Entsprechung; Kinder und Jugendliche müssen bedeutend länger und häufiger auf eine psychiatrische Behandlung warten als Erwachsene [1].