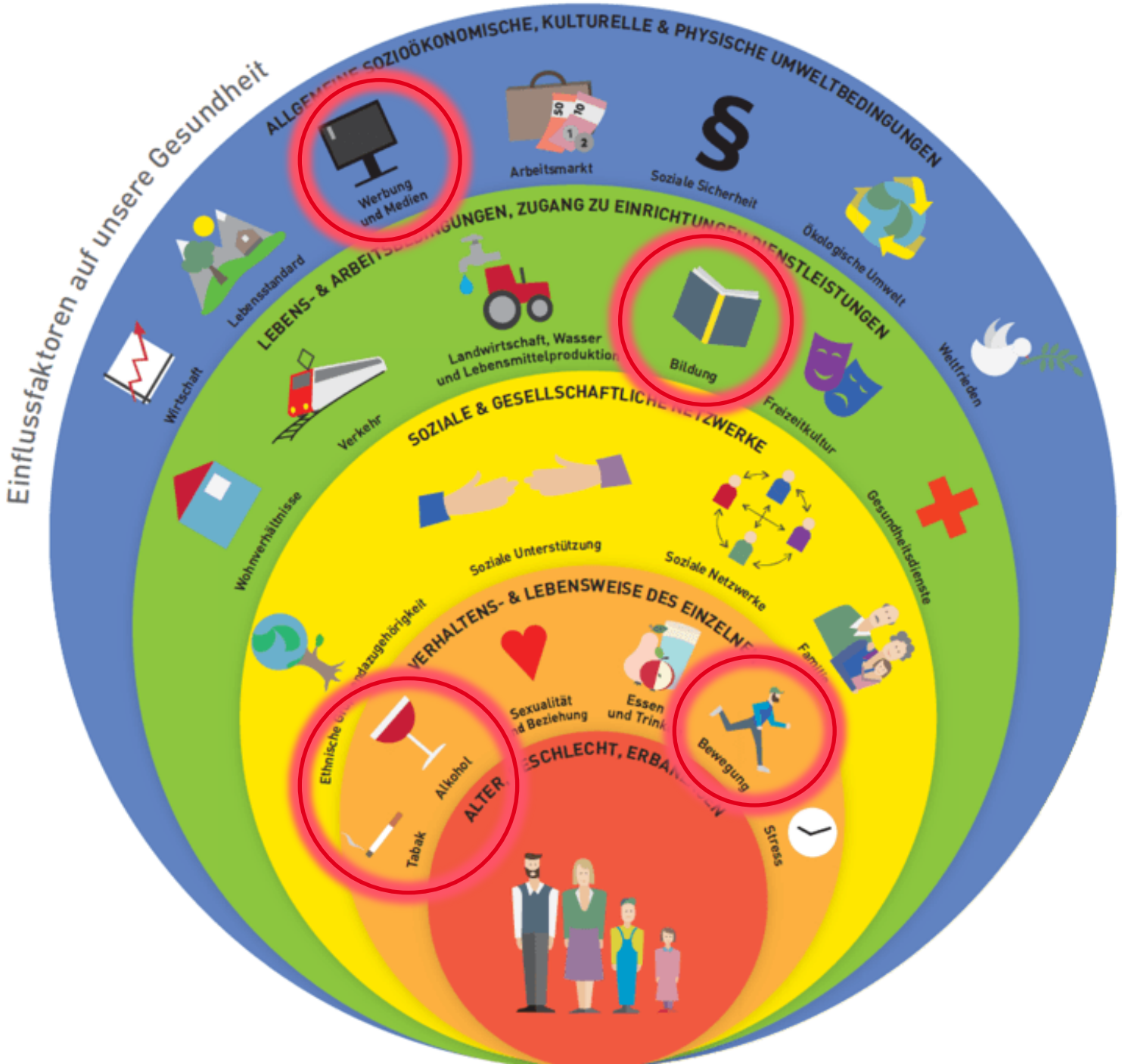
Kantonsschule Freudenberg

mens sana

Elternabend zur psychischen Gesundheit

18. Januar 2024


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN, ZUGANG ZU EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Weltfrieden
Wirtschaft
Verkehr
Freizeitkultur
SOZIALE & GESELLSCHAFTLICHE NETZWERKE
Wohnverhältnisse
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Gesundheitsdienste
VERHALTENS- & LEBENSWEISE DES EINZELNEN
Sexualität
Essen und Trinken
Bewegung
Alkohol
Tabak
ALTER
Stress

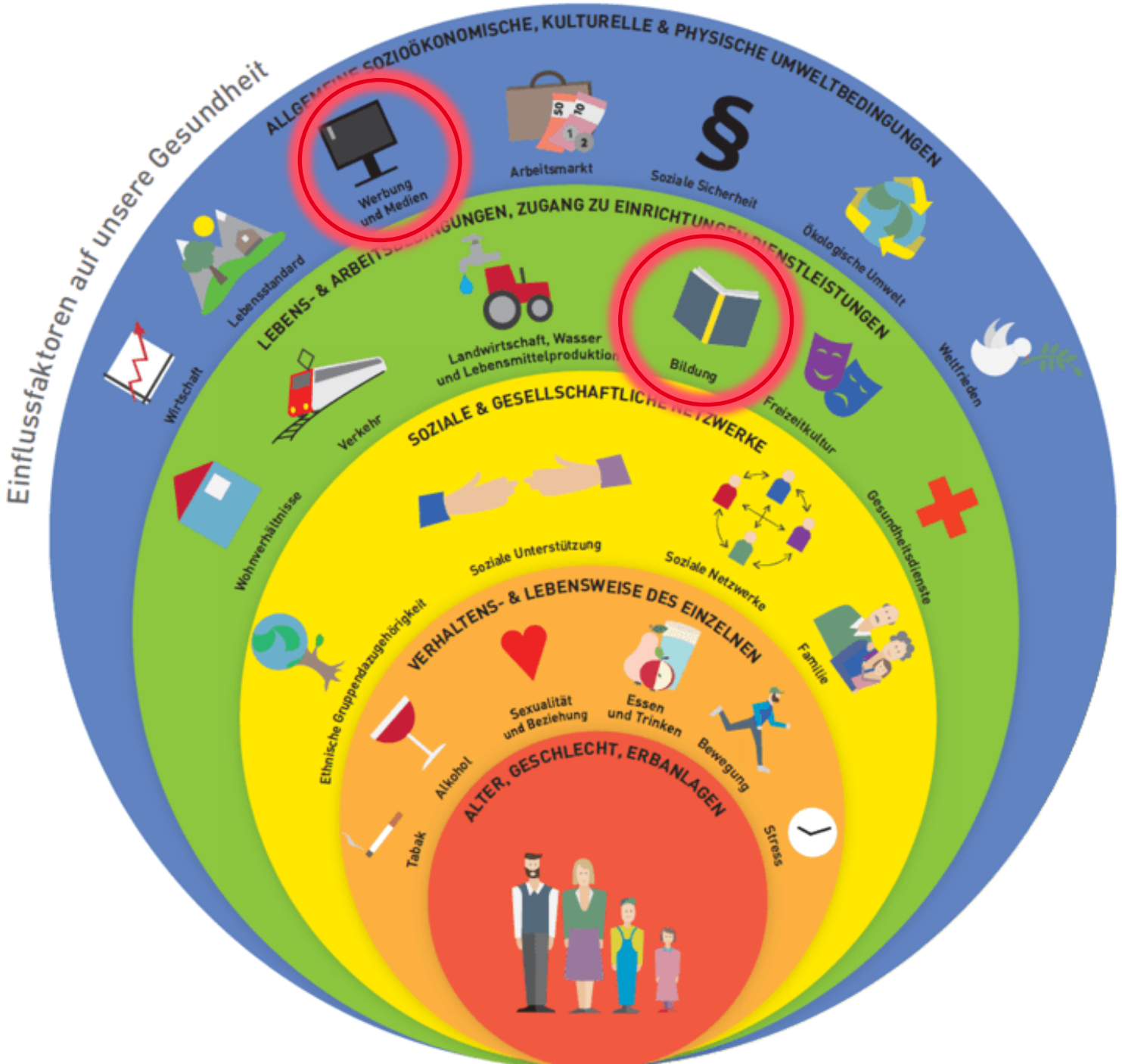
Bereich Schule

1. Projekt «mens sana»
   - jährliche Weiterbildung für Lehrpersonen
   - Workshops zur psychischen Gesundheit für Jugendliche in der 3. Klasse / 1. Klasse Liceo
   - Elternabend

2. Reduktion der Belastung
   - seit diesem Schuljahr neues Prüfungsreglement (Reduktion und bessere Verteilung der Prüfungen)

3. Sensibilisierung der Klassenlehrpersonen
   - Einführungssitzung unterstützt vom Unternehmen «Schulkraft»
   - neue Materialien zur Lern- und Arbeitstechnik

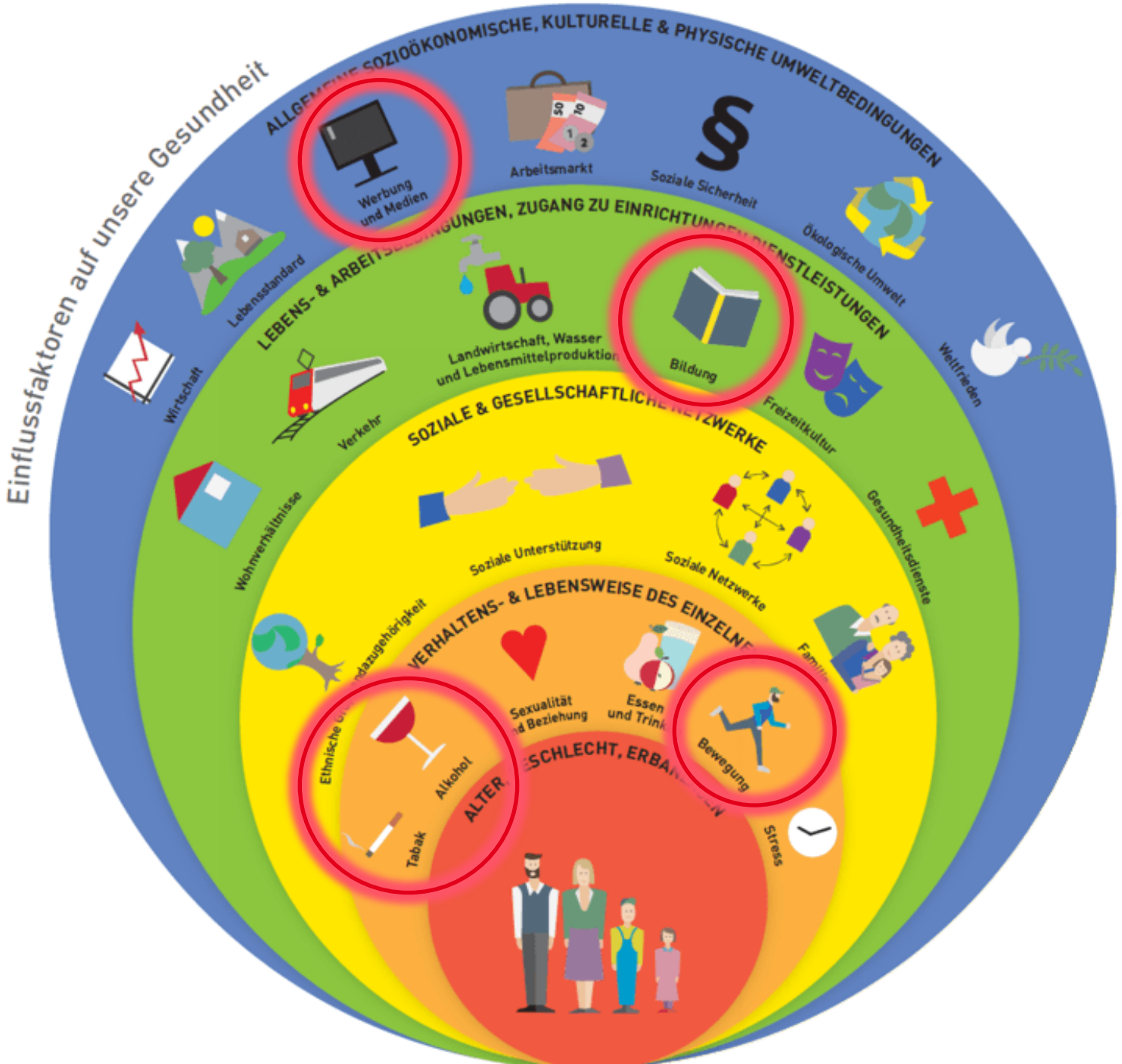
4. Schulpsychologin / Sozialarbeiterin im Haus


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN, ZUGANG ZU EINRICHTUNGEN/DIENSTLEISTUNGEN
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Weltfrieden
Wirtschaft
Verkehr
Freizeitkultur
SOZIALE & GESELLSCHAFTLICHE NETZWERKE
Wohnverhältnisse
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Gesundheitsdienste
Ethnische Gruppenzugehörigkeit
VERHALTENS- & LEBENSWEISE DES EINZELNEN
Familie
Sexualität und Beziehung
Essen und Trinken
Alkohol
Bewegung
ALTER, GESCHLECHT, ERBANLAGEN
Tabak
Stress

Bereich Medienkonsum – Auseinandersetzung mit gesellschaftlicher Entwicklung

1. Unterstufe
   - mehrheitlich Arbeit auf Papier
   - Handyverbot im Schulgebäude
   - Workshops zur Medienkompetenz mit anschliessendem Elternabend

2. Oberstufe
   - Arbeit mit Computer und Tablets im Unterricht
   - Ständige Evaluation des Unterrichts
   - Weiterbildung der Lehrpersonen auch in Bezug auf Ablenkungspotential


Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit
ALLGEMEINE SOZIOÖKONOMISCHE, KULTURELLE & PHYSISCHE UMWELTBEDINGUNGEN
Werbung und Medien
Arbeitsmarkt
Soziale Sicherheit
Ökologische Umwelt
Lebensstandard
LEBENS- & ARBEITSBEDINGUNGEN, ZUGANG ZU EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN
Landwirtschaft, Wasser und Lebensmittelproduktion
Bildung
Weltfrieden
Wirtschaft
Verkehr
Freizeitkultur
SOZIALE & GESELLSCHAFTLICHE NETZWERKE
Wohnverhältnisse
Soziale Unterstützung
Soziale Netzwerke
Gesundheitsdienste
VERHALTENS- & LEBENSWEISE DES EINZELNEN
Sexualität
Essen und Trinken
Bewegung
Alkohol
Tabak
ALTER
Stress

Bereich Verhalten des Einzelnen – Unterstützung durch Information und Angebote

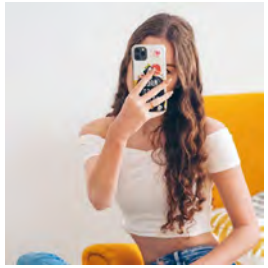
1. Information
   - Workshops und Präventionsveranstaltungen zu Suchtmitteln, v.a. Cannabis und Alkohol

2. Angebote
   - Freifächer: Sport, Theater, Musik ...
   - Studierende animieren die Jugendlichen zu mehr Bewegung und Spiel in den Pausen über Mittag

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen



Prof. Dr. Frank Wieber
Institut Public Health ZHAW

Elternpräsentation Kantonsschule Freudenberg
Donnerstag, 18. Januar 2023

Werden die Eltern schwierig oder werden die Kinder schwierig?

(Quelle: https://www.erzbistumberlin.de/hilfe/familie/kess-erziehen/kess-erziehenr-abenteuer-pubertaet/)

Neue Zürcher Zeitung

Zunehmender Stress macht Kinder und Jugendliche krank

Der starke Anstieg psychischer Erkrankungen während der Pandemie zeigt exemplarisch: Stress kann eine Depression auslösen. Psychiater fordern mehr Prävention, denn der Umgang mit Belastungen kann erlernt werden.

Abo Schweizer Gesundheits-Notstand

Psychisch kranke Kinder und Jugendliche warten Monate auf eine Therapie

Die Jungen sind am Limit, die Eltern verzweifelt, die Therapeutinnen vor dem Burn-out: Eine Umfrage zeigt erstmals, wie die Pandemie die Jugendpsychiatrie überfordert.

NZZ, 06.12.22 / Tagi, 31.01.22

Was stresst Jugendliche?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

Inhalt Präsentation

1. Was meint psychische Gesundheit?
2. Wie geht es Jugendlichen in der Schweiz und der Kantonsschule Freudenberg?
4. Wie viele Jugendlichen sind von psychischen Störungen betroffen?
5. Wie erkenne ich, dass mein Kind psychische Probleme hat?
6. Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass mein Kind psychisch belastet ist?
7. Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter
8. Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

WAS IST GEMEINT MIT «PSYCHISCHER GESUNDHEIT»?

Mythen oder Fakten?

«Schätzungsweise jede fünfte jugendliche Person ist psychisch krank.»

«Wenn jemand einmal ein psychisches Problem hatte, wird er / sie für immer krank sein.»

«Menschen, die an Depressionen leiden, sehen immer traurig aus.»

«Psychische Erkrankungen werden noch immer stigmatisiert.»

«Über Suizid zu sprechen, führt dazu, dass sich jemand umbringt.»

Psychische Gesundheit als Prozess

Balance von:

- **Belastungen**
- **Ressourcen**

→ lebenslange Aufgabe
→ Ungleichgewicht führt zu Stress

In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

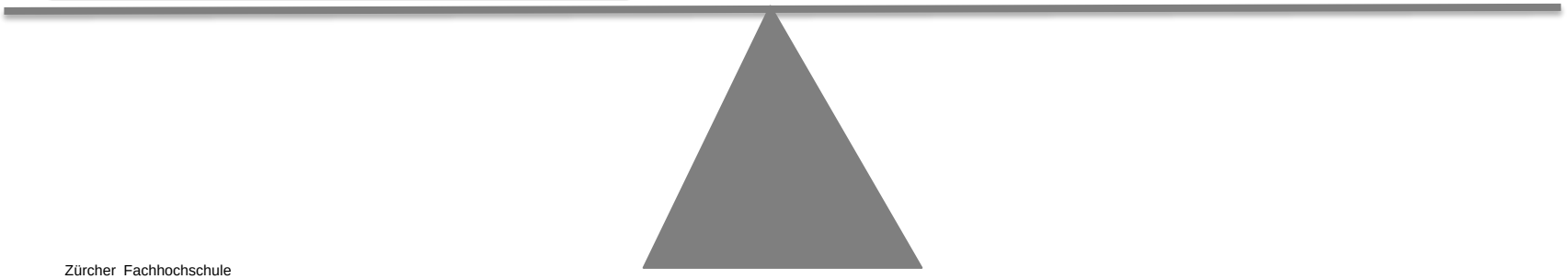
Belastungs-Ressourcenwaage

Beispiele von Belastungen:

- Schulstress
- Stress zuhause
- Streit mit Freunden
- Druck durch soziale Medien

Beispiele für Ressourcen:

- Selbstwirksamkeit
- Peers (Freunde)
- Hobby
- genügend Schlaf

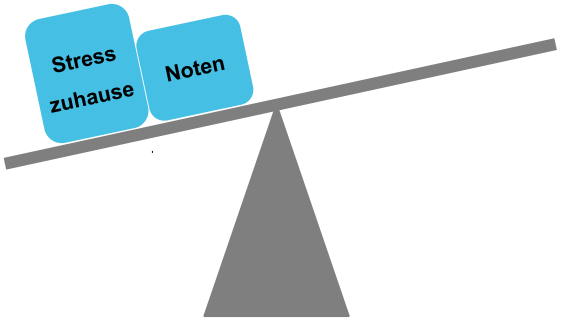


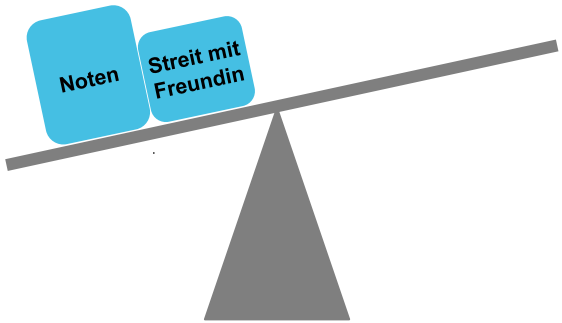
In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

Nils

Belastungen

Lea

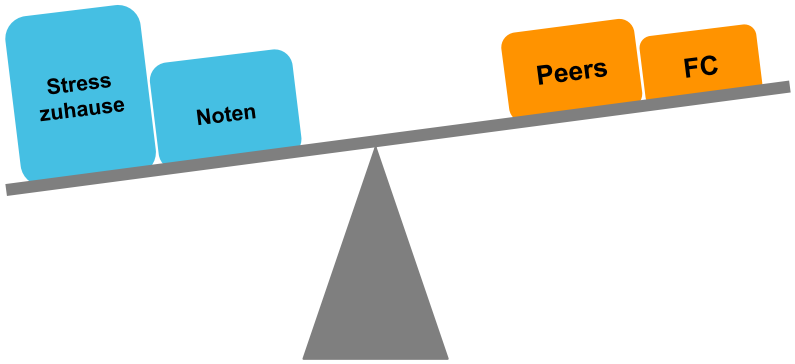


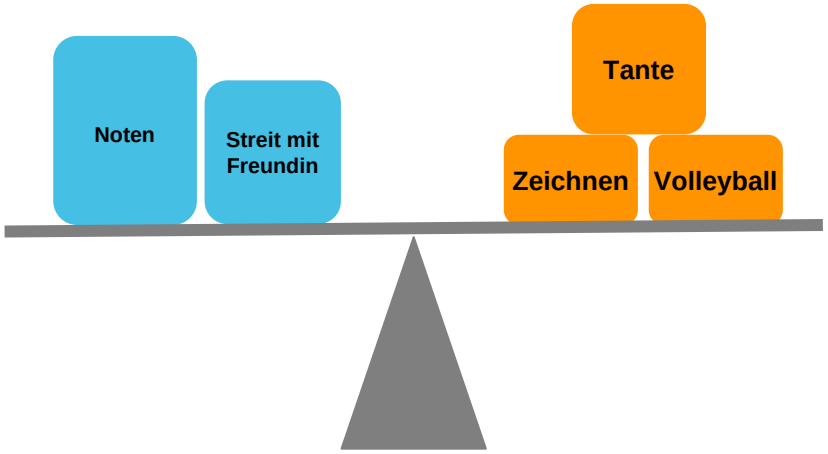


Nils

Lea

Ressourcen





Konkrete Möglichkeiten:

Austausch zu zweit

Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen:

Was sind Ressourcen, die Ihrem Kind gut tun?
Haben Sie schon einmal Stressoren abgebaut?

Kurze Diskussion zu zweit

WIE GEHT ES DEN JUGENDLICHEN IN DER SCHWEIZ UND IN DER KFR?

Situation in der Schweiz bei 11- bis 15-Jährigen

Kennzahlen 2022

~55% der 11- bis 15-Jährigen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden

~85% der 11- bis 15-Jährigen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet ein

~67% der 11- bis 15-Jährigen haben ein mittleres bis hohes psychisches Wohlbefinden

~78% der 11- bis 15-Jährigen haben eine mittlere bis hohe Selbstwirksamkeitserwartung

Die 11- bis 15-jährigen Jungen fühlen sich besser als die gleichaltrigen Mädchen

~34% der 11- bis 15-Jährigen fühlen sich einigermassen oder sehr gestresst durch die Arbeit für die Schule

~47% der 11- bis 15-Jährigen haben ≥1x pro Woche ≥2 psychoaffektive Symptome (von sieben) erlebt

~35% der 11- bis 15-Jährigen hatten ≥1x pro Woche Schmerzen (Kopf-, Bauch-, und/oder Rückenschmerzen)

~46% der 14- und 15-Jährigen schlafen gewöhnlich <8 Stunden pro Nacht vor Schultagen, was weniger als der Empfehlung entspricht

Verschlechterung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens, vor allem bei den Mädchen. Dafür gab es bereits 2018 Anzeichen.

HBSC 2022

Entwicklung Gesundheit und Wohlbefinden

Guter oder ausgezeichneter (selbsteingeschätzter) Gesundheitszustand

Hohe Lebenszufriedenheit

2 oder mehr behandlungsbedürftige Verletzungen

Einigermassen oder sehr durch die Arbeit für die Schule gestresst

Psychoaffektive/chronische Symptome

2 oder mehr körperliche/chronische Schmerzen

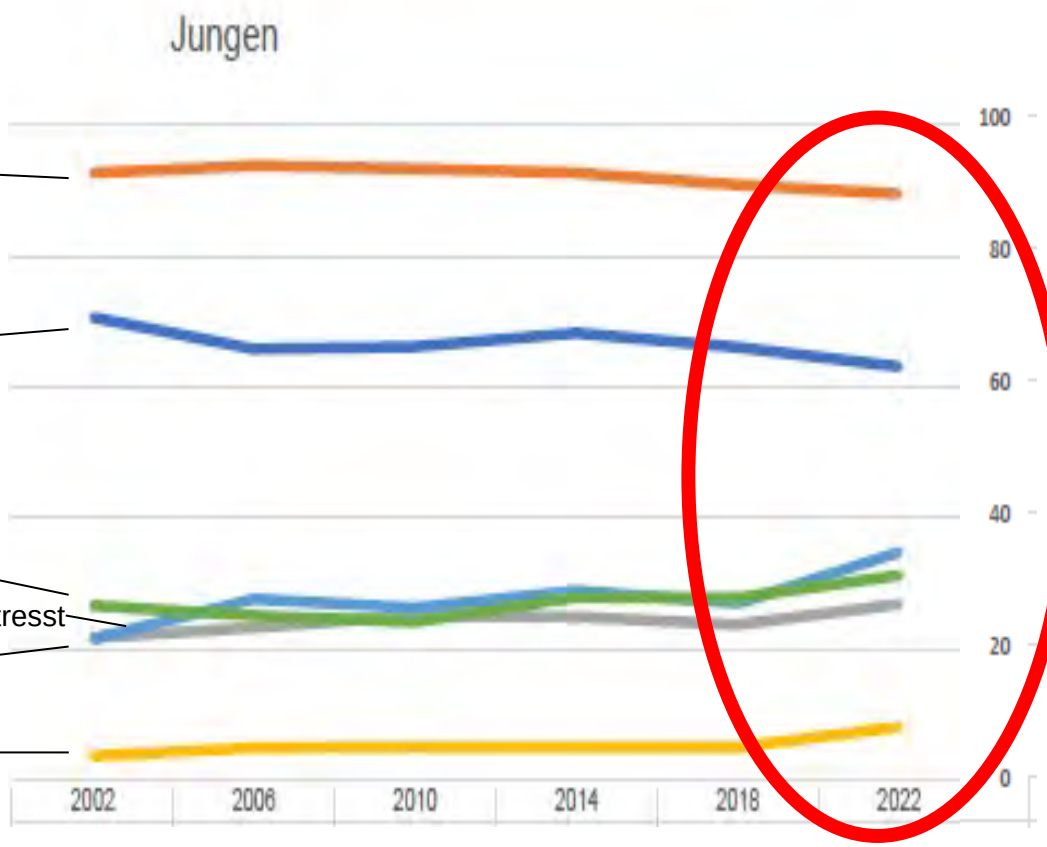


*Abbildung I : Übersicht – **Indikatoren der Gesundheit und des Wohlbefindens**, bei den 11- bis 15-Jährigen (HBSC 2002-2022)*

Entwicklung Gesundheit und Wohlbefinden

Guter oder ausgezeichneter (selbsteingeschätzter) Gesundheitszustand

Hohe Lebenszufriedenheit

Psychoaffektive/chronische Symptome

Einigermassen oder sehr durch die Arbeit für die Schule gestresst

2 oder mehr behandlungsbedürftige Verletzungen

2 oder mehr körperliche/chronische Schmerzen

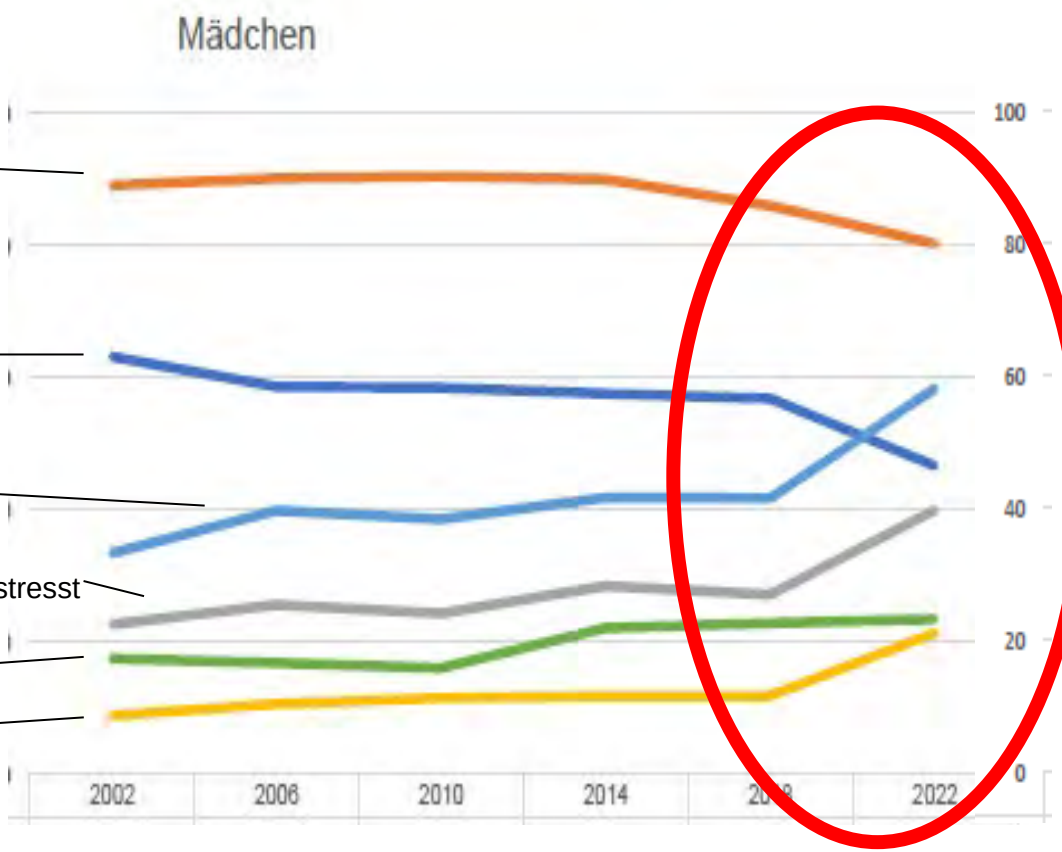
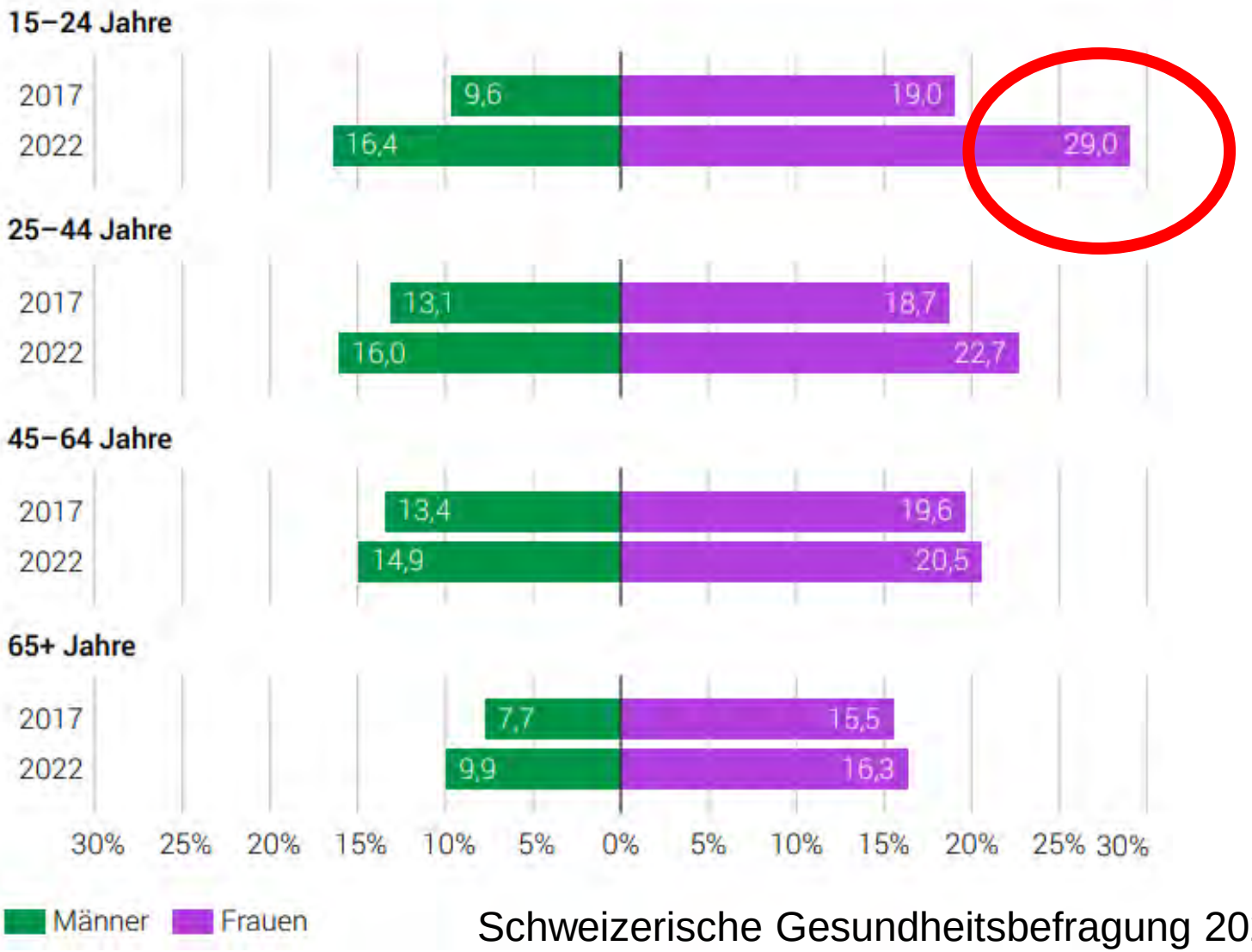


*Abbildung I : Übersicht – **Indikatoren der Gesundheit und des Wohlbefindens**, bei den 11- bis 15-Jährigen (HBSC 2002-2022)*

Mittlere oder hohe psychische Belastung

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

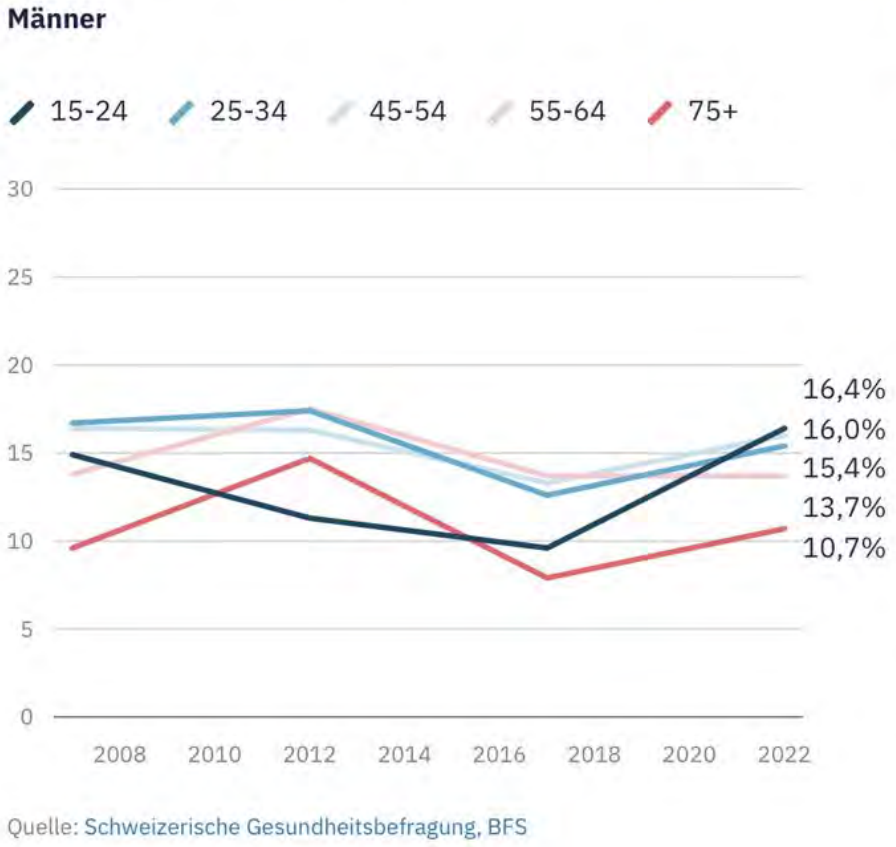
G6



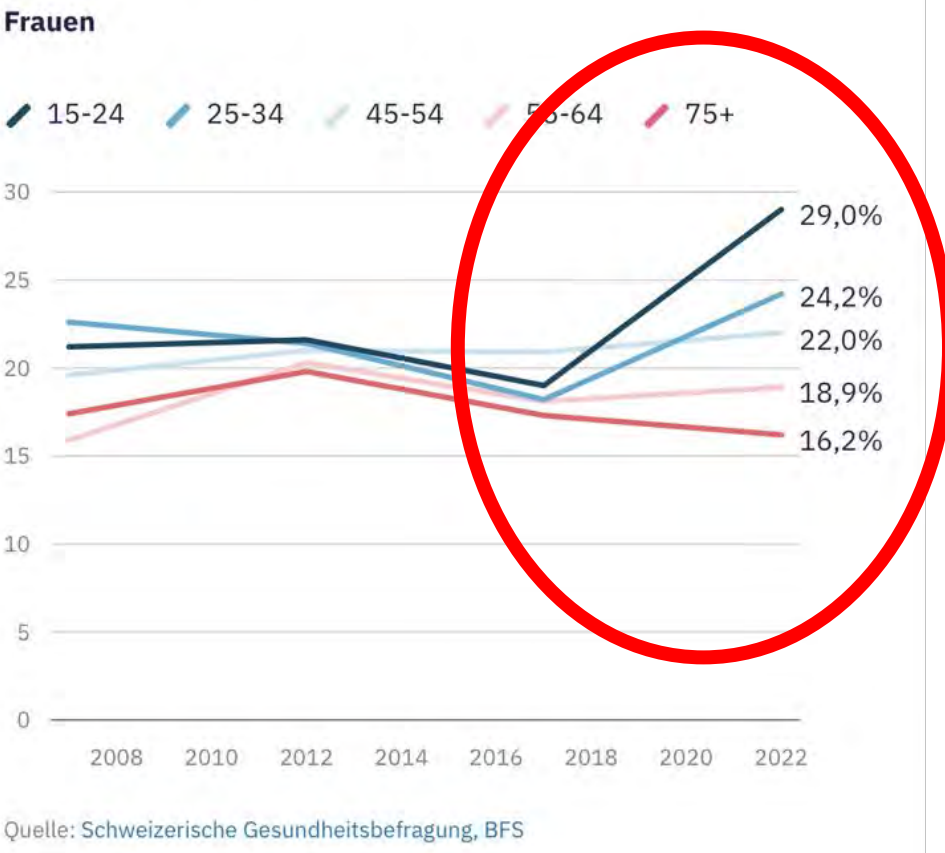
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022

Psychische Probleme bei jungen Frauen nehmen deutlich zu

Mittlere oder hohe psychische Belastung, ausgewählte Altersgruppen in %

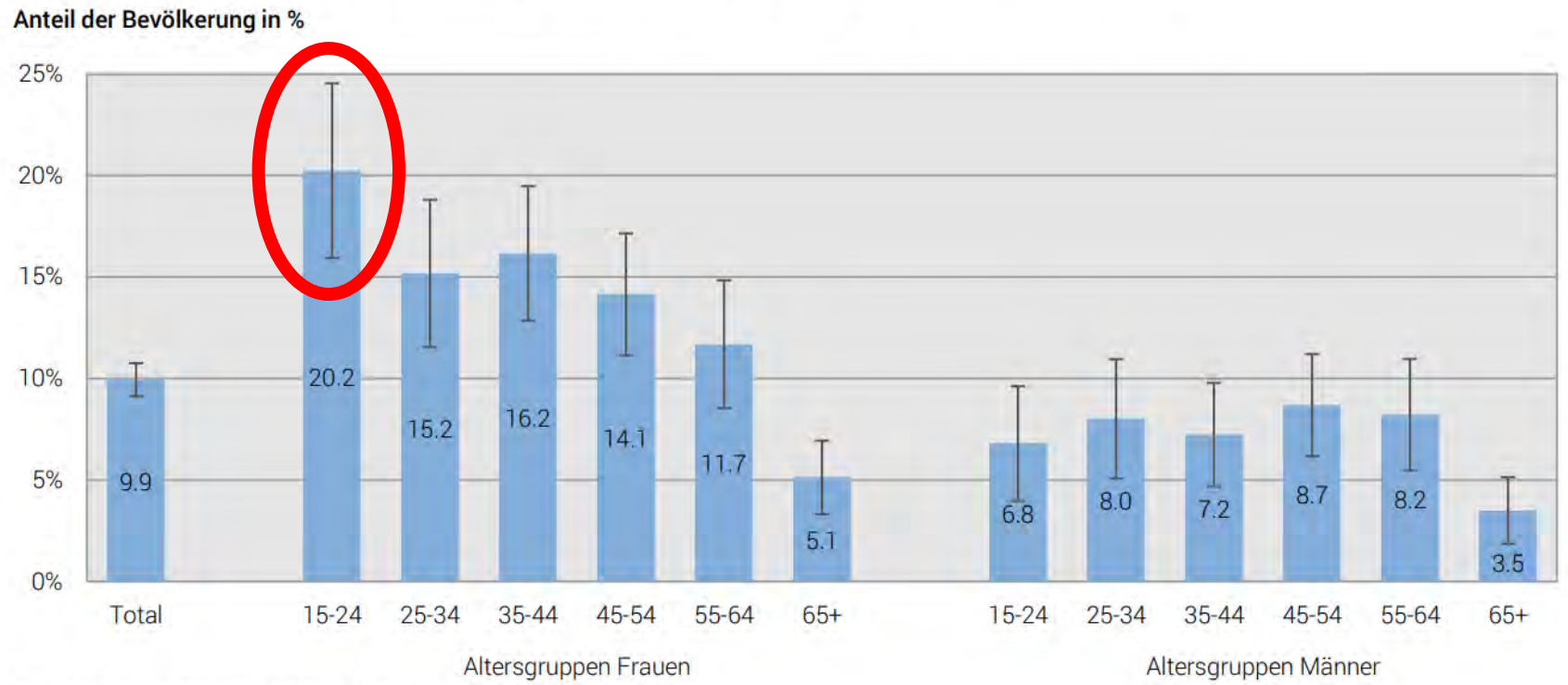


Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, BFS



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung, BFS

G 3.26 Behandlung psychischer Probleme in den letzten 12 Monaten, nach Geschlecht und Alter, 2022



Fehlerbalken=Vertrauensintervall 95%

n=5493

Quelle: OBSAN, BFS – Omnibuserhebung Psychische Gesundheit

© Obsan 2023

NZZ 4.11.2023

Ängstliche junge Frauen

Laut Gesundheitsbefragung ist die psychische Belastung in dieser Bevölkerungsgruppe weiter gestiegen

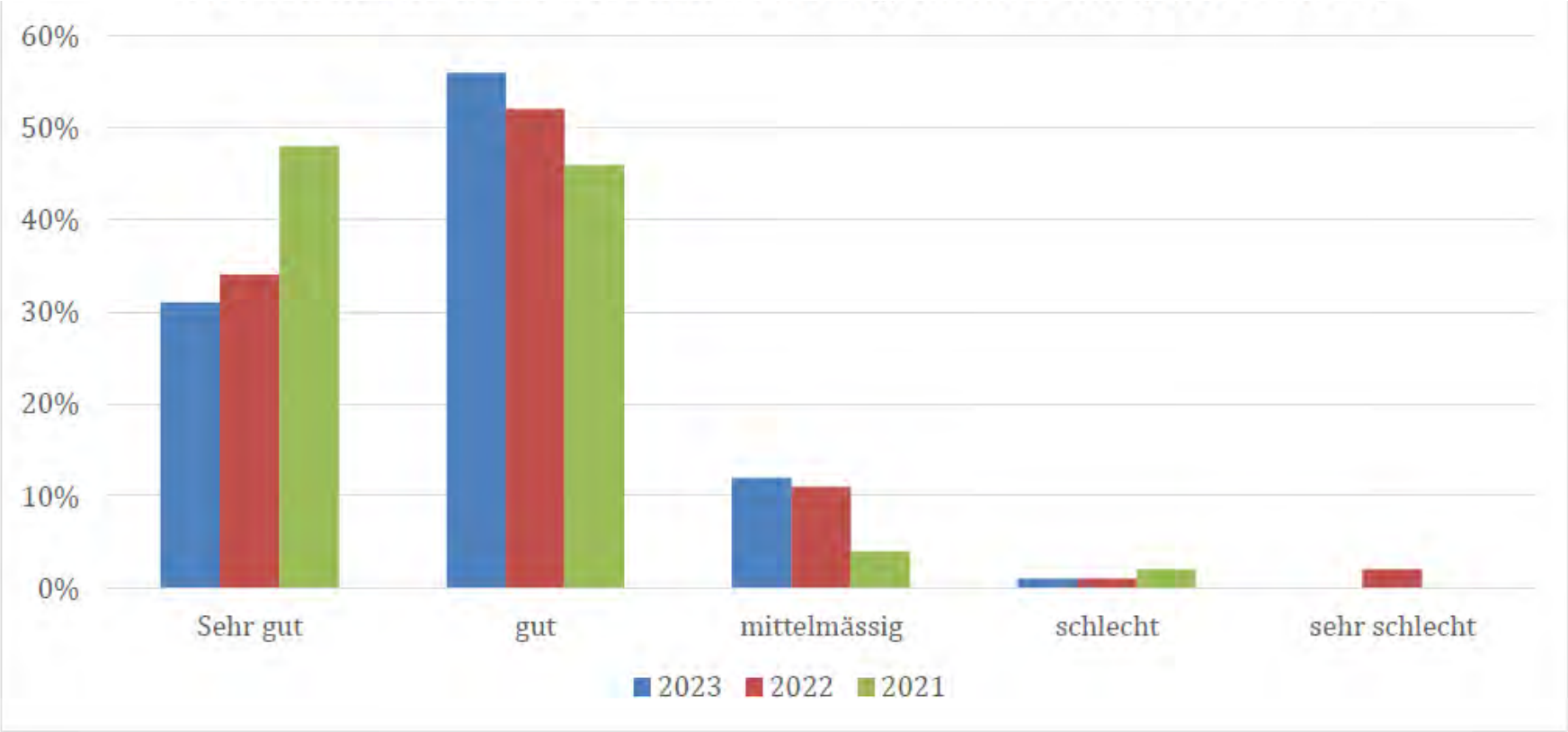
Tagesanzeiger 3.11.2023

So gesund ist die Schweiz

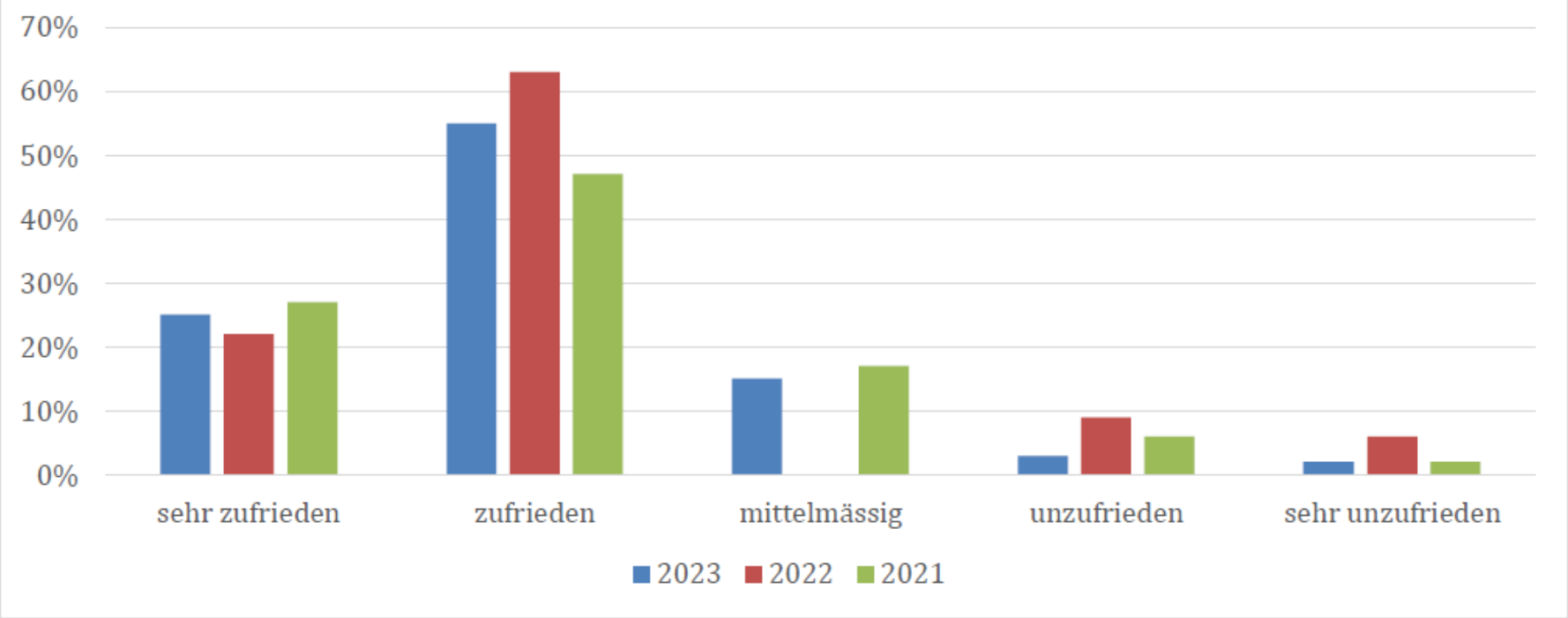
Bei jungen Frauen ist der Anstieg psychischer Probleme besonders hoch

Wie geht es der Schweiz? Erste Ergebnisse der grössten Gesundheitsbefragung zeigen: eigentlich gut. Und doch beklagen Millionen dauerhafte Gesundheitsprobleme.

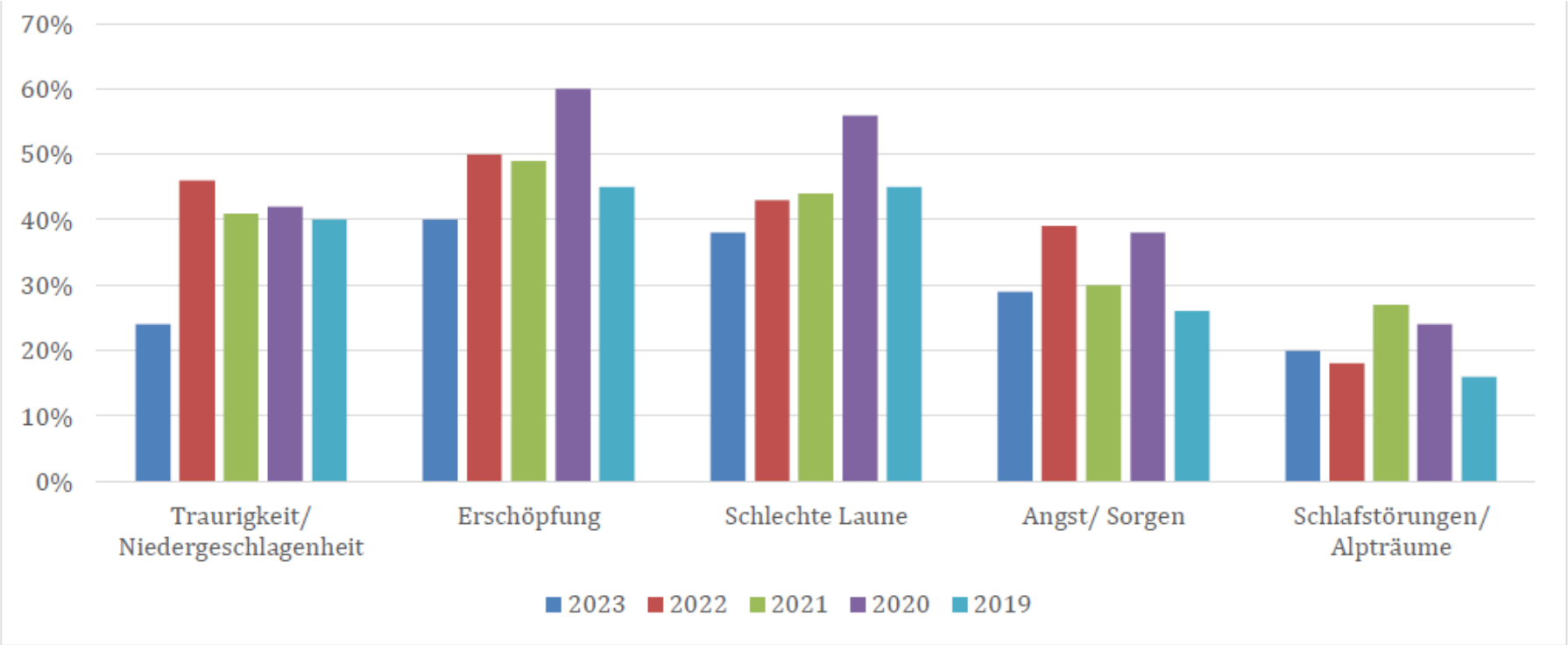
Umfrage Liceo und Freudenberg 2023
«Wie schätzt du deine Gesundheit im Allgemeinen ein?»



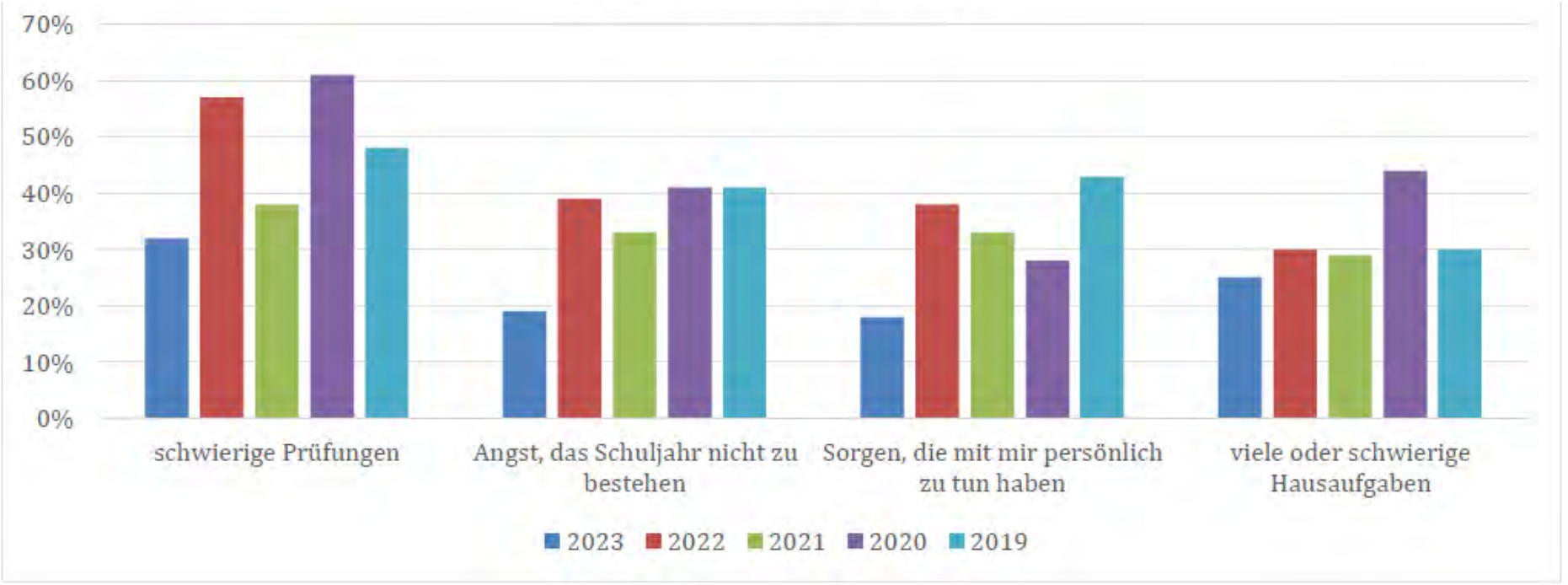
Umfrage Liceo und Freudenberg 2023
«Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?»



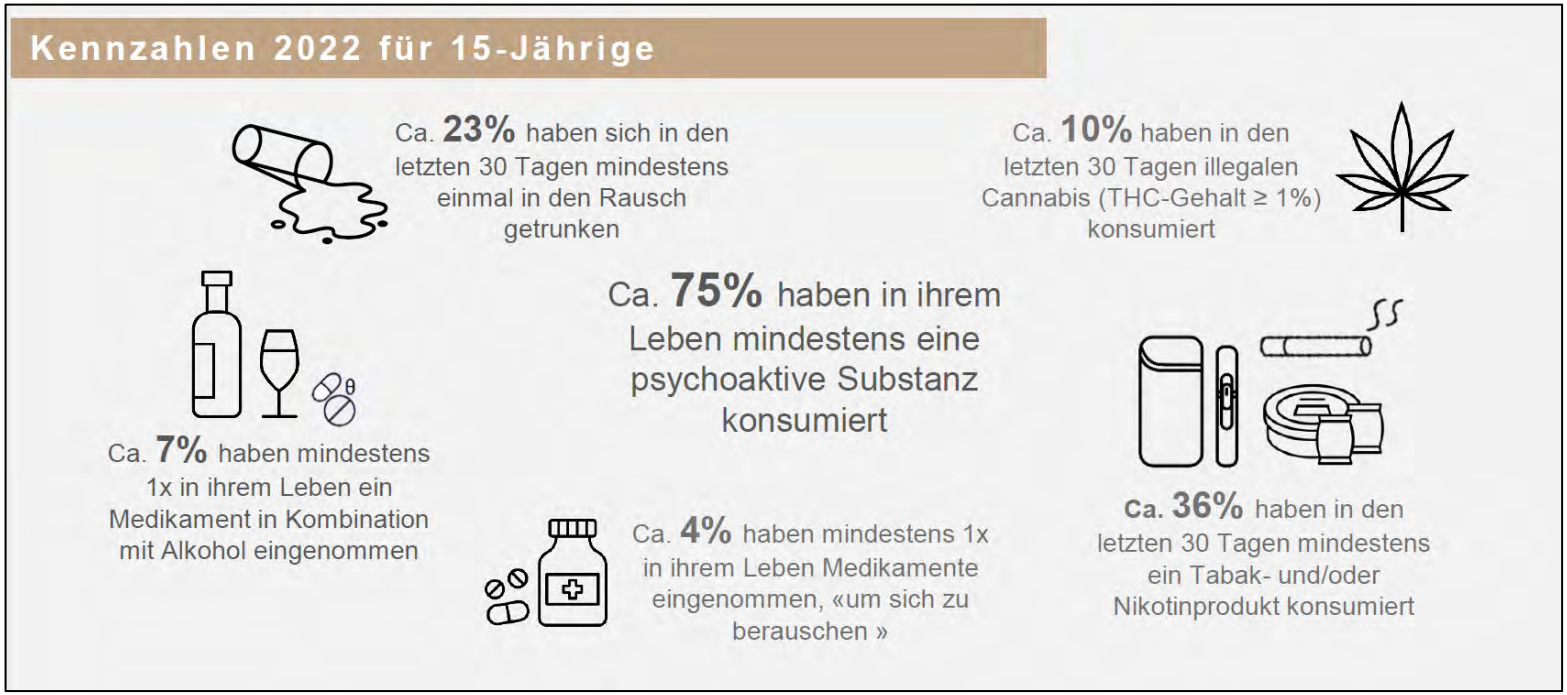
Umfrage Liceo und Freudenberg 2023
Psychische Beschwerden im letzten Monat



Umfrage Liceo und Freudenberg 2023
Stress Ursachen im letzten Monat

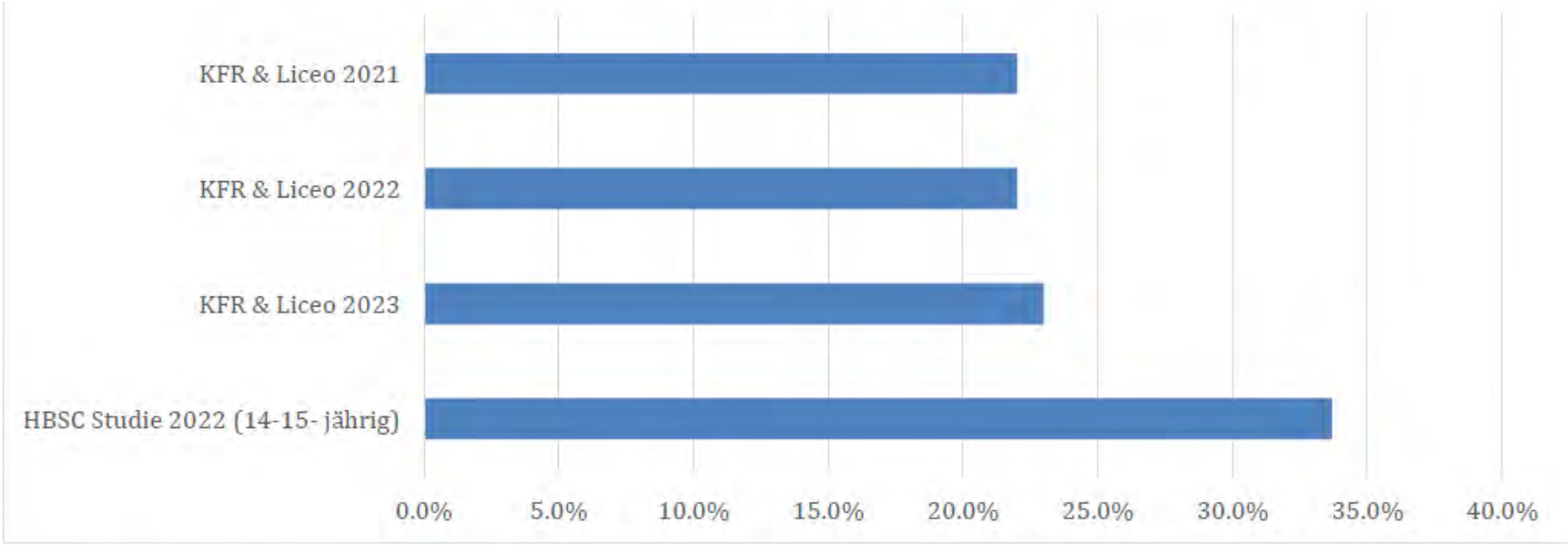


Wie ist das Gesundheitsverhalten Jugendlicher? Alkohol, Tabak und/oder Nikotinprodukte

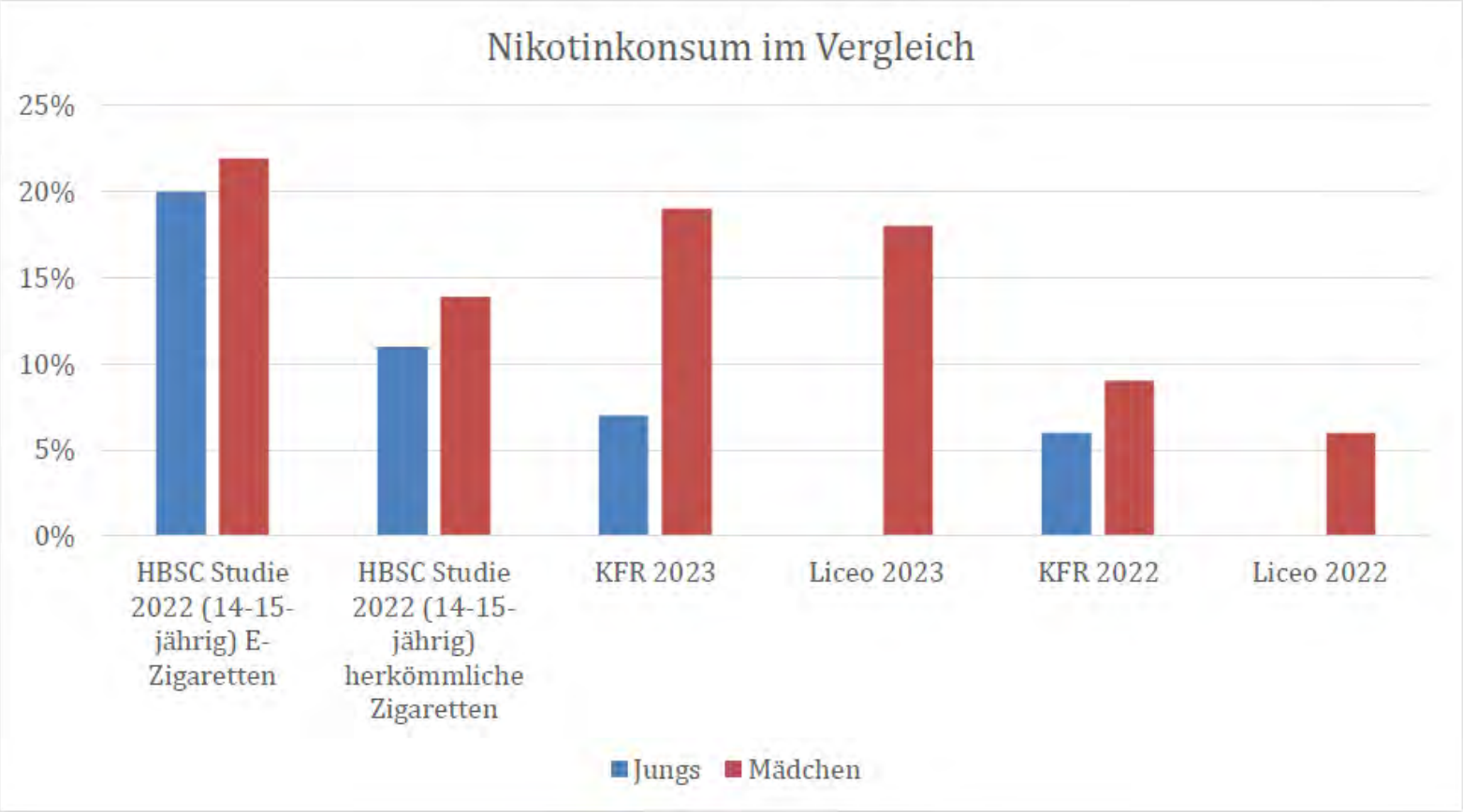


Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023). *Konsum psychoaktiver Substanzen bei Jugendlichen* (Fact Sheet). Lausanne: Sucht Schweiz. doi: 10.58758/hbsc.fs02 Download

Umfrage Liceo und Freudenberg 2023
Alkoholkonsum in den letzten 30 Tagen
(min. 1 x oder mehr)

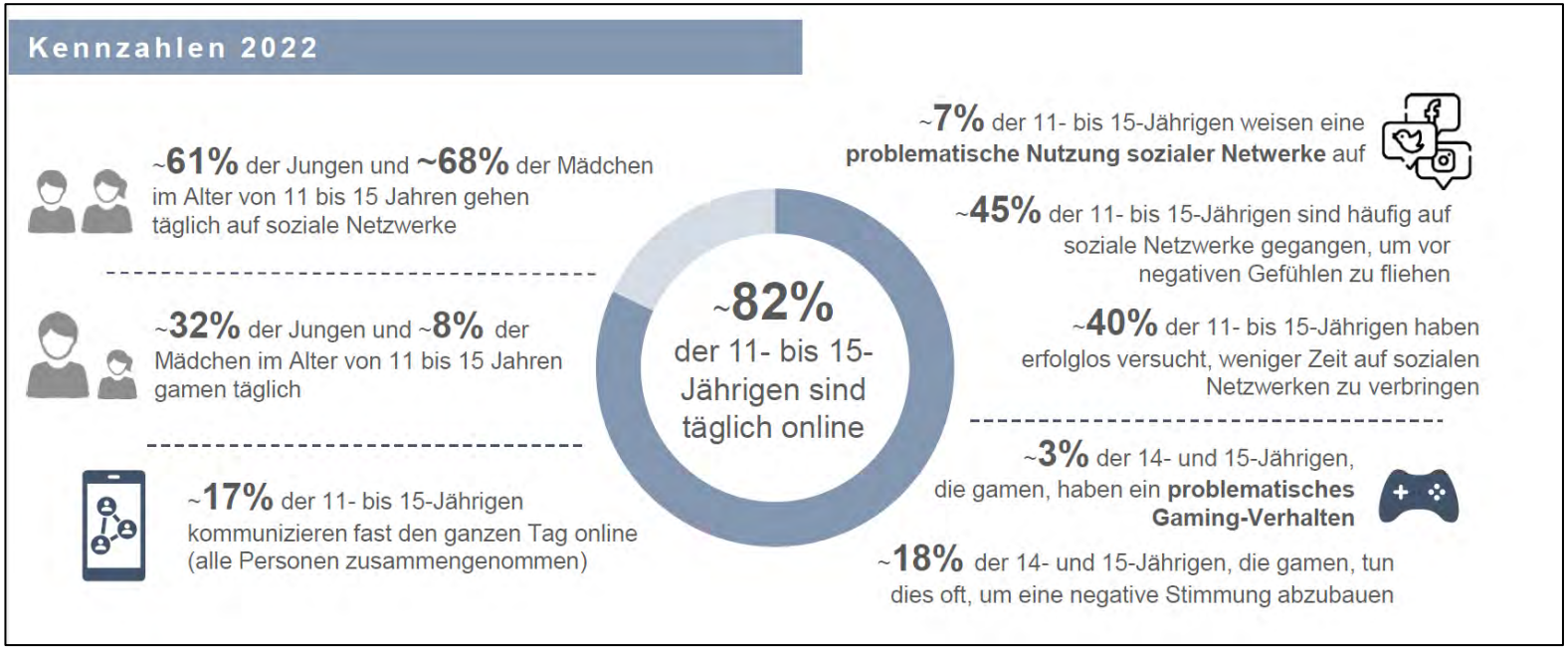


Umfrage Liceo und Freudenberg 2023: Nikotinkonsum



samowar
Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Wie ist das Gesundheitsverhalten Jugendlicher?
HBSC 2022: Online Verhalten



Balsiger, N., Schmidhauser, V. & Delgrande Jordan, M. (2023). *Online-Verhalten bei Jugendlichen* (Fact Sheet). Lausanne: Sucht Schweiz. doi: 10.58758/hbsc.rech154.fs.de Download

Fazit

- In Bezug auf die **körperliche Gesundheit** geht es mehr als 80% der Jugendlichen an der KFR gut bis sehr gut.
- In Bezug auf die **Lebenszufriedenheit** sind 80% zufrieden oder sehr zufrieden
- In Bezug auf **psychischen Beschwerden** erleben 40% Erschöpfung und schlechte Laune und 20-30% Ängste, Traurigkeit und Schlafprobleme.
- Der **Alkoholkonsum** konstant ist und unter dem Schweizer Durchschnitt liegt.
- Der **Nikotinkonsum** hat zugenommen und liegt bei den Mädchen im Schweizer Durchschnitt, bei den Jungen darunter.

WIE VIELE JUGENDLICHEN SIND VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN BETROFFEN?

Häufigkeit psychischer Störungen bei Jugendlichen

10 - 20% der Jugendlichen in der Schweiz leiden an mindestens einer psychischen Störung

→ durchschnittlich 2 – 4 Jugendliche pro Schulklasse

Häufige Störungsbilder Kindes- und Jugendalter (Auswahl)

Psychische Störung	Ersterkrankungsalter (Peak)
Angst	6 - 9 Jahre
ADHS	6 - 13 Jahre
Depression	**14 - 25 Jahre**
Essstörungen	**10 - 25 Jahre**
Substanzbedingte Störungen	**14 - 25 Jahre**

Quelle: OBSAN 2020; https://www.gesundheitsbericht.ch/de, abgeändert

ZHAW-Broschüre:
Wie viel anders ist noch normal?

Gratisdownload:

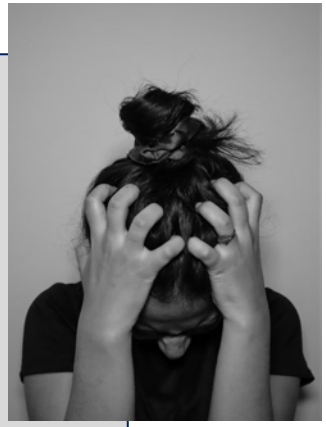
https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf

Häufige Störungsbilder im Kindes- und Jugendalter

- **Ängste**
- **Zwänge**
- **Depression**
- **Suizidales Verhalten**
- **Selbstverletzendes Verhalten**
- **Essstörungen**
- **AD(H)S**
- **Posttraumatische Belastungsstörung**
- **Psychosen**
- **Suchterkrankungen**
- **…**

- Viele unterschiedliche Störungsbilder
- Zeigen sich unterschiedlich (je nach Person)

Störungsbilder



Ängste

- Angst: eigentlich Schutzmechanismus
- körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Übelkeit, Zittern, Schwitzen,…
- generalisierte Ängste: Angst ohne erkennbaren Auslöser, oft mit Schlafstörungen, Panikattacken
- spezifische Ängste: z.B. Flugangst, Angst vor Spinnen

→ Machst du dir seit Monaten Sorgen über ein künftiges Unglück?

→ Überkommt dich aus heiterem Himmel das Gefühl, du müsstest gleich sterben (ohne erkennbaren Auslöser)?

Störungsbilder

Zwänge

- wiederkehrende Handlungen
- oder wiederkehrende Gedanken
- als störend, sinnlos oder quälend empfunden (von Betroffenen)
- Sorgen: z.B. krank werden zu können, schmutzig zu sein oder den Überblick zu verlieren

→ Verbringst du täglich viel Zeit damit, zu duschen, Dinge zu ordnen oder zu kontrollieren?

Störungsbilder

Depression

- Stimmung niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos
- Verlust an Lust und Freude an Dingen, die man sonst gerne tut
- Schwierigkeiten zu Handeln

→ „Fühltest du dich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?“

→ „Hattest du im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die du sonst gerne tust?“

DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BPtK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.): *S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Langfassung (Langfassung Version 5)*. 1. Auflage. 2009, S. 67 und 73-

Depression im Jugendalter

Filmausschnitt auf www.feel-ok.ch

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/psychische_stoerungen/wissenswertes/psychische_stoerungen/erfahrungsberichte/depressionen.cfm

Ausführlichere Informationen (27 min)
https://www.youtube.com/watch?v=eBPcv7npbdg

Störungsbilder

Suizidales Verhalten

- höhere Suizidrate bei fast allen psy. Erkrankungen
- oft bei Depression
- intensive Gedanken über Tod, mehrere Wochen lang
- weitere mögliche Symptome:

  sozialer Rückzug, Überforderung, Hoffnungslosigkeit,

  Verschenken von persönlichen Gegenständen

→ Person kann aber auch sehr plötzlich gelöst und zufrieden wirken

Störungsbilder

Selbstverletzendes Verhalten

- oft Schnittwunden an Armen, Beinen
- auch Verbrennen, Verätzen, Beissen, Haare ausreissen
- meist starke innere Spannung → kurzfristige Entlastung
- oft Symptom anderer Störung

→ Empfindest du ausgehend von einem unangenehmen Gefühl wie Scham, Wut oder Trauer den Drang, dich selbst zu verletzen?

Störungsbilder

Essstörungen

- **Magersucht**:

  - sich zu dick fühlen, obwohl andere das nicht so sehen

  - starke Anstrengung nicht zuzunehmen:

    exzessiven Sport, Kalorien zählen, Abführmittel

- **Bulimie**:

  - Anfälle von Essattacken

  - Erbrechen, Diäten, exzessiver Sport

→ Fühlst du dich zu dick, obwohl andere das nicht so sehen?

→ Isst du innert kurzer Zeit sehr grosse Mengen und erbrichst danach?

Störungsbilder

AD(H)S

- oft verminderte schulische Leistungen, höheres Unfallrisiko, höheres Risiko für Süchte
- verminderte Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsleistung
- (Impulsivität)
- (Hyperaktivität)

→ Korrekte Diagnose ist schwierig: umfangreiche Abklärung ist ratsam

Störungsbilder

Posttraumatische Belastungsstörung

- Traumatisches Ereignis:

  → einmalig oder wiederkehrend

  z.B. körperlicher und sexueller Missbrauch, Unfälle,…

- Symptome:

  1. Wiedererleben
  2. emotionale Taubheit
  3. psychische Übererregung

→ Früherkennung ist äusserst wichtig

Störungsbilder

Psychosen

- vorübergehend schwerer psychischer Zustand
- verzerrte Realitätswahrnehmung
- Halluzinationen (Stimmen hören)
- Wahnvorstellungen (Gefühl überwacht zu werden, alle sind gegen mich)
- oft in Verbindung mit Schizophrenie, schwerer Depression

→ Früherkennung äusserst wichtig

Störungsbilder

Suchterkrankungen

- Substanzen: Nikotin, Alkohol, andere Drogen,…
- Verhaltenssüchte: Kaufsucht, Gamesucht, Handyabhängigkeit,…
- Vernachlässigung anderer Aktivitäten

  (waren vorher wichtig)
- man möchte immer mehr davon
- Verzicht führt zu Gereiztheit

→ Hast du öfters ein starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten und reagierst gereizt, wenn du länger darauf verzichten musst?

Wieso sind Sensibilisierung, Prävention und Früherkennung wichtig?

- Psychische Störungen sind **häufig**
- Mehr als 50% aller Störungen treten bereits im **Kindes- oder Jugendalter** auf
- **tiefgreifende langfristige Folgen** sind möglich

→ Schule, Beruf
→ Beziehungen
→ körperliche Gesundheit

Wieso sind Sensibilisierung, Prävention und Früherkennung wichtig?

- viele psychische Störungen werden **spät / nicht erkannt** *(ca. 13.8% der schw. Bevölkerung haben Behandlungsbedarf, 6% werden effektiv behandelt)*
- **Früherkennung** ist zentral

Jugendalter als Chance:
Präventionsmassnahmen können im Jugendalter besonders gut greifen, da Gewohnheiten gefestigt werden

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND PSYCHISCHE PROBLEME HAT?

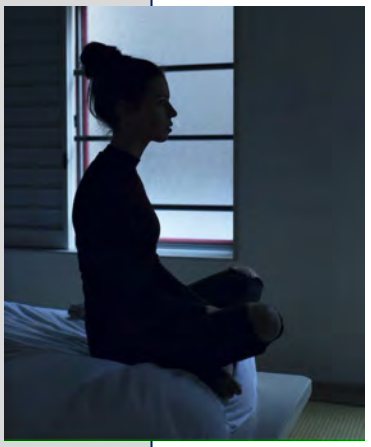
Anzeichen oft unspezifisch und schwer abgrenzbar

- Rückzug, Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- Müdigkeit, Angst, Nervosität
- Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe, Spannung
- Körperliche Beschwerden: Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen
- Schulverweigerung, Leistungsabfall
- Allg.: plötzliche Veränderungen, Leidensdruck
- Besonders kritisch: Ritzen, Suizidgedanken

- Symptome länger als 2 - 3 Tage: Ansprechen und Austausch mit anderen Bezugspersonen
- Nach 2 Wochen: professionelle Unterstützung suchen

Beispiel: Mögliche Anzeichen einer Depression

- Trauer, Verzweiflung, innere Leere
- Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- Kein Interesse mehr haben, an dem was man zuvor gerne getan hat
- Antriebslosigkeit
- Rückzug (von Freunden)
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Appetitveränderungen, Schlafveränderungen
- Stimmungsschwankungen: Reizbarkeit, Aggression
- Suizidgedanken



Symptomatik bei Jugendlichen oft unspezifisch, Überlagerung mit normalem Entwicklungsverhalten

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH DEN EINDRUCK HABE, DASS JEMAND PSYCHISCH BELASTET IST?

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 1)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

1. Suchen Sie einen guten Moment und setzen Sie sich in **Ruhe** mit der Person hin. Nehmen Sie sich genügend Zeit.

2. Schildern Sie Ihre **Beobachtungen,** Ihre **Besorgnis**:

- *«Ich habe beobachtet, dass du oft abwesend wirkst und mache mir Sorgen. Kann es sein, dass du traurig bist?»*

- *«Ich habe den Eindruck, dass du dich in letzter Zeit zurückziehst. Bedrückt dich etwas?»*

«ICH-Botschaften», Sorge zeigen,
Zuhören und Sicherheit vermitteln

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 2)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

3. Versuchen Sie, die Sichtweise der jugendlichen Person zu **verstehen:**
   - *«Was an dieser Situation belastet dich am meisten?»*
   - *«Wie fühlst du dich dabei?»*

   Zeigen Sie **Verständnis**:
   - *«Das muss schwierig sein für dich.»*
   - *«Danke, dass du so ehrlich mit mir bist.»*

4. Suchen Sie gemeinsam nach **Lösungen/Entlastung**:
   - *«Was könnte die Situation verbessern?»*
   - *«Hast du eine Idee, was dir jetzt helfen könnte?»*

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 3)

Professionelle Unterstützung durch Fachpersonen, Beratungsstellen

Bei Unsicherheit / wenn nach 1 - 2 Wochen keine Besserung eintritt

- *«Wir kommen an eine Grenze. Lass uns Unterstützung holen.»*
- *«Es gibt Leute, die haben Erfahrung mit sowas und können uns helfen.»*
- *«Andere Jugendliche vor dir haben dasselbe erlebt und überstanden.»*
- *«Wir werden das gemeinsam schaffen.»*
- *«Wir stehen das zusammen durch.»*

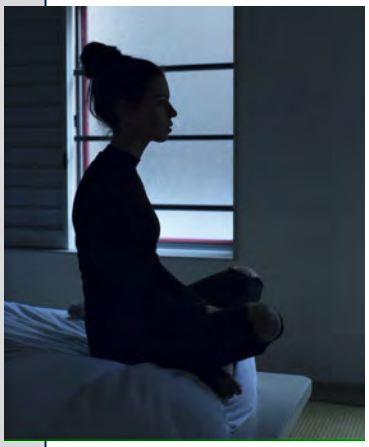
→ Hausärzt:innen, Kinderpsycholg:innen, /-psychiater:innen

→ Akute Krise: KJPD

Wichtig:
Suizidalität – Nachfragen!

Warnzeichen (gemäss AWMF)

- plötzliche Verhaltensänderung
- Apathie, Rückzug
- Änderungen im Essverhalten
- unübliche Beschäftigung mit Sterben oder Tod
- Verschenken persönlicher Gegenstände
- Symptome einer Depression
- Stimmungsschwankungen, erhöhte emotionale Labilität
- (deutliche) Hoffnungslosigkeit



Nachfragen:

«Das ist bestimmt sehr belastend für dich. Ist es schon einmal vorgekommen, dass du dir etwas antun wolltest?»

Fachpersonen / akute Krisen

Wenn Hilfe benötigt wird!

Fachpersonen

- Hausärzt:innen, Kinderärzt:innen
- Kinderpsycholog:innen
- Kinderpsychiater:innen

Akute Krise

- Kinder- und jugendpsychiatrischer Notfalldienst PUK
  Tel. 043 499 26 26
- Kriseninterventionszentrum (KIZ) PUK (ab 16 J.)
  Tel. 044 296 73 10
- Elternnotruf – www.elternnotruf.ch (Ersteinschätzungen)

Beratungsstellen für Eltern

Wenn Hilfe benötigt wird!

Elternnotruf

Telefonberatung, E-Mailberatung, Face-to-Face, Bildung

Tel. 0848 35 45 55

https://www.elternnotruf.ch/angebot

Pro Juventute

Telefonberatung, E-Mailberatung, Chat-Beratung

Tel. 058 261 61 61

elternberatung@projuventute.ch

https://www.projuventute.ch/de/elternberatung

Pro Mente Sana

www.promentesana.ch

feel-ok.ch

www.feel-ok.ch/de_CH/eltern/eltern-themen.cfm

Beratungsstellen für Teenager

Wenn Hilfe benötigt wird!

Pro Juventute

Telefon-, SMS-, Chat- und Email-Beratung

Tel. 147

www.147.ch

feel-ok.ch

Informations- und Austauschplattform zu verschiedene Themen

www.feel-ok.ch

Safezone

Online-Beratung Thema Sucht

www.safezone.ch

Tschau

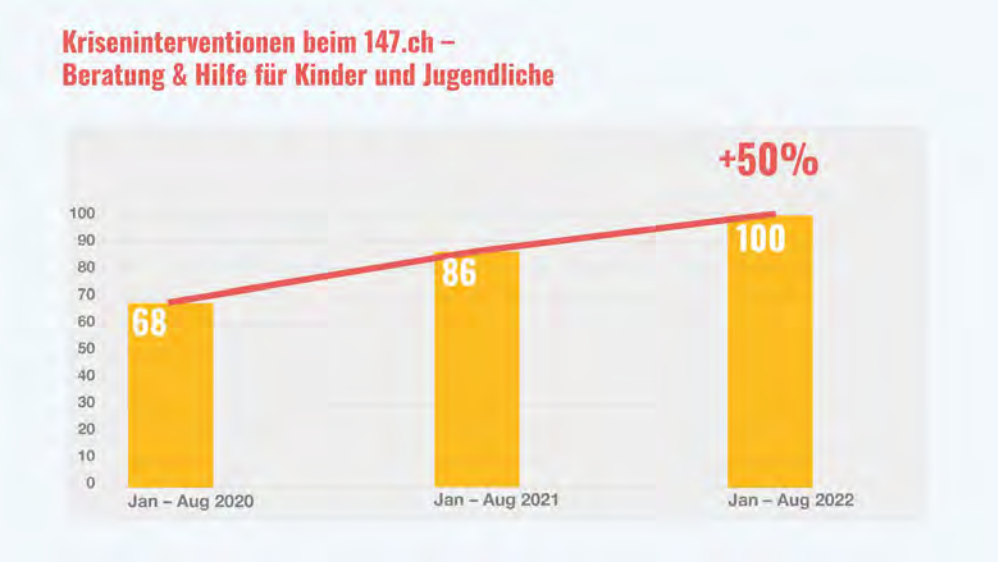
Online-Beratung

www.tschau.ch

Pro Juventute

Forderungen Pro Juventute:

- sofortige Stärkung der niederschwelligen Erstberatungsstellen
- Nachgelagerte Versorgungsangebote ausbauen
- Prävention durch Stärkung der Resilienz



Zürich

Schnellere Hilfe für psychisch belastete Jugendliche

Kantonsrat Eine Premiere. Noch nie erlebt. Einmalig. Mit solchen Prädikaten haben gestern Morgen diverse Rednerinnen und Redner ihre Voten im Zürcher Kantonsrat eröffnet. Es ging um die Initiative «Gesunde Jugend Jetzt!» der Jungen Mitte Zürich. Solch Aussergewöhnliches hatte mit ausserordentlich bestürzenden Zahlen zu tun. Nach einer Unicef-Studie aus dem Jahr 2022 ist ein Drittel der 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz und in Liechtenstein von psychischen Problemen betroffen.

Demgegenüber stehen die

Schnellere Hilfe für psychisch belastete Jugendliche

Kantonsrat Eine Premiere. Noch nie erlebt. Einmalig. Mit solchen Prädikaten haben gestern Morgen diverse Rednerinnen und Redner ihre Voten im Zürcher Kantonsrat eröffnet. Es ging um die Initiative «Gesunde Jugend Jetzt!» der Jungen Mitte Zürich. Solch Aussergewöhnliches hatte mit ausserordentlich bestürzenden Zahlen zu tun. Nach einer Unicef-Studie aus dem Jahr 2022 ist ein Drittel der 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz und in Liechtenstein von psychischen Problemen betroffen.

Demgegenüber stehen die Zahlen der Wartezeiten auf einen Therapieplatz: Auf eine ambulante Behandlung kann diese sechs bis neun Monate dauern. Viel zu lange, waren sich alle einig. Die Initiative verlangte vier Wochen, die Kommission maximal sechs Wochen, manche wollten sich jedoch nicht festlegen: «So rasch wie möglich», fand die SVP. Im Vorfeld gab zu reden, dass der Mitte-Vertreter in der Kommission und Initiativ-Komitee-Mitglied, Josef Widler, gegen die Festsetzung einer bestimmten Frist gestimmt hatte.

Gesundheitsdirektorin Natalie Rickli betonte, bei akuten Fällen werde Soforthilfe geleistet. Und für dringende ambulante Behandlungen bestehe eine durchschnittliche Wartefrist von zwei Wochen. Ein Grund für die langen Wartefristen ist der Fachkräftemangel. Diesem soll mit einer Ausbildungsoffensive begegnet werden, fand etwa SP-Kantonsrat Alan David Sangines (Zürich). So soll diese künftig ebenso wie bereits der Bereich der Kinderpsychiatrie durch Weiterbildungsbeiträge gefördert werden. Der Fokus müsse vor allem auf der Prävention liegen, war sich der Rat einig. Dazu brauche es eine enge Zusammenarbeit von Gesundheits- und Bildungsdirektion.

Rickli über ihre Depression

Natalie Rickli sprach über ihre eigene Depression, die sie vor elf Jahren öffentlich gemacht hatte. Es sei wichtig, das Thema zu enttabuisieren. Und ihr als Gesundheitsdirektorin helfe die eigene Krankheitsgeschichte dabei, einzuschätzen, was es heisst, mit einer Depression zu leben und fremde Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen.

«Es ist selten, dass in diesem Rat alle gleicher Meinung sind», sagte Nicole Wyss (AL, Zürich) gegen Schluss der rund eineinhalbstündigen, sachlich geführten Debatte. «Zum Glück ist heute ein solcher Tag.»

Helene Arnet

Tiana Moser
Die lösungsorientierte Ständerätin

Krisenintervention für Jugendliche – Life

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Unsere Angebote | Patienten & Angehörige | Zuweiser & Fachpersonen | Forschung | Karriere & Bildung | Über uns

oder ambulanten Aufenthaltes an.

Angebot:

– Integrierte psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung
– Einzel- und Gruppentherapien zu den Themen Bewegung, Achtsamkeit und Emotionsregulation
– Krisen- und Ressourcendiagnostik
– Somato-medizinische Abklärungen und bei Bedarf Pharmakotherapie
– Strukturiertes Tages- und Wochenprogramm
– Beratung von Eltern, Angehörigen und relevanten Bezugssystemen
– Begleitete stufenweise Reintegration

Hier finden Sie uns

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Zentrum für Jugendpsychiatrie
Krisenintervention für Jugendliche - Life
Heliosstrasse 32
8032 Zürich

Zentraler Kontakt

Telefon
+41 58 384 89 89

E-Mail
krisenintervention.jugendliche@pukzh.ch

https://www.pukzh.ch/standorte/krisenintervention-fuer-jugendliche-life/

ÜBERGANG VOM JUGEND ZUM ERWACHSENENALTER -

ENORME ANPASSUNGSLEISTUNGEN UND STRESS

Pubertät

Filmausschnitt Sendung: Puls SRF (9.00 – 12.43)

(Quelle: https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/jugend-im-stress-kinder-in-der-krise-eltern-im-ungewissen)

Pubertät:
Umbauprozesse & Entwicklungsaufgaben

- körperliche Reifung & Akzeptanz
- sexuelle Reifung, Paarbeziehung
- Peers vs. Aufgehoben-Sein in der Familie
- Selbständigkeit vs. Versorgung durch Familie
- Berufswahl
- „Baustelle“ Gehirn

Abgrenzung schwierig:

«normale» Krise im Rahmen der Adoleszenz oder psychische Erkrankung?

Warum sind Teenager nicht vernünftig?

Biologische Veränderungen

Baustelle Gehirn: Reifung und Umstrukturierung

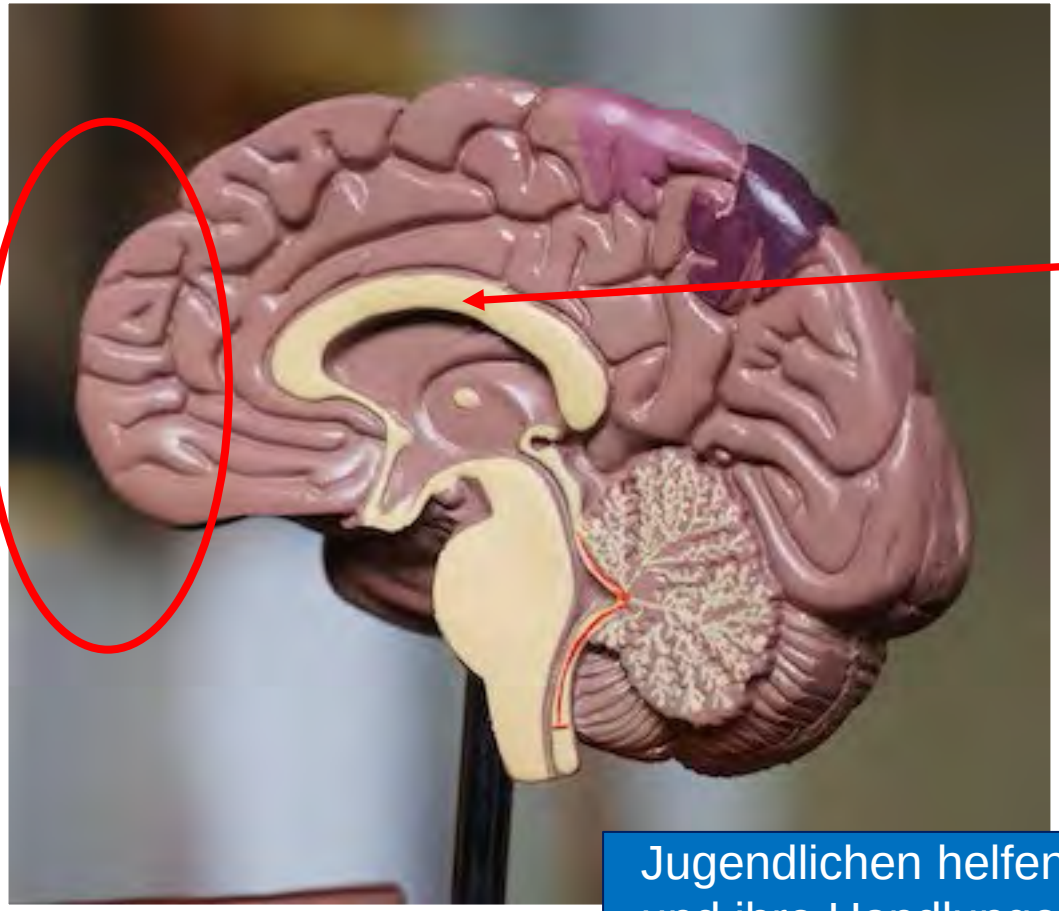
Unterschiedlich schnelle Entwicklung der Hirnareale

- Präfrontaler Kortex (Vernunft) → kognitive Funktion (reift später)
- Limbisches System (Gefühl, Triebe) → u.a. Belohnungssystem (reift früher)

Folgen: höhere Risikobereitschaft: vor allem in Peer-Group, Experimentieren, Impulsivität: vor allem bei Stress, unpassende Kommentare, erschwerte Aufmerksamkeitssteuerung, Vergesslichkeit, unsinnige Handlungen

WIE KANN ICH DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT MEINES KINDES STÄRKEN?

Biologische Veränderungen



Präfrontaler Kortex

Limbisches System

Jugendlichen helfen ihr Verhalten und ihre Handlungen einzuschätzen und besser zu steuern (z.B. Verhalten in sozialen Medien)

Wie spreche ich mit Jugendlichen?

Keine Vorwürfe:

«Jetzt reiss dich doch mal zusammen.»

Probleme nicht herunterspielen:

«Das ist doch nicht so schlimm.»

Keine Diagnosen:

«Du bist doch einfach so und so…»

Keine vorschnellen Tipps:

«Mach doch einfach das und das…»

Quelle: https://www.srf.ch/wissen/gesundheit/jugend-im-stress-kinder-in-der-krise-eltern-im-ungewissen

Aufgaben in der Pubertät

Grenzen & Regeln

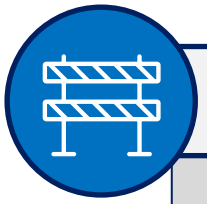
Teenager

- Freiraum zum Erproben
- Grenzen

Eltern

- Fordern aber nicht überfordernd
- Konsequenzen bei Nichtbefolgen der Regeln vorher festlegen
- Grenzüberschreitungen: Reagieren!
- Eltern sind keine Kumpel

Beispiel Mediennutzung



Grenzen & Regeln

1. Gespräche über **Mediennutzung** und **Risiken**

2. Andere Aktivitäten als **Ausgleich**:
   Hobbies, Bewegung, offline Freunde treffen

3. **Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen** und **Konsequenzen** bei (Nicht-)Einhaltung der Regeln (z.B. Mediennutzungsvertrag)

(Quelle: www.jugendundmedien.ch)

www.jugendundmedien.ch

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZ

Empfehlungen | **Themen**

- Übersicht
- Empfehlungen 0-7 Jahre
- Empfehlungen 6-13 Jahre
- Empfehlungen 12-18 Jahre
- Empfehlungen Kinder mit Behinderung
- Empfehlungen in Leichter Sprache

Empfehlungen

Kinder kommen früh mit c … Die
Neugier. Und bald stehen … nei
Spiele-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste ei

Empfehlungen zu digitalen Medien in 15 Sprachen

Mediennutzungsvertrag

zwischen Mutter, Vater

und Nils

§1 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben

Die monatlichen Handyrechnungen von meinem Kind schauen wir uns gemeinsam an.

Einstellungen Kinder- und Jugendschutz

Gemeinsam mit meinem Kind prüfe ich, wie man das Handy altersgerecht einstellen kann (über Sicherheitseinstellungen am Gerät oder Installation einer App). Die Einstellungen werden regelmäßig in Rücksprache angepasst.

Handyfreie Orte

Ich überlege gemeinsam mit meinem Kind, in welchen Situationen die Handynutzung unhöflich ist. Zudem prüfe ich regelmäßig, ob ich mich selbst entsprechend verhalte.

Aufnahmen von anderen

Ich mache keine Fotos oder Filme von anderen und gebe sie auch nicht weiter, ohne die Abgebildeten vorher zu fragen.

Apps, Abos, Klingeltöne

Ich passe auf, wie viel Geld ich für App-Käufe, In-App-Käufe ... im Monat ausgebe. Ich klicke nicht auf Werbung in Apps. Wenn mir etwas seltsam vorkommt, spreche ich mit meinen Eltern.

Unbekannte Nummern

Auf Nachrichten oder Anrufe von unbekannten Nummern antworte ich nicht unüberlegt. Bin ich unsicher, frage ich meine Eltern.

Mobiles Internet

Ich schalte mein WLAN nur bei Bedarf ein. Über öffentliche WLANs verschicke ich keine persönlichen Inhalte. Mein Datenvolumen behalte ich im Blick.

Handyfreie Orte

An "handyfreien" Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) nutze ich kein Handy oder schalte es aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

Quelle: www.jugendundmedien.ch

Verhalten Eltern

- Interesse zeigen: offene Fragen stellen, Rückfragen
- Wirklich Zuhören
- Ernst nehmen
- Perspektivenwechsel und Empathie
- Wertschätzung und Lob
- Liebevoller, aber konsequenter Erziehungsstil

Verhalten Eltern

- Teenager möchte Eltern, die Autorität und Vorbildcharakter haben (keine Kumpel)
- Auseinandersetzung/Streit hilft bei Weiterentwicklung
- Teenager wollen dazugehören, auch in der Familie
- Feste, verlässliche Beziehungen geben Sicherheit

- Auch Teenager brauchen Liebe und Nähe
- Eltern dürfen Fehler machen - zentral ist, einen möglichst guten Kontakt aufrechtzuerhalten
- Optimismus, engagierte Gelassenheit
- Erfolgserlebnisse ermöglichen und bewusst machen

Werkzeugkasten für Jugendliche

Inhalt

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)

Stressknacker (S. 6)

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)

Liebeskummer (S. 9)

Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)

Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)

Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)

Sucht und Abhängigkeit (S. 18)

Anderen helfen (S. 20)

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)

Nützliche Webseiten (S. 23)

Neuauflage mit Postern und Visitenkarten sowie Übersetzung in zahlreichen Sprachen

bestellbar über
www.takecare.ch

sowie
«Take Care in der Schule»

Gratisdownload aller Materialien: www.takecare.ch

Unter Beteiligung von:

kinderärzte.schweiz | pädiatrie schweiz | PSY & ASd SGKJPP SSPPEA SSPPIA

Finanziert von:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Förderprogramm Interprofessionalität

Unterstützt durch:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Weitere konkrete Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Gefühle ansprechen & zulassen – Emotionen ABC

Ausgebrannt

Nachdenklich

Verliebt

Sicher

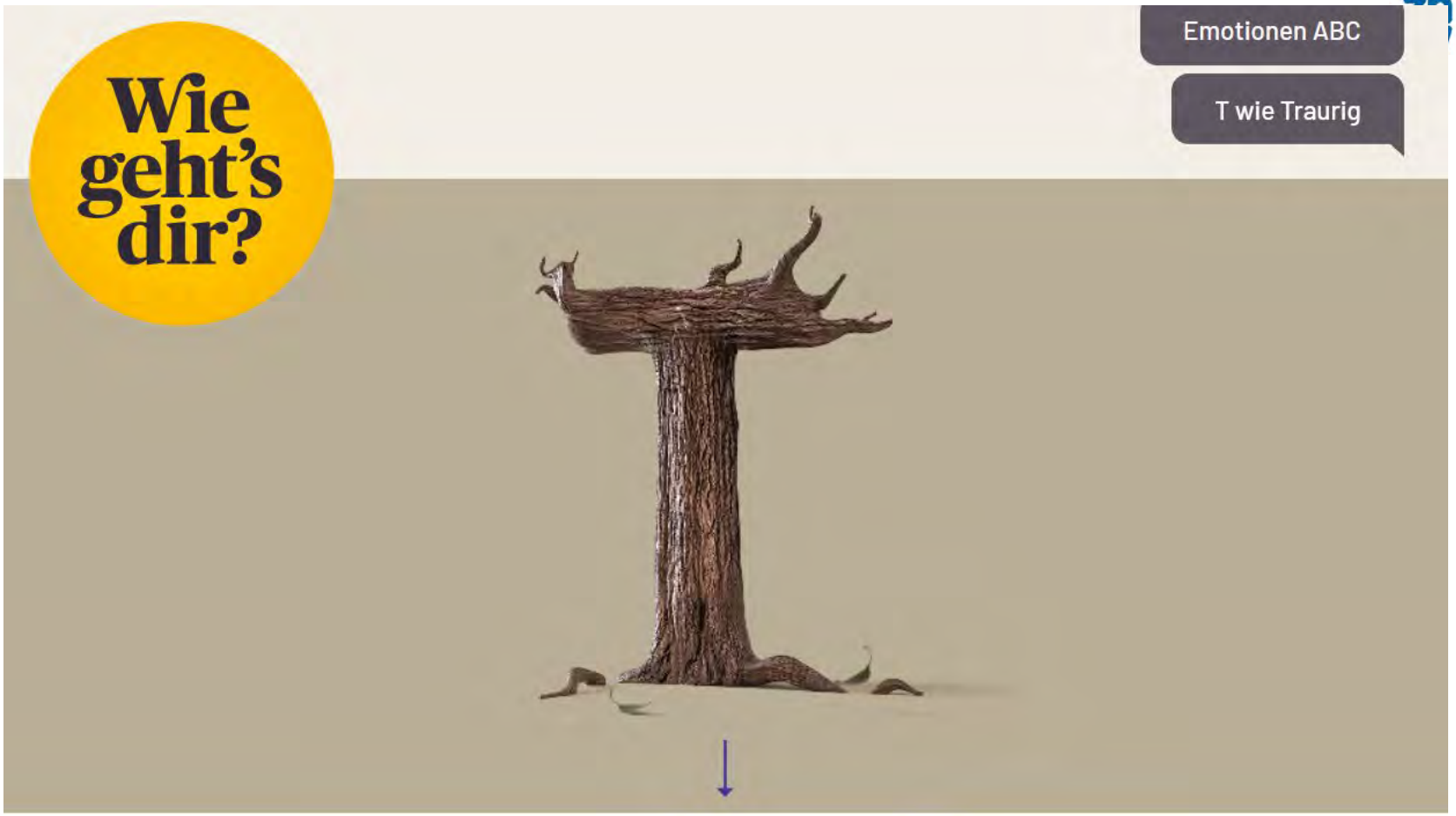
Dankbar

Zufrieden

Einsam

www.wie-gehts-dir.ch

Quelle: https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/abc-der-emotionen-erneut-praesent



T wie «Traurig»

Traurig: Gespräch suchen

→ Versuche, auf die Frage "Wie geht's dir?" ausführlicher zu antworten: Warum geht es mir gut oder eben nicht? Welche Emotionen fühle ich dabei?

→ Telefoniere regelmässig mit einer Freundin oder einem Freund und rede über das, was dich bewegt.

→ Sprich eine Vertrauensperson deiner Wahl an und erzähle ihr, was dich bedrückt.

→ Du brauchst jemanden zum Reden oder hast eine Frage? Suche den anonymen Austausch mit Gleichaltrigen auf der Plattform von
↗ **#häschziit?.**

www.wie-gehts-dir.ch

Traurig: Beziehung pflegen

→ Melde dich bei alten Freunden und schicke ihnen eine gemeinsame Erinnerung wie z.B. ein altes Foto von euch, um wieder ins Gespräch zu kommen.

→ Spiele ein Brett- oder Kartenspiel mit deiner Familie. ↗ **Hier** findest du Reviews und Beiträge zu verschiedensten Spielen. Weitere Empfehlungen: ↗ **Frantic**, ↗ **Skyjo**, ↗ **What Do You Meme?**, ↗ **Siedler von Catan**, ↗ **Dog**.

→ Schicke regelmässig eine SMS an deine Eltern / Geschwister / Freund*innen und frage sie, wie es ihnen geht.

→ Im Verein bleibst du nicht allein. Vereine sind nicht nur für Alte! Theater, Sport, Natur, Literatur, Politik: Vereine gibt es für alles und für alle. Meist kann man auch einfach mal einen Schnupperbesuch machen und so eine passende Gruppe finden. Mehr unter ↗ **www.vereinsverzeichnis.ch**

www.wie-gehts-dir.ch

www.feel-ok.ch:
Schüler:innen, Lehrpersonen, Eltern

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE · In Artikeln suchen

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN | ELTERN

feel-ok.ch/sv-uebungen

ONLINESCHULUNG

ÜBERSICHT | FREIZEIT, JOB | KONSUM, SUCHT | RECHTE, KRISE | KÖRPER, PSYCHE

Um was es geht | Hilfsangebote | Didaktik

Zu einer kantonalen Version wechseln?

Ja | Nein

Minimieren

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Gnomio verstehen

- Monika und Roger
- Gnomio, der nörgelnde Gast
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Die 10 Tricks von Gnomio

Gnomio entwaffnen

- 7 Tipps gegen Gnomio

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTWERT

Hier erfährst Du nützliche Übungen, die Deinem Selbstwertgefühl gut tun können. Sie können Dir helfen, Gnomio, Deinen unfreundlichen Gast und innere Stimme in einen ehrlichen Freund zu verwandeln.

INFO QUEST für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

www.feel-ok.ch:
Übungen für mehr Selbstwert

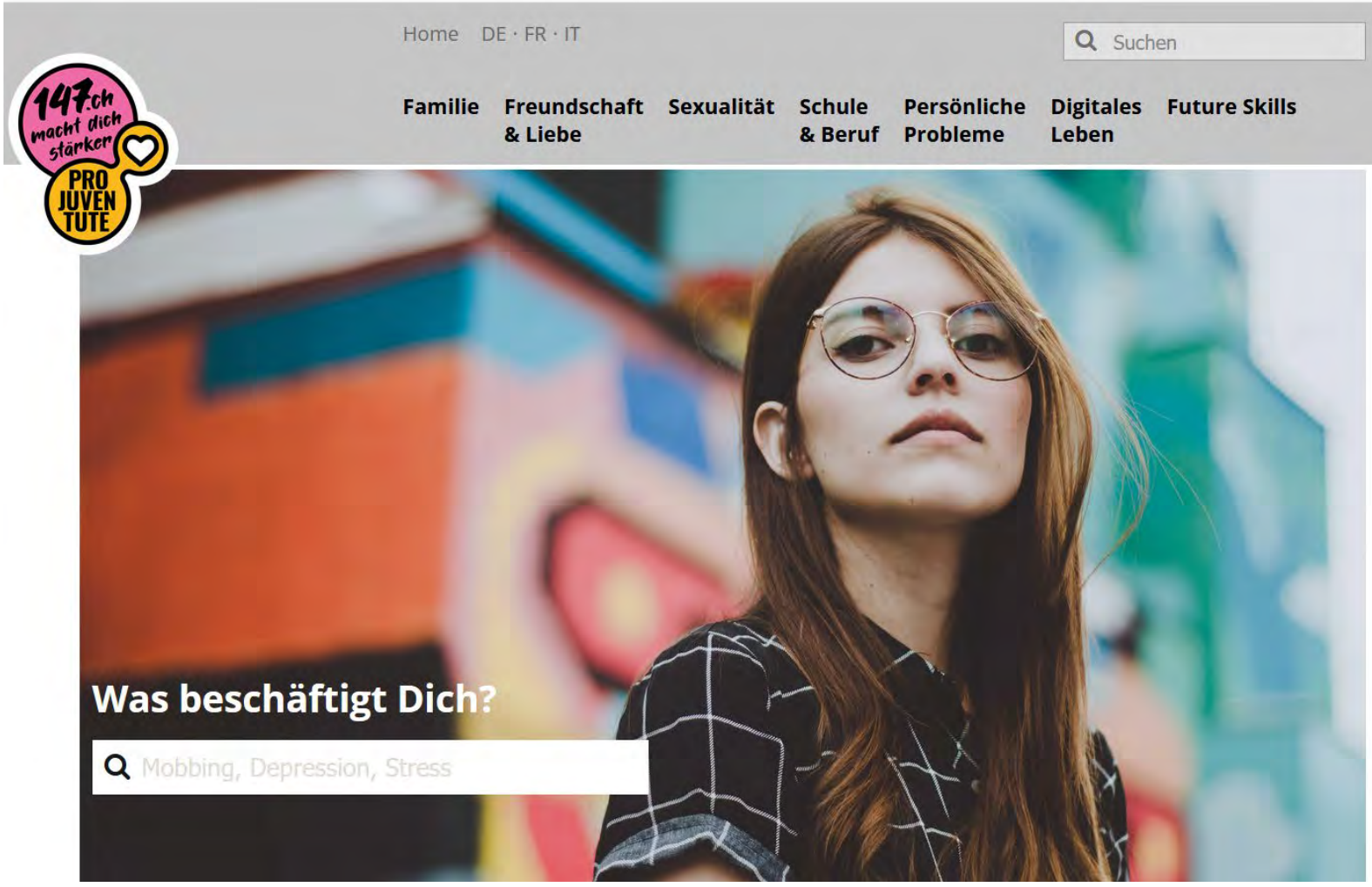
2. Schliesse Frieden mit den weniger guten Seiten an Dir

Klar, Du bist nicht perfekt. Niemand ist das. Es gibt sicher Dinge an Dir, die Du nicht so toll findest.

Versuche, die Eigenschaften, die Du ändern kannst/willst zu verändern, und jene, die Du nicht ändern kannst/willst zu akzeptieren. Konzentriere Dich dabei auf das Wichtigste.

Um mit den weniger guten Seiten an Dir Frieden zu schliessen, kannst Du z.B. Folgendes tun: Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, welche Deiner Eigenschaften Dich am meisten stören.

147.ch: Beratung Kinder, Eltern, Lehrpersonen



147.ch

Angebote für Lehr- und Fachpersonen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

#standup - Initiative gegen Mobbing

Pro Juventute und weitere Organisationen haben #standup-Initiative gegen Mobbing ins Leben gerufen.

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Bewerbungstraining für Schulklassen auf dem Weg zur Lehrstelle

Der Bewerbungsprozess bereitet vielen Schülerinnen und Schülern Schwierigkeiten. Mit dem kostenlosen...

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Mittelstufenlehrmittel «Alles rund ums Geld»

Das Lehrmittel «Alles rund ums Geld» von Pro Juventute fördert den bewussten Umgang mit Geld und Kon...

Jetzt lesen

LEHRPERSONEN & FACHPERSONEN

Medienprofis-Test für Schulklassen

Der Pro Juventute Medienprofis-Test ermöglicht eine Einstufung im Bereich Medienkompetenz.

Jetzt lesen

Alle Angebote für Fachpersonen anzeigen →

Konkrete Möglichkeiten:

Austausch zu mit Ihren Sitznachbar:innen

Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen:

Was funktioniert gut bei Ihnen zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihrer Kinder?

Was nicht so gut?

Gibt es etwas, was Sie sich für die nächsten Wochen vornehmen möchten?

Kurze Diskussion zu zweit

Was hilft Jugendlichen bei Stress?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

Mythen und Fakten

«Schätzungsweise jede fünfte jugendliche Person ist psychisch krank.»

«Wenn jemand einmal ein psychisches Problem hatte, wird er / sie für immer krank sein.»

«Menschen, die an Depressionen leiden, sehen immer traurig aus.»

«Psychische Erkrankungen werden noch immer stigmatisiert.»

«Über Suizid zu sprechen führt dazu, dass jemand sich umbringt.» (Richtig ist: bei Verdacht ansprechen!)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

ZHAW Gesundheit &
Angewandte Psychologie
agnes.vonwyl@zhaw.ch
frank.wieber@zhaw.ch

Projektteam:

Agnes von Wyl

Frank Wieber

Julia Dratva

Annina Zysset

Alice Inauen

Simone Rössler

Salomon Straub

Anthony Klein

Literatur

APA, 2021. Teen Suicide Is Preventable [WWW Document]. https://www.apa.org. URL https://www.apa.org/research/action/suicide (accessed 10.18.21).

Arango, C., Díaz-Caneja, C.M., McGorry, P.D., Rapoport, J., Sommer, I.E., Vorstman, J.A., McDaid, D., Marín, O., Serrano-Drozdowskyj, E., Freedman, R., Carpenter, W., 2018. Preventive strategies for mental health. Lancet Psychiatry 5, 591–604.

Ambord, S., Eichenberger, Y., Jordan, M.D., 2020. Gesundheit und Wohlbefinden der 11-bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung -Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Sucht Schweiz, Lausanne.

Amendola, S., von Wyl, A., Volken, T., Zysset, A., Huber, M., & Dratva, J. (2021). A Longitudinal Study on Generalized Anxiety Among University Students During the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Switzerland. Frontiers in Psychology, 12, 706. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643171

Blümel, S. (2020). Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention: Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. https://doi.org/10.17623/BZGA:224-I121-2.0

Dratva, J., Zysset, A., Schlatter, N., von Wyl, A., Huber, M., & Volken, T. (2020). Swiss University Students' Risk Perception and General Anxiety during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(20), 7433. https://doi.org/10.3390/ijerph17207433

Egger, J. (2018). Das biopsychosoziale Modell. Schweizerische Ärztezeitung, 99(35), 1156–1158. https://doi.org/10.4414/saez.2018.06861

Feldman, I., Gebreslassie, M., Sampaio, F., Nystrand, C., Ssegonja, R., 2021. Economic Evaluations of Public Health Interventions to Improve Mental Health and Prevent Sui-cidal Thoughts and Behaviours: A Systematic Literature Review. Adm. Policy Ment. Health Ment. Health Serv. Res. 48, 299–315.

youthinmind. (o. J.). SDQ Frageboegen—Deutsche Version. SDQ Frageboegen - Deutsche Version. Abgerufen 22. Oktober 2021, von https://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=German

Franke A (2011) Salutogenetische Perspektive. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg) Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention - Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. BZgA, Köln, S. 487 bis 490

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Aufl.). München: Reinhardt.

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, 539–548.

Mcdaid, D., Park, A.-L., Knapp, M., 2017. Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health.

Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., Walitza, S., 2021. Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. Int. J. Environ. Res. Public. Health 18, 4668.

Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., Rohde, L.A., 2015. Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. J. Child Psychol. Psychiatry 56, 345–365.

OBSAN, (2020). Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Abgerufen 22. Oktober 2021, von https://www.gesundheitsbericht.ch/de

Quervain, D. de, Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coynel, D., Freytag, V., Gerhards, C., Papas-sotiropoulos, A., Schicktanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A., Zuber, P., 2020a. The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, November 2020.

Quervain, D. de, Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Coynel, D., Gerhards, C., Fehlmann, B., Frey-tag, V., Papassotiropoulos, A., Schicktanz, N., Schlitt, T., Zimmer, A., Zuber, P., 2020b. The Swiss Corona Stress Study.

Schulte-Körne, G. (2016). Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen im schulischen Umfeld. Deutsches Aerzteblatt, 113, 183–190. https://doi.org/10.3238/arztebl.2016.0183

Steinhausen, H.C., Metzke, C.W., Meier, M., Kannenberg, R., 1998. Prevalence of child and adolescent psychiatric disorders: the Zürich Epidemiological Study. Acta Psychiatr. Scand. 98, 262–271.

Werlen, L., Puhan, M.A., Landolt, M.A., Mohler-Kuo, M., 2020. Mind the treatment gap: the prevalence of common mental disorder symptoms, risky substance use and service utilization among young Swiss adults. BMC Public Health 20, 1470.

WHO, 1994. Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552

WHO, 2017. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!). https://www.who.int/publications/i/item/9789241512343

WHO, 2020. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. https://www.who.int/publications-detail-redirect/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents

WHO, 2021. Menu of cost-effective interventions for mental health. https://www.who.int/publications/i/item/9789240031081

WHO-5 Questionnaires [WWW Document], 1998. URL https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/who-5-questionnaires/Pages/default.aspx (accessed 10.18.21).

Wieber, F., Passalacqua, S., Zysset, A., Crameri, A., Künzler, A., & von Wyl, A. (2021). Prävention psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Schweizerische Ärztezeitung, 102(38), 1228–1230. https://doi.org/10.4414/saez.2021.20015

Wieber, F., Zysset, A., & von Wyl, A. (2022). Kapitel 9 Förderung der psychischen Gesundheit (Grundlagenbericht Jugendliche und junge Erwachsene) [Grundlagenbericht]. Gesundheitsförderung Schweiz. https://gesundheitsfoerderung.ch/node/8253