



Merkblatt zur psychischen Gesundheit und Belastungen von Kindern und Jugendlichen

Aktuelle Situation

Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen stehen zunehmend unter Druck. Nicht nur Expertinnen und Experten, sondern auch Jugendliche selbst fordern aktiv Massnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dies wurde im Zukunftsrat U24 und an der eidgenössischen Jugendsession 2024 deutlich. Die heutigen Herausforderungen für junge Menschen resultieren weniger aus einzelnen Ereignissen wie der Covid-19-Pandemie, sondern vielmehr aus einer sogenannten Multikrise: Mehrere, sich überlagernde Krisen – darunter die Klima- und Umweltkrise, geopolitische Unsicherheiten, wirtschaftlicher Druck und gesellschaftliche Veränderungen – verstärken Stress und Unsicherheit im Alltag der Jugendlichen.

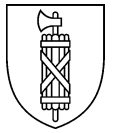
Aktuelle Studien, wie die erste [Jugendstudie von Pro Juventute](#) (2024) und die [Stressstudie von Pro Juventute](#) (2021), zeigen, dass sich ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz gestresst fühlt. Besonders betroffen sind Jugendliche aus finanziell und sozial belasteten Familien.

Die wichtigsten Belastungsfaktoren und Sorgen junger Menschen sind:

- Einsamkeit und soziale Isolation
- Energielosigkeit und Erschöpfung
- emotionale Probleme (Angst, Selbstzweifel, depressive Symptome)
- starker Leistungsdruck in der Schule und im Alltag
- Sorge um die eigene Ausbildung und berufliche Zukunft
- Angst vor negativen Wahrnehmungen in den sozialen Medien
- Dauerstress und Überforderung

Risikofaktoren und Auswirkungen, welche die psychische Belastung verstärken:

- Die Altersgruppe der Jugendlichen ist besonders betroffen, da sie in einer entscheidenden Lebensphase mehrfachen Belastungen ausgesetzt ist.
- Kinder und Jugendliche aus vulnerablen Familienstrukturen und prekären Lebensumständen sind besonders gefährdet.
- Ein Anstieg von Suchtmittelkonsum und Jugendgewalt wird beobachtet.
- Familien mit psychisch erkrankten Mitgliedern oder mit Armutsrisiko sind besonders belastet.
- Die Zahl der behandlungsbedürftigen psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen hat sich laut Pro Juventute nahezu verdoppelt. Das psychosoziale Versorgungssystem ist weiterhin überlastet, was zu langen Wartezeiten für Beratungs- und Therapieangeboten führt und damit zusätzliches Leid verursacht sowie Prognosen verschlechtert.
- Die Situation von Kindern und Jugendlichen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, bleibt besonders belastend.



Fazit: Die psychische Gesundheit der Schweizer Jugend ist angesichts der Multikrise und des anhaltenden Leistungsdrucks stark gefährdet. Es besteht dringender Handlungsbedarf, insbesondere im Bildungsbereich und bei der Stärkung von Unterstützungsstrukturen.

Was braucht es?

Eine erhöhte Sensibilität für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist bei Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sehr wichtig. Sie sollten in der Lage sein, diese zu fördern und bei psychischen Belastungen niederschwellig Unterstützung anzubieten. Wo sinnvoll, sollen sie Eltern, weitere Bezugspersonen sowie relevante Fachpersonen im Umfeld der Betroffenen aktiv in die Unterstützung einbeziehen. Dafür sind auch gute Kenntnisse der lokalen Netzwerke an Anlaufstellen unerlässlich, denn oft wissen Jugendliche nicht, wo sie Hilfe holen können (vgl. [Synthesebericht des BAG zum Umgang mit Krisen und Hilfsangeboten](#) vom Jahr 2021). Unterstützungsstrukturen müssen darüber hinaus bedarfsgerecht vorhanden und chancengerecht zugänglich sein. Es ist bei den Lebensumständen anzusetzen, indem soziale Bindungen und Gruppenzugehörigkeit gestärkt werden sowie Mobbing und Diskriminierung vorgebeugt wird. Zudem sind junge Menschen aktiv in die Gestaltung, Implementierung und Evaluierung von Angeboten einzubeziehen sowie grundsätzlich Gefässe der Partizipation zu stärken. Basierend auf aktuellen Erkenntnissen hat die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) im Jahr 2024 in einem [Positionspapier](#) Empfehlungen formuliert.

Handeln auf Gemeindeebene

Beobachten Sie die Ressourcensituation und Lücken Ihrer kommunalen Angebote wie Schulsozialarbeit, Jugend- und Familienberatung oder offene Kinder- und Jugendarbeit:

- Wie werden die Zielgruppen erreicht? Sind die Ressourcen angemessen? Welche neuen Anforderungen ergeben sich? Wo stellen sich besondere Schnittstellenfragen? Mögliche Ansatzpunkte sind die Vernetzung der diversen Angebote, vertiefte Gespräche mit den Verantwortlichen, das regelmässige Einholen von Rückmeldungen zur Ressourcensituation oder eine allgemeine Situationsanalyse.
- Es kann eine sinnvolle und wichtige Entlastung für Betroffene sein, wenn die schwierige Ressourcensituation in einzelnen Angeboten mit einer temporären oder dauerhaften Aufstockung von Ressourcen aufgefangen werden kann.
- Identifizieren Sie bestehende kommunale bzw. regionale Angebotslücken im Bereich Schulsozialarbeit, Jugend- und Familienberatung oder offene Kinder- und Jugendarbeit und streben Sie Verbesserungen an.
- Einem fehlenden Angebot oder einem besonderen Bedarf kann allenfalls mit einem neuen kommunalen bzw. regionalen Angebot begegnet werden. Dafür müssten entsprechende Ressourcen zur Verfügung gestellt werden.

Prüfen Sie, wie bestehende Angebote in Bezug auf psychische Gesundheit und psychische Belastungen von Kindern und Jugendlichen weiterentwickelt werden können:

- Bestehende Angebote können durch Weiterbildung oder die Implementierung von Programmen gestärkt werden.



- Die Förderung von Partizipation kann mitunter Ohnmachtsgefühlen entgegenwirken sowie die psychische Gesundheit durch Selbstwirksamkeitserfahrungen stärken. Zudem kann sie dazu beitragen, dass Angebote den tatsächlichen Bedürfnissen entsprechen. Überprüfen Sie die Möglichkeiten von Kindern und Jugendlichen, ihre Anliegen einzubringen.

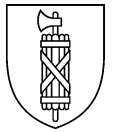
Um dem steigenden Leistungsdruck entgegenzuwirken und die psychische Gesundheit zu stärken, fordern Jugendliche sowie Expertinnen und Experten gezielte Massnahmen im Schulbereich. Dazu gehören:

- Die Integration von Programmen zur Förderung der psychischen Gesundheit, wie MindMatters oder die gezielte Stärkung von Lebenskompetenzen.
- Sensibilisierung und Weiterbildung von Lehrpersonen im Umgang mit psychischen Belastungen, z.B. durch Angebote von ZEPRA und/oder dem [Weiterbildungsprogramm für Lehrpersonen](#) des Amtes für Volksschule
- Schaffung von niederschweligen Beratungs- und Unterstützungsangeboten direkt an Schulen.

Angebote, Beratung und Hilfe

Der Kanton St.Gallen unterstützt eine Reihe von Angeboten, die (auch) auf Gemeindeebene von Nutzen sein können. Dazu zählen:

- Ensa – Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche: Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) der Kantone St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden organisiert vergünstigte ensa-Kurse mit dem Fokus Jugendliche. Der ensa-Kurs richtet sich an erwachsene Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie z.B. Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Kinder- und Jugendarbeitende oder Berufsbildende, die Jugendlichen erste Hilfe bei psychischen Problemen leisten wollen. Die Kurse werden zu einem stark reduzierten Tarif für Fr. 150.– (online) oder Fr. 180.– (vor Ort) statt Fr. 450.– angeboten. Bei vorhandener Nachfrage werden weitere Kurse ausgeschrieben. Mehr Informationen und die Anmeldung finden Sie auf der Website des [OFPG](#). Die Webseite bietet auch viele Materialien, die in der Schule oder Gemeinde verwendet und gratis bezogen werden können.
- [MindMatters](#): Dies ist ein Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in den Zyklen I, II und III sowie beim Übergang in Ausbildung und Beruf. Die im Unterricht einsetzbaren Module zur Unterrichts- und Schulentwicklung werden individuell auf die Bedürfnisse der Schule abgestimmt. Die Übungen fördern das Sprechen über Gefühle, Kommunikation, Partizipation, Freundschaft sowie das Zugehörigkeitsgefühl zur Klasse und zur Schule.
- [www.wie-gehts-dir.ch](#): Informationen und Hilfsmittel zum Thema psychische Gesundheit. Sie erhalten Impulse und Materialien, eine App zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit sowie Tipps für die Gesprächsführung zum Thema.
- Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen» stehen verschiedene Angebote und Hilfsmittel zur Verfügung, z.B. [Karten zur Auseinandersetzung mit Emotionen bei Kindern](#).
- Mit [«heb! – hinschauen. einschätzen. begleiten.»](#) bestehen Grundlagen und Instrumente für Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen



nen arbeiten. Damit können sie Anzeichen von Belastungen, ungünstigen Entwicklungen bei Kindern und Jugendlichen bzw. eine Kindeswohlgefährdung früh erkennen und entsprechend reagieren.

- Auf [sorgenwolken.sg](https://www.sorgenwolken.sg) haben Jugendliche aus dem Kanton St.Gallen die Möglichkeit, schnell und unkompliziert Unterstützung zu finden. Die Plattform bietet ihnen Ansprechstellen für erste Kontakte sowie Beratungs- und Hilfsangebote zu einer Vielzahl von Themen, darunter psychische Gesundheit, Stressbewältigung, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängste, Einsamkeit, Mobbing, Konflikte, Gewalt, Belästigung, Vernachlässigung, Sucht, Drogen, Liebeskummer und Sexualität. Sorgenwolken ist ein jugendgerecht aufbereitetes Widget von find help (siehe Ausführungen zu find help weiter unten).
- Über den [Kinder- und Jugendkredit](#) können Bedarfsabklärungen, die Entwicklung innovativer Angebote, Konzeptarbeiten oder Pilotprojekte finanziell unterstützt werden. Die Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste (KJPD) St.Gallen sind zuständig für die ambulante und teilstationäre psychiatrische Behandlung von Kindern, Jugendlichen und ihren Familien in den Kantonen St.Gallen, Appenzell Innerrhoden und Ausserrhoden. Sie erweitern das Angebot nach Möglichkeit schrittweise. Die KJPD bieten zudem eine Zweigstelle für Jugendliche, ein Zentrum für Forensik und eine Tagesklinik für Kinder. Seit Herbst 2024 bieten sie zudem neu eine Tagesklinik für Jugendliche an.
- Die Klinik Sonnenhof – Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum (KJPZ) – ist eine fachärztlich geleitete Einrichtung im Bereich der stationären Kinder- und Jugendpsychiatrie des Kantons St.Gallen.
- Beratungs- und Unterstützungsangebot in der Gemeinde/Region: Wichtige Anlaufstellen vor Ort sind die [offene Kinder- und Jugendarbeit](#), die [Schulsozialarbeit](#) oder die Jugendberatung. Die Angebote und Kontakte sind auf www.findhelp.sg.ch – Beratungs- und Unterstützungsangebote in den Bereichen Gesundheit und Soziales im Kanton St.Gallen zu finden (vormals «Kompass St.Gallen» genannt). Diese Suche kann auf Wunsch auch unentgeltlich auf Gemeindewebseiten integriert und nach Wohnort/Gemeinde vorgefiltert werden.
- [Beratung + Hilfe 147 für Kinder und Jugendliche](#) der Pro Juventute: Beratung per Telefon, WhatsApp und E-Mail sowie Chatten mit Gleichaltrigen (jeden Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 19.00 bis 22.00 Uhr, ohne Anmeldung, vertraulich und kostenlos)
- [Kinder- und Jugendnotruf](#), Kinderschutzzentrum St.Gallen: Tel. 0800 43 77 77
- [Notfall- und Krisenintervention](#) für Kinder und Jugendliche, KJPD, Tel: 071 243 46 46
- Die [Dargebotene Hand](#) für Erwachsene: Tel. 143
- Die [Elternberatung](#) der Pro Juventute berät Eltern und Bezugspersonen bei kleinen und grossen Sorgen.
- Für das Thematisieren, weitere Informationen oder auch Unterstützung bei der Durchführung von Weiterbildungen, Referaten oder Thementagen unterstützt das Team der [Fachstelle Psychische Gesundheit bei ZEPRA](#) gerne mit Materialien oder der Möglichkeit von Fachinput.



St.Gallen, Juni 2025 (Erstausgabe vom Mai 2022)

Amt für Soziales
Abteilung Kinder und Jugend
Spisergasse 41
9001 St.Gallen

Tel. 058 229 33 18
jugend@sg.ch
www.jugend.sg.ch

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen

Tel. 058 229 87 60
zepra@sg.ch
www.zepra.info