



institut
kinderseele
schweiz

Schweizerische Stiftung zur Förderung der psychischen Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen: www.kinderseele.ch

Alessandra Weber
2.3.2022

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Zeiten



1

Ein grosses Thema



2

Warum ich etwas darüber weiss



- Geschäftsleiterin Institut Kinderseele Schweiz
- Studium der Angewandte Psychologie (2. Nebenfach) und Ausbildung zur psychosozialen Beraterin
- familylab Seminarleiterin und Gordon Familientrainerin
- Mutter von drei Söhnen (15, 12 und 10 Jahre alt)



3

Worüber ich heute spreche

- Wie steht es aktuell um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz?
- Wie merken wir, ob ein Kind/Jugendlicher psychische Probleme hat?
- Was macht unsere Kinder/Jugendlichen resilient?
- Welches sind Schutz- und Risikofaktoren?



4

Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz



5

KIGGS Studie aus Deutschland

- Ein Fünftel (20,2 %) der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren kann der Risikogruppe für psychische Auffälligkeiten zugeordnet werden.
- **Jungen zeigen dabei signifikant häufiger Anzeichen für psychische Auffälligkeiten als Mädchen (23,4 % vs. 16,9 %)**

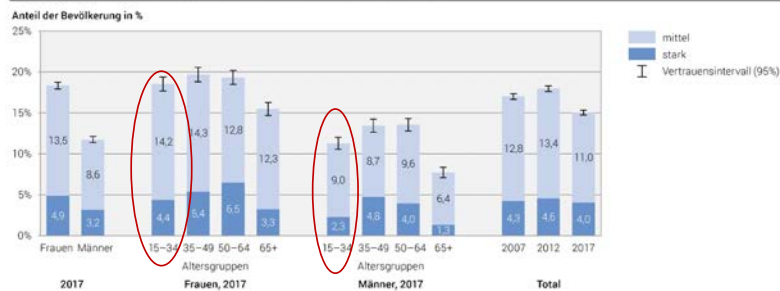
Quelle: <https://www.kiggs-studie.de/deutsch/home.html>



6

Obsan-Bericht 2020

G 2.6 Psychische Belastung, nach Geschlecht und Alter, 2007, 2012, 2017



Anmerkung: Die Vertrauensintervalle beziehen sich auf die kumulierten Kategorien *mittlere + starke* psychische Belastung.
2007: n=17'634, 2012: n=20'652, 2017: n=20'941

Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© Obsan 2020



7

Corona-Report von Pro Juventute (Februar 2021)

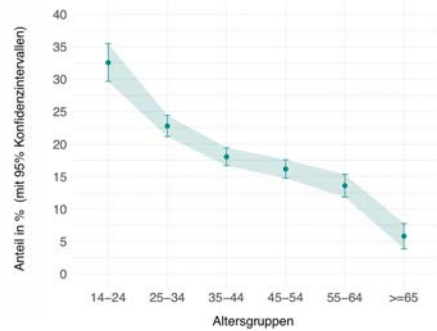
«Die Covid-19-Pandemie und ihre Begleitumstände wirken sich weitreichend auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Entwicklung junger Menschen in der Schweiz aus. Die mittel- und langfristigen Folgen der Coronakrise lassen sich zwar noch nicht genau einschätzen, doch ist jetzt schon klar ersichtlich, dass die Kinder und Jugendlichen auch in der Schweiz **stark belastet sind** und **vorbestehende Probleme und Ungleichheiten akzentuiert werden.**»



8

Swiss Corona Stress Study

Abbildung 3: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



Universität Basel

Quelle: coronastress.ch



9

Kindesschutzradar Kanton Zürich Nov. 2021



Kindesschutz

Wie steht es um den Kindesschutz?

- Die Akteurinnen und Akteure schätzen die Kindesschutzsituation etwas angespannter ein als im Frühling: 11 % sehen sie im grünen Bereich, 83 % im orangen und 6 % im roten.
- Es fehlen niederschwellige, aufsuchende Angebote sowie ein Case Management für Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen.
- Die häusliche Gewalt wird als leicht höher als im Frühling eingeschätzt aufgrund der kumulierten Belastungen in den Familien.

Quelle: [Kindesschutzradar Kanton Zürich November 2021](#)



10

Anstieg bei Essstörungen und Suizidversuchen

INTERVIEW

Die Pandemie belastet Junge stark: «Sie sind sehr verzweifelt», sagt der Chefpsychologe des Kinderspitals

Das Kinderspital Zürich stellt einen starken Anstieg bei Essstörungen und Suizidversuchen fest. «Wir laufen am Limit», sagt Chefpsychologe Markus Landolt im Interview.

René Donzé
10.04.2021, 21.45 Uhr

 Hören  Merken  Drucken  Teilen

Quelle: Tagesanzeiger



11

Wie merke ich, dass mein Kind psychische Probleme hat?



12

Gruppendiskussion 10 Minuten

- Welches sind Anzeichen im Verhalten und beim Gefühlszustand?
- Was ist „normal“ – was nicht?



13

Zusammenfassung Gruppendiskussion/Selbstreflexion (i)

Anzeichen im Verhalten	Anzeichen im Verhalten	Anzeichen im Verhalten
Oftmals leerer und nachdenklicher Blick	Negative Gedanken	sehr negative Sprache
Agressivität	Schlagen	kopfschmerzen
Selbstverletzung	plötzlich sehr still	bauchschmerzen
Keine Freude mehr	null Motivation für Zukunft	Isolation
Kaum Kontakt mit anderen	keine Lust auf alles	Süssigkeiten bunkern
Rückzug	Schlafstörung	Bettnässen
sitzt nur noch im Zimmer	will alleine wohnen	Schule schwänzen



14

Zusammenfassung Gruppendiskussion/Selbstreflexion (ii)

Anzeichen im Verhalten	Anzeichen im Verhalten	Anzeichen im Verhalten
Gespräche blockieren	Antriebslosigkeit	keine Lust für Familienunternehmungen
Suchtverhalten	proviziert	kann sich manchmal nicht kontrollieren
Unruhe	Weint wegen Kleinigkeiten > Nahe am <u>z</u> gebaut, normal	will nicht mehr in die Schule
kaum mehr essen	wo ist mein sozial offener und fröhlicher Junge geblieben?!?!	Hatte auch nie Lust mit Mami und Papi zu wandern 😞
kein Einsatz in der Schule	mutwillige Zerstörungen von Gegenständen ect.	Gefühl dass andere Geschwister mehr bekommen "an Zeit, Geld..."
Weint wegen Kleinigkeiten	Leistungsabfall	Grundlegende Eigenschaften des Kindes sind nicht mehr erkennbar
passiv		
teilnahmslos		



15

Zusammenfassung Gruppendiskussion/Selbstreflexion (iii)

Anzeichen in der Gefühlslage	Anzeichen in der Gefühlslage
Stimmungsschwankungen	Traurigkeit
weinen	schreien
Sich zurückziehen	keine Lust zu nichts
sehr überdreht	gefühl von leere
Unausgeglichenheit	gleichgültig
grundlose Traurigkeit	innere Unruhe <small>Bearbeiten</small>
Wutausbrüche	will schlechtes für andere
	einschränkende Ängste
	Antriebslosigkeit



16

Zusammenfassung Gruppendiskussion/Selbstreflexion (iv)

Was ist noch "normal"? Was nicht?	Was ist noch "normal"? Was nicht?	Was ist noch "normal"? Was nicht?
Kind hat eine extrem kurze "Zündschnur"	einseitige Ablenkung, (sozialer) Medienkonsum steht vor allem	Streit mit Geschwistern > normal 🙄
Kooperiert nicht zum Wohl der Familie	zieht sich von allen gemeinsamen Aktivitäten zurück - sehr ich-bezogen	gelegentlich weinen ist normal
gelegentliche Wutausbrüche sind normal	Streit mit Geschwister	Antwort: weiss ich nicht
Jugendliche: sitzen oft stundenlang im Zimmer	oft alleine im Zimmer ist normal	Freunde vernachlässigen > nicht mehr normal
einseitige Ablenkung, (sozialer) Medienkonsum	sich selber oder andere verletzen ist alarmierend	monatliche Stimmungsschwankung ist normal



17

Zusammenfassung Gruppendiskussion/Selbstreflexion (v)

Was ist noch "normal"? Was nicht?	Was ist noch "normal"? Was nicht?
Stimmungsschwankungen > normal	Grenzen austesten ist normal, denke ich
Zwänge wie x-mal kontrollieren, ob Fenster tatsächlich zu ist.	Nicht präsent sein
Geliebte Hobbys aufgeben	Nicht normal: sich und andere verletzen
Nicht normal: Suchtverhalten	normal: unsicher/orientierungslos sein
Provozieren und somit Grenzen austesten ist normal. denke ich	Nicht normal: will nicht leben, will keine Familien haben



18

Psychische Erkrankung



Psychische Belastung

⇒ alle Einflüsse, die von aussen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken

Psychische Erkrankung

⇒ die psychische Belastung dauert über Wochen an

⇒ Wahrnehmung, Denken, Gefühle und Verhalten sind verändert

⇒ Lebensalltag, Leistungs- und Sozialfähigkeit sind beeinträchtigt



19

Hinweise auf psychische Erkrankungen

„Wie kann ich einschätzen, ob es Belastung oder Erkrankung ist?“



Symptome

Verhalten

Umstände



20

Hinweise auf psychische Erkrankungen

Symptome

- Anspannung, innere Unruhe, Reizbarkeit, Stress
- Erschöpfung
- Schlafstörungen, Alpträume
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Angst
- Schmerzen
- Tinnitus



21

Hinweise auf psychische Erkrankungen

Verhalten

- Veränderungen im Verhalten
- Auffällige Kommunikation (Tempo, Inhalt, Redefluss)
- Versäumnisse, hohe Unzuverlässigkeit
- Vernachlässigung der Pflichten
- klammerndes Verhalten
- Aggressives Verhalten (Selbst- oder Fremdaggression)
- Sozialer Rückzug



22

Hinweise auf psychische Erkrankungen

Umstände

- ungünstige Bedingungen in der Schule
- Arbeitslosigkeit, finanzielle Probleme oder Erkrankung der Eltern
- Mehrfachbelastung (Trennung der Eltern, Umzug, soziale Probleme, Verlust eines nahen Menschen oder Tiers, Übergang in den Kiga, die Primar- oder Oberstufe u.ä.)



23

Was ist noch „normal“?

Beispiel Jugendliche:

- Gefühlsschwankungen
- Viel Streit mit den Eltern
- Konzentrationsprobleme in der Schule
- Keine Motivation für Schule
- Am Morgen nicht zum Bett rauskommen
- Risikoreiches, explorierendes Verhalten (Z.B. Alkohol, Cannabis)
- Sich im Zimmer verschanzen
- Sich nicht an Abmachungen halten

Alarmierend:

Aggressives Verhalten gegenüber anderen, Gegenständen oder sich selber (Selbstverletzung).
Suizidgedanken



Konsultieren Sie bei Zweifeln frühzeitig eine Fachperson
(Lehrperson, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Erziehungsberatung,
Elternnotruf)



24

Was macht resilient?



25

Resilienz - was ist das überhaupt?

«Resilient» bedeutet «widerstandsfähig»,
sich trotz schwerwiegenden Belastungen
normal zu entwickeln, keine psychischen
Störungen zu haben und gesund zu sein.

(Wustmann, 2012)



26



27

Schutz- und Risikofaktoren

Kind-bezogen

Schutzfaktoren	Mädchen	Prä-, perinatale Faktoren	Risikofaktoren
	Kognitive Fähigkeiten	Chronische Krankheiten	
	Soziale Kompetenzen	Entwicklungsstörungen	
	Positives Temperament	Genetische Störungen	
	Positives Selbstwertgefühl	„Schwieriges“ Temperament	
	Selbstwirksamkeitsüberzeugung		
	Stabile und verfügbare Bezugspersonen, die Vertrauen, Nähe und Sicherheit fördern (Geborgenheit)	Psychische Erkrankung und/oder Suchterkrankung der Eltern	
	Offenes und anregendes Erziehungsklima („autoritativ“)	Arbeitslosigkeit der Eltern	
	Hoher Sozioökonomischer Status	Niedriger sozioökonomischer Status	
	Qualität der Elternbeziehung	Elterliche Trennung	
	Negative schulische Erfahrungen		

Umfeld-bezogen

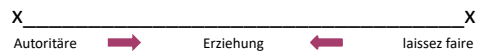
Auszug aus Wustmann, 2004 und 2012



28

Warme, wertschätzende Erziehung (Juul)

Authentizität
Gleichwürdigkeit
Integrität
Persönliche Verantwortung



family/lab.ch



29

Wo liegt echte Stärke?

Selbstvertrauen

- Ist immer proportional zur Qualität meiner Leistung
- Kann man entwickeln
- Wird gestärkt durch Lob, Zusprechen und üben, üben, üben...

Selbstwertgefühl

- Hat nichts zu tun mit meinen Fähigkeiten in bestimmten Bereichen
- Wer bin ich? Wie gut kenne ich mich? Wie gut nehme ich mich an?
- Entscheidet sehr über die Qualität meines Lebens
- Bei pos. Selbstwertgefühl ist die Grundüberzeugung da, Probleme bewältigen zu können (Resilienz)



30

Gesundes Selbstwertgefühl

Das Fundament für ein gesundes Selbstwertgefühl ist, wenn das Kind erleben darf,

dass seine persönlichen Grenzen respektiert werden.

dass es anerkannt wird.

dass es gleichwürdig behandelt wird.

dass man ihm persönliche Verantwortung vorlebt.

dass man ihm Vertrauen entgegenbringt.



31

Resilienz wird aktiv erworben

Resilienzen sind aktiv erworbene Schutzfaktoren.



32

Resilienz wird in Beziehungen erworben

Resilience rests, fundamentally, on relationships.

(Luthar, 2006)



33

10 Schritte zur psychischen Gesundheit



Aktiv bleiben

Bewegung macht flexibel.

- Bewege ich mich im Alltag regelmässig?
- Welche Bewegungsarten machen mir Spass (z. B. Schwimmen, Wandern, Laufen, Tanzen)?
- Habe ich mich heute schon bewegt?



Neues lernen

Lernen ist Entdecken.

- Was will ich gerne können? Was brauche ich dazu?
- Was sind meine Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten? Wie will ich sie nutzen?
- Was hilft mir, um Neues zu entdecken?



Um Hilfe fragen

Hilfe annehmen ist eine Stärke.

- Lasse ich mir helfen, wenn ich Hilfe brauche?
- Kanne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?
- Habe ich schon erlebt, dass mir das Um-Hilfe-Bitten ein gutes Gefühl gegeben hat?



Kreatives tun

Kreativität steckt in uns allen!

- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
- Was kann ich besonders gut (z. B. kochen, singen, malen, gärtnern, töpfeln, basteln)?
- Wie viel Freiraum nehme ich mir für kreatives Gestalten?



Sich selbst annehmen

Nobody is perfect.

- Wo bin ich mit mir zufrieden?
- Was macht mich im privaten und beruflichen Umfeld zufrieden?
- Was ist mir heute gelungen, worüber kann ich mich freuen?
- Über welchen Fehler von heute kann ich lachen?



Darüber reden

Alles beginnt im Gespräch.

- Wie viel Zeit habe ich mir heute genommen, um mit jemandem ein Gespräch zu führen?
- Wenn kann ich mich mitteilen, wenn es mir gut oder schlecht geht?
- Was ärgert mich schon lange? Mit wem kann ich darüber sprechen?



Sich beteiligen

Zusammen sind wir stark.

- Gibt es eine Organisation, in der ich mich aktiv beteiligen kann?
- Wann habe ich das letzte Mal den Austausch gesucht oder mich in anderer Form beteiligt?
- In welcher Gruppe fühle ich mich akzeptiert und wertgeschätzt?
- Wie mache ich den ersten Schritt in eine Gemeinschaft?



Sich entspannen

Wer leistet, braucht auch Erholung.

- Bei welchen Tätigkeiten kann ich am besten abschalten? (z. B. Musik hören, Meditation, asiatische Bewegungsformen, Spaziergang im Wald?)
- Nehme ich mir in meinem Alltag genügend Zeit zum Entspannen?
- Habe ich einen Ort, an den ich mich zurückziehen kann, um wirklich zur Ruhe zu kommen?



Sich nicht aufgeben

Hinfallen. Aufstehen. Mund abwischen. Weitermachen!

- Welche «Retungsringe» gibt es für mich in Krisensituationen?
- Kenne ich Menschen, die gefahrdet sind, sich selbst aufzugeben?
- Weiss ich, wo ich professionelle Hilfe holen kann?



Mit Freunden in Kontakt bleiben

Freunde sind wertvoll.

- Habe ich Zeit für Freunde?
- Welche Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Was bin ich bereit, in eine Freundschaft einzubringen?
- Mit wem will ich meine freie Zeit gestalten?

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz



34



35