

Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit im Jugendalter

Informations- und
Vernetzungstreffen Albula
13. November 2025

Agenda

- Definition
- Aktuelle Lage
- Entwicklungsaufgaben im
Jugendalter
- Schutzfaktoren

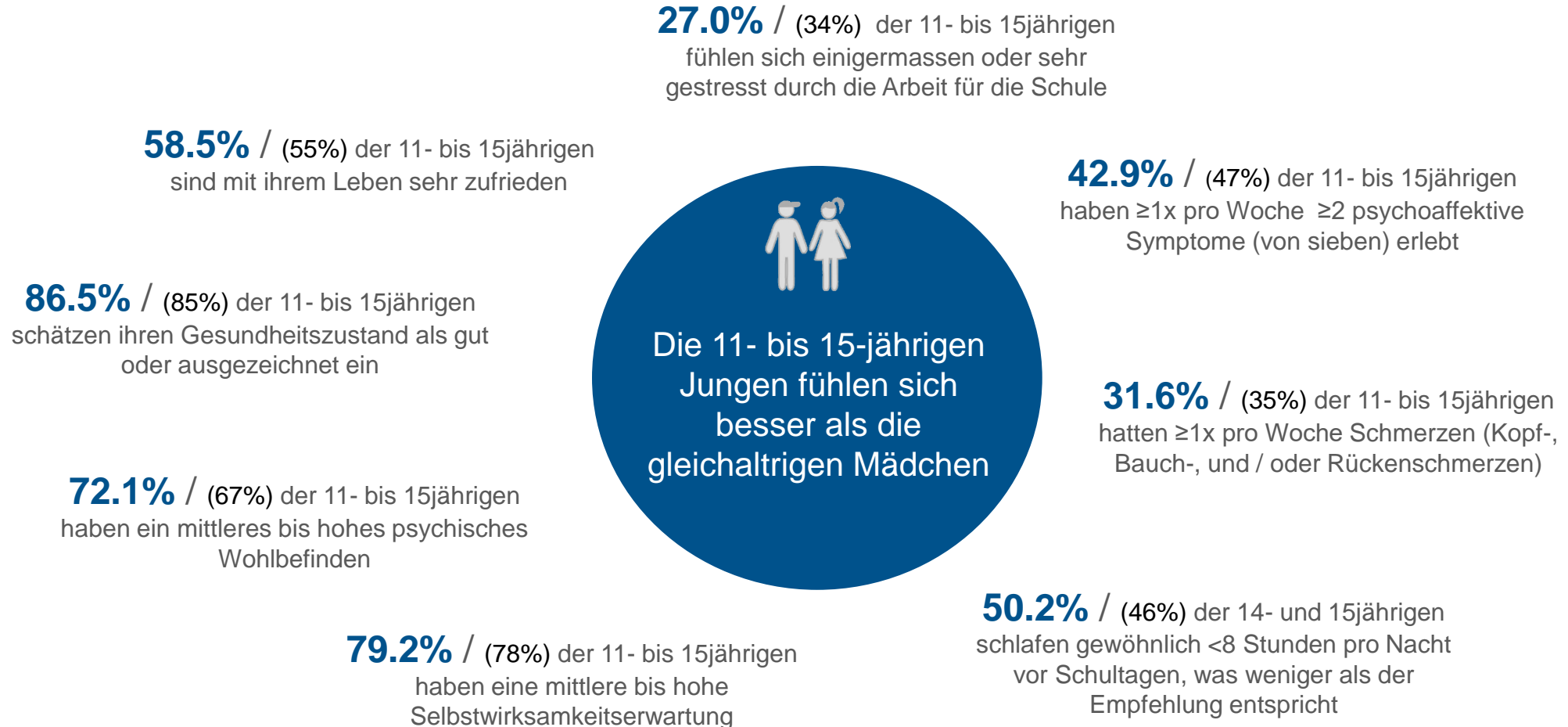


Was heisst psychische Gesundheit?

- ≠ Krankheit
- «ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre eigenen **Fähigkeiten ausschöpfen**, die normalen Lebensbelastungen **bewältigen** und **produktiv arbeiten** kann sowie in der Lage ist, einen **Beitrag zur Gemeinschaft** zu leisten»

Wie geht es den Jugendlichen in der Schweiz?

HBSC 2022 Vergleich Kanton Graubünden / Schweiz



■ HBSC GR 2022 () HBSC CH 2022

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter



- Pubertät: Umgang mit körperlicher Entwicklung
- Ablösung von der Familie: Aufbau von Selbstständigkeit
- Peers: Freundschaften finden
- Partnerschaft und Sexualität
- Ausbildung und Beruf
- Identität: Moral, Werte

A photograph of a woman with blonde hair and a young boy sitting on a light-colored sofa. The woman is on the left, looking towards the boy. The boy is on the right, looking off to the side. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle. Centered within this rectangle is the title text in white. At the bottom of the page, there is a thin blue bar containing footer information.

Schutzfaktoren für psychische Gesundheit bei Jugendlichen

Familiäre Schutzfaktoren



- Stabile und unterstützende Eltern-Kind-Beziehung
 - Autoritative Erziehung: Klare Regeln mit emotionaler Unterstützung
 - Familiäre Konfliktbewältigung
 - Harmonische Partnerschaft der Eltern
- Zuhören, Interesse an Aktivitäten und Sorgen, Erklären

Soziale Schutzfaktoren



- Unterstützende Beziehungen ausserhalb der Familie
 - Soziale Integration
- sichere Begegnungsräume schaffen: Jugendliche miteinbeziehen

Umwelt- und systemische Schutzfaktoren

- Stabile Lebensbedingungen: Sicherheit in Schule, Freizeit und Wohnen
- Zugang zu Beratung und Unterstützung
- Geschulte Fachpersonen in Schule und Freizeit z.B. Schulsozialarbeit, Lehrpersonen, Jugendarbeit etc.
- Reagieren bei unsicheren Umgebungen und Einleiten entsprechender Massnahmen



Individuelle Schutzfaktoren

- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit
- Emotionale Regulation: eigene Emotionen steuern und Unterstützung einholen

→ Präventionskampagne z. B.
Wie geht's dir?



Fazit

- Jugendalter als vulnerable Phase
- Jugendliche brauchen Kommunikation auf Augenhöhe
- Jugendliche in den Prozess miteinbeziehen

Fragen

Psychiatrische
Dienste Graubünden

- ← Ambulanter Psychiatrischer Dienst (APD)
- ← Anmeldung / Rezeption
- ← Cafeteria / Mehrzwecksaal
- ← Direktion / Verwaltung
- ← Medizinische Leitung / Pflegedienstleitung
- ← Stationen
- ← Tageskliniken
- ← Wohnheim Montalin

Literaturangaben

- Balsiger, N., Delgrande Jordan, M. & Schmidhauser, V. (2023). *Gesundheit und Wohlbefinden bei Jugendlichen* (Fact Sheet). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Bodenmann, G. (2016) *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie* (2.Aufl.) Hogrefe Verlag
- Bodenmann, G. (2014). *Familienpsychologie: Ein Handbuch für die Praxis*. Beltz Verlag
- Noack, P., Kracke, B., & Weichold, K. (Hrsg.). (2024). *Entwicklungspsychologie des Jugend--und jungen Erwachsenenalters*. Kohlhammer
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Diskussion

- Ist die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Region eine Priorität?
- Wo sind Treffpunkte von Jugendlichen? Sind diese sicher?
- Werden Jugendliche einbezogen beim Finden von Lösungen z. B. zu Freizeit- und Begegnungsräumen?
- Welche Vertrauenspersonen gibt es für die Jugendlichen?
- Welche Präventionsprogramme werden bereits integriert? Wo braucht es noch mehr?
- Wie wird mit einem Verdacht auf eine ungünstige Entwicklung eines Jugendlichen umgegangen?