



# Gemeinsam stark: Jugendliche unterstützen Jugendliche (Arbeitstitel)

Ein Peer-to-Peer Projekt zu Stärkung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen der Kinder- und Jugendgesundheit

## Hintergrund

Zwischen 2020 und 2021 stieg die Zahl der stationären Spitalaufenthalte wegen psychischen Störungen und Verhaltensstörungen bei Mädchen und jungen Frauen im Alter von 10 bis 24 Jahren um 26%, bei gleichaltrigen Männern um 6%. Erstmals waren psychische Störungen die häufigste Hospitalisierungsursache in dieser Altersgruppe (19'532 Fälle), gefolgt von Verletzungen (19'243 Fälle). Die Spitaleinweisungen aufgrund von Suizidversuchen nahmen in derselben Altersgruppe um 26% zu, die ambulanten psychiatrischen Leistungen im Spital um 19% (Bundesamt für Statistik, 2022). Trotz des Ausbaus der psychiatrischen Versorgung scheint aufgrund des Fachpersonenmangels eine Grenze erreicht. Eine zeitnahe und angemessene Betreuung Jugendlicher ist nur noch eingeschränkt möglich, weshalb Entlastungslösungen dringend notwendig sind.

Die signifikante Zunahme von Überweisungen von Kindern und Jugendlichen in die Psychiatrie weist auf eine mögliche Tendenz zur Pathologisierung einer ganzen Generation hin. Auch Schulen melden, dass die Situation kaum noch zu bewältigen ist. Daher ist eine Stärkung der Prävention zentral. Das Projekt «Gemeinsam stark: Jugendliche unterstützen Jugendliche» hat zum Ziel den Sozialraum «Schule» langfristig zu stärken. Jugendlichen sollen ihre Problemlösekompetenzen ausbauen können und auf niederschwellige Art und Weise Unterstützung erhalten. Durch den Einsatz von Peer-to-Peer-Unterstützung werden die Jugendlichen ermutigt, selbstbewusst Lösungen für Herausforderungen zu finden. Dadurch werden ihre Eigenständigkeit und ihre sozialen sowie emotionalen Fähigkeiten gefördert. Gleichzeitig leistet das Projekt, einen zentralen Beitrag zur Entlastung der Psychiatrien. Dies insbesondere deshalb, weil professionelle Hilfe in einer leicht zugänglichen Form vermittelt wird.

Unter Berücksichtigung aktueller Forschung, Erfahrungen aus vergleichbaren Peer-Projekten und Austauschgesprächen mit Experten und Expertinnen, wurden drei Teilelemente mit dem Fokus auf Peer-to-Peer Unterstützung entwickelt. Diese Form der Unterstützung gewinnt in der Adoleszenz zunehmend an Bedeutung. Denn Jugendliche streben vermehrt nach Unabhängigkeit von den Eltern gleichzeitig, werden Gleichaltrige immer wichtiger (Havighurst, 1953; 1972). Peer-Projekte stärken Jugendliche in ihrer Fähigkeit, andere zu unterstützen und fördern die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung (Suresh et al., 2021). Sie wirken sich positiv auf die Identitätsbildung, die soziale Kompetenzen und das Schulklima aus. Zudem bieten sie eine niederschwellige Präventionsmöglichkeit. Vor dem Hintergrund der Ziele, die psychische Gesundheit Jugendlicher zu stärken und psychiatrische Einrichtungen zu entlasten, ist ein Peer-Involvement-Projekt ein sinnvoller Ansatz. Peer-to-Peer-Unterstützung fördert Eigenverantwortung, Empathie und soziale Kompetenzen. Dies trägt dazu bei, psychische Krisen früh zu erkennen und Hilfsangebote leichter zugänglich zu machen (Hurrelmann, 2017; Keller, 2004; Rigby, 2002; Schutter, 2024; Suresh et al., 2021).

## Teilelemente des Projekts

Wie bereits erwähnt, wurden im Rahmen des Projekts auf Grundlage der durchgeführten Analysen zu aktuellen Forschungsbefunden und Projekten, der geführten Gespräche sowie der daraus gewonnenen Erkenntnisse, drei Teilelemente entwickelt, die nachfolgend näher beschrieben werden.

## **Gemeinsam stark: Jugendliche unterstützen Jugendliche**

- 1) **Unterrichtsprogramm:** Die Module dieses Programms werden in den Schulklassen durchgeführt. Sie dienen der Heranführung an die Thematik der psychischen Gesundheit. Zusätzlich soll das Verständnis für psychische Erkrankungen und Herausforderungen gestärkt und somit zur Entstigmatisierung beigetragen werden.
- 2) **Gruppen-Gesprächsrunden:** Positive Peer Culture (PPC) ist ein Ansatz, bei dem Gleichaltrige sich gegenseitig unterstützen, Verantwortung übernehmen und zusammen an Lösungen arbeiten. Dazu werden durch eine erwachsene Person moderierte Gesprächsrunden durchgeführt, welche stets denselben Ablauf haben. Ziel dieses Vorgehens ist es, positive Verhaltensweisen zu fördern und soziale Kompetenzen zu stärken. Die Teilnahme geschieht auf freiwilliger Basis.
- 3) **1:1-Beratungen:** Hier bieten geschulte Jugendliche ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ein offenes Ohr an. Sie hören zu und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten auf. Bei Bedarf werden gemeinsam professionelle Hilfsangebote z.B. die Schulsozialarbeit oder externe Fachstellen aufgesucht. Ziel ist es nicht, Probleme zu lösen, sondern Unterstützungsangebote frühzeitig zugänglich zu machen.

### **Ziele**

Die Jugendlichen

- werden in ihren sozialen Kompetenzen, wie Empathie, Kommunikationsfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein gestärkt.
- erlernen Selbstwirksamkeit, indem sie erkennen, dass ihr Handeln Wirkung zeigt und sie sich gegenseitig unterstützen können.
- erlernen durch ein respektvolles Schulklima den offenen Umgang mit psychischen Themen.
- lernen, psychische Probleme als Teil menschlicher Erfahrungen zu verstehen, Vorurteile zu reflektieren und so aktiv zum Abbau von Stigmatisierung beizutragen.

### **Zielgruppe**

Sekundarstufe 1

### **Weiterer Projektverlauf**

In einer Pilotphase werden die Angebote im Schuljahr 2026/2027 an Pilotschulen auf der 1. Sekundarstufe eingeführt und anhand der Rückmeldungen aller Beteiligten überarbeitet und angepasst.

### **Kontakt**

**Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit**

041 594 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch), [www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

**Tanja Todaro, Projektleiterin**

041 594 29 78, [tanja.todaro@zg.ch](mailto:tanja.todaro@zg.ch)