Abendrot

Vorsorge mit Wirkung

pkrück

Fachtagung für Arbeitgebende

Eine Zusammenarbeit von Abendrot und PKRück

6. November 2026

Programm

- Begrüssung und Einführung ins Thema, Enza Bögli
- Information neues Rückversicherungsmodell von Abendrot, Enza Bögli
- Unterstützung in Präventionsbemühungen für Arbeitgebende und die Verhinderung von Invaliditätsfällen durch Unterstützung in der Eingliederung durch Case Management am Beispiel von Abendrot, Andreas Heimer
- Fachvortrag «Generation Z: Brücken schaffen, Gesundheit erhalten und als Unternehmen generationenübergreifend wachsen», Ronia Schiftan
- Fragen
- Steh-Imbiss



Zunahme Arbeitsunfähigkeitsfälle



Schweizer fallen immer häufiger krank aus – das sind die Ursachen

Krankheitsabsenzen sind zwischen 2010 und 2024 um mehr als ein Drittel angestiegen. Eine Studie nennt drei Faktoren.

264 60 23 Merken

von Justin Arber

1/7

Immer mehr junge Menschen haben psychische Probleme – die potenziellen langfristigen Kosten sind immens

Die Zahl der IV-Bezüger unter jungen Erwachsenen, bei denen eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, ist stark ansteigend. Die Warnsignale sollten ernst genommen werden.

Invalidenversicherung

Bund geht von negativer finanzieller Entwicklung der IV aus

Die Zahl der Neurenten steigt stark – nach der AHV und der Armee braucht auch die IV mehr Geld

Die jüngsten Zahlen zur Invalidenversicherung sorgen für Unruhe beim Bund. Eine Erhöhung der Lohnbeiträge um 1 Milliarde Franken rückt näher.

Abendrot

Programm

- Begrüssung und Einführung ins Thema, Enza Bögli
- Information neues Rückversicherungsmodell von Abendrot, Enza Bögli
- Aktive Leistungsfallmanagement und erfolgreiches Eingliederungskonzept von Abendrot und PKRück, Andreas Heimer
- Fachvortrag «Generation Z: Brücken schaffen, Gesundheit erhalten und als Unternehmen generationenübergreifend wachsen», Ronia Schiftan
- Fragen
- Steh-Imbiss



Abendrot

Wechsel zu neuem Rückversicherungsmodell

Bis 31.12.2025:

Kongruente Rückversicherung bei der PKRück AG

Ab 01.01.2026:

Rückdeckung der Spitzenrisiken mittels einer Excess-of-Loss-Versicherung bei der Zürich Lebensversicherungsgesellschaft

Gründe für den Wechsel zu neuem Modell:

- Abendrot hat eine Grösse, die es erlaubt, die Risiken selber zu tragen. Nur ganz hohe Risiken, werden weiterhin rückversichert.
- Abendrot gewinnt mehr Nähe zu den Prozessen und kann die Zusammenarbeit mit den Partnerfirmen gezielter gestalten.

Internes Case Management



Case Management (CM)

Für den Aufbau und das Case Management zuständig:

Jennifer Altermatt, Case Managerin

- Beurteilt gemeldete AUF-Fälle, ob ein CM sinnvoll ist
- Weist die versicherte Person einem von unseren drei Case Management-Partner zu
- Begleitet den Fall bis zum Abschluss

Case Management Dienstleistende



Unsere Partnerinnen für das Case Management

pkrück

Sulser & Partner

Health & Medical Service
Ein Unternehmen der Helsana-Gruppe

HSLU Hochschule Luzern

pkrück

Partnerin PKRück AG



Erste Hilfe bei gesundheitsbedingten Absenzen

«PK Tel»-Reintegrationsfachpersonen beraten Sie professionell und lösungsorientiert

Sind Sie in ihrem Betrieb für den Meldeprozess von Krankheitssituationen zuständig? Sind Sie eine Führungskraft oder eine HR-Fachperson? Dann stehen Ihnen die «PK Tel»-Fachpersonen kostenlos für eine telefonische Beratung zur Verfügung.

Bei einer drohenden oder bereits eingetretenen Arbeitsunfähigkeit erhalten Sie Auskunft und Unterstützung bei der Festlegung der weiteren Schritte. Ziel ist die individuelle und effiziente Klärung der Situation.

Erste Hilfe bei mentalen oder körperlichen Belastungen

«PK Tel PLUS»-Reintegrationsfachpersonen beraten Sie zu Themen, die Ihre mentale oder körperliche Gesundheit belasten oder belasten könnten.

Erleben Sie privat oder beruflich Belastungen, die ihre Gesundheit in Mitleidenschaft ziehen? Dann stehen Ihnen die «PK Tel»-Reintegrationsfachpersonen kostenlos für eine telefonische Beratung zur Verfügung.

Um Belastungen zu vermeiden und eine Arbeitsunfähigkeit zu verhindern, können eigene und externe Ressourcen genutzt werden. Hierbei werden Sie als Mitarbeitende mit einer Erstberatung und bei Bedarf weiterführender Hilfestellung von «PK Tel PLUS» unterstützt. Im Zentrum stehen der Erhalt und die Förderung Ihrer Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und Ihrer Leistungsfähigkeit.

Abendrot

Programm

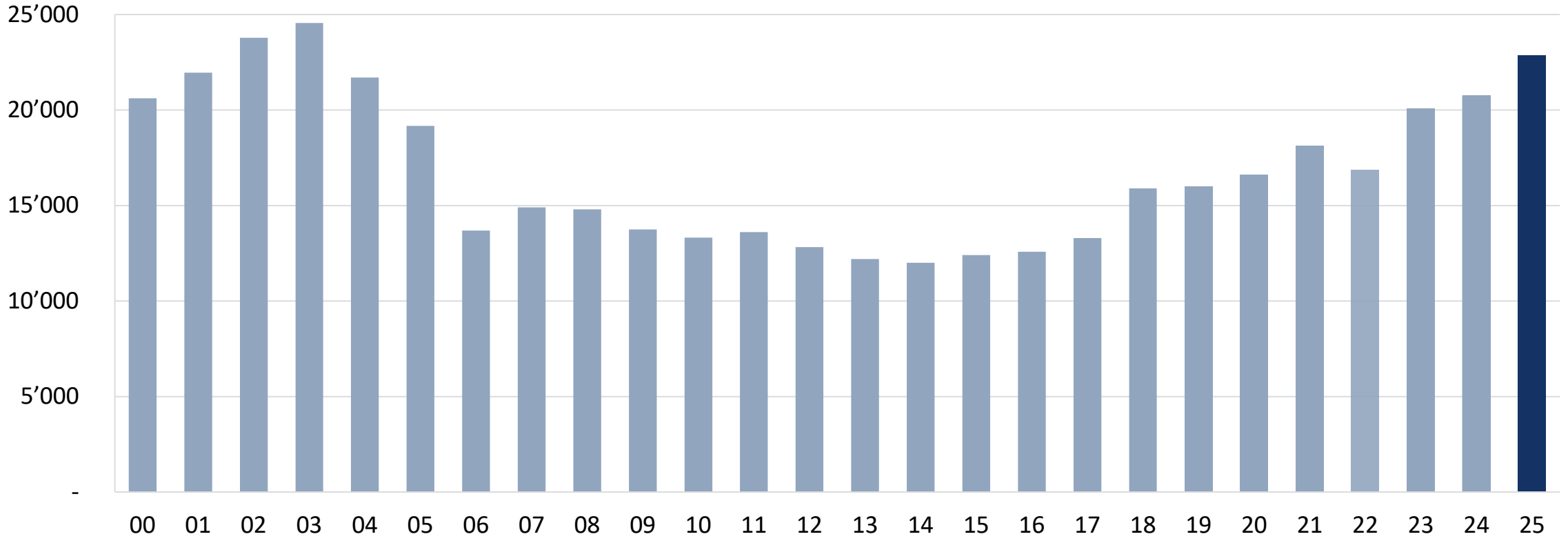
- Begrüssung und Einführung ins Thema, Enza Bögli
- Information neues Rückversicherungsmodell von Abendrot, Enza Bögli
- Unterstützung in Präventionsbemühungen für Arbeitgebende und die Verhinderung von Invaliditätsfällen durch Unterstützung in der Eingliederung durch Case Management am Beispiel von Abendrot, Andreas Heimer
- Fachvortrag «Generation Z: Brücken schaffen, Gesundheit erhalten und als Unternehmen generationenübergreifend wachsen», Ronia Schiftan
- Fragen
- Steh-Imbiss



Abendrot

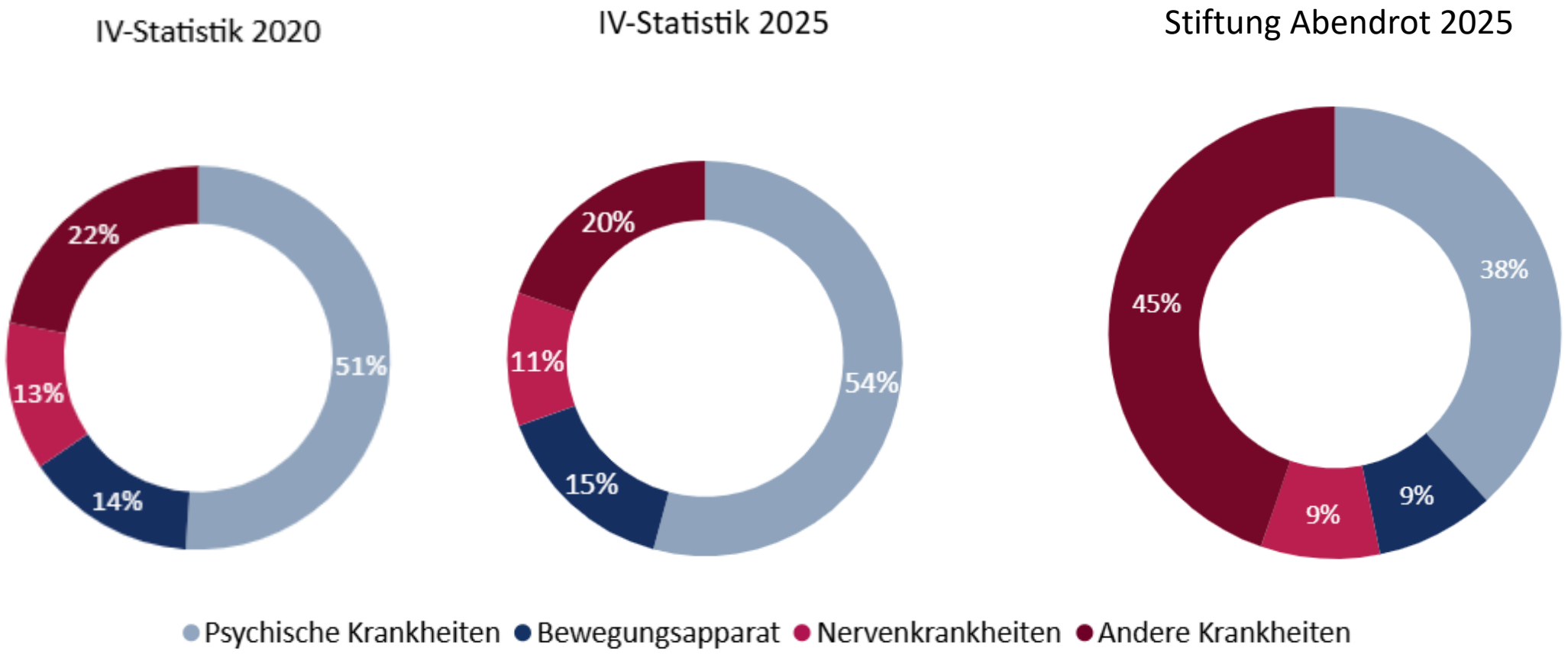
Invaliditätsentwicklung Schweiz

Anzahl der Invaliditäts-Neuberentungen



Quelle: IV-Statistiken

Diagnosegruppen der IV-Statistik und der Stiftung Abendrot



Fachseminare Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Seminare und Daten unter:
  praevention.pkrueck.com/seminare/

- Die Teilnahme ist für
  Abendrot Versicherte kostenlos

- Vor Ort oder Online-Seminare in
  Deutsch und Französisch

- In Zusammenarbeit mit
  der Hochschule Luzern

Ausschreibung: Ende Januar 2027

HSLU Hochschule Luzern

pkrück



PK Tel – Hotline für Vorgesetzte und HR-Verantwortliche

- Vermittelt Handlungssicherheit im Umgang mit Arbeitsausfällen und Komplexsituationen
- Kostenlose telefonische Beratung durch Fachpersonen der ONVA
- Bei Bedarf rascher Zugang zu einer Reintegrationsunterstützung
- Ohne Voranmeldung zu Bürozeiten erreichbar: +41 43 268 27 77



PK Tel PLUS – Hotline für Versicherte

- Unabhängige Beratungsstelle für Versicherte, die beruflich oder privat Belastungen erleben, die ihre Gesundheit beeinträchtigen
- Lösungs- und praxisorientierte Erstberatung mit Blick auf mögliche nächste Schritte durch Fachpersonen der ONVA
- Kostenlos und ohne Voranmeldung zu Bürozeiten erreichbar: +41 43 268 27 79



PK Rück Invaliditätsstudie und Handlungsempfehlungen

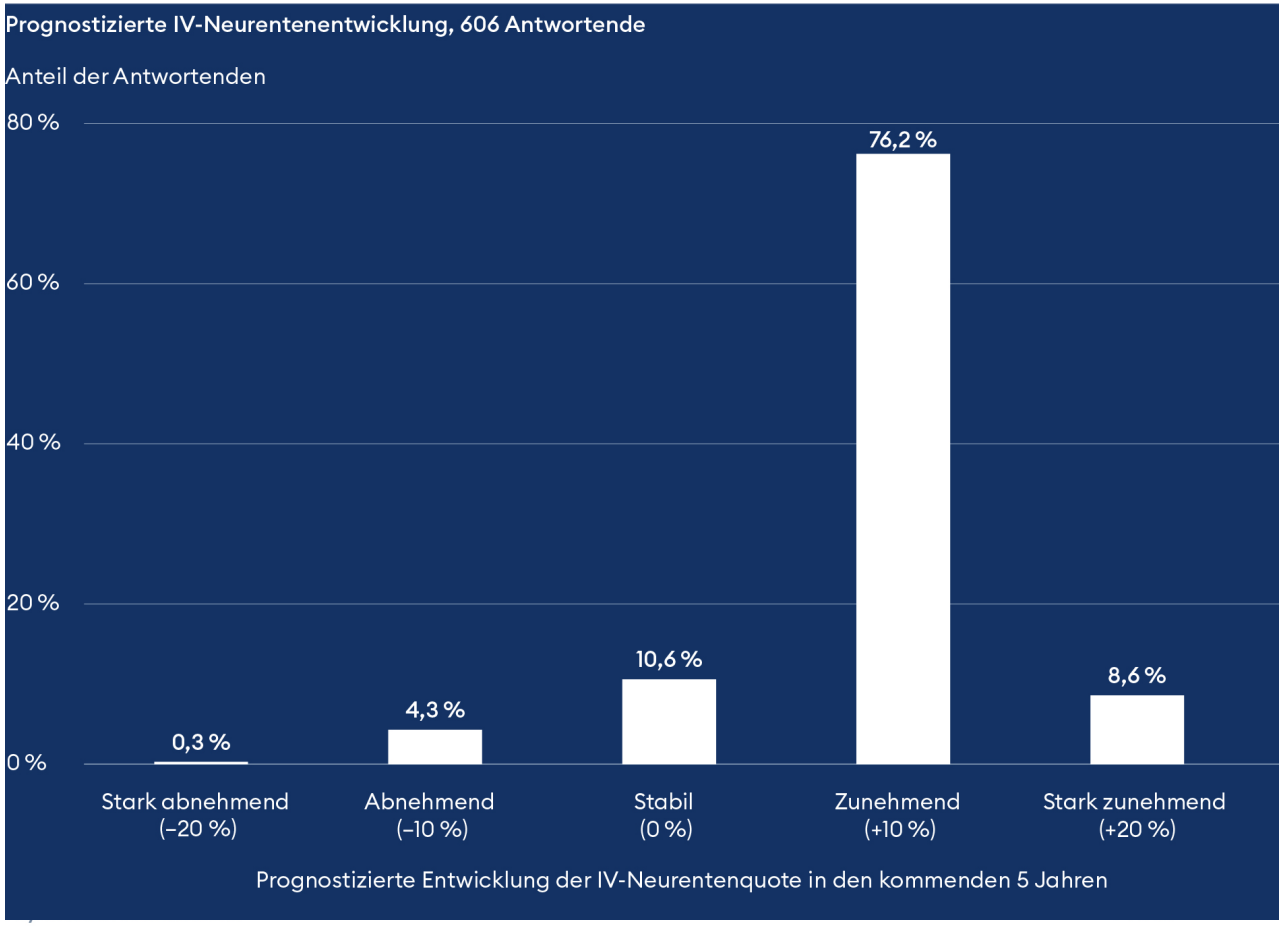
Gemeinsam Handeln:
Arbeitgebende und Vorsorge-einrichtungen investieren in Prävention



https://pkrueck.com/iv-studie

Umfrage vom November 2024 – 606 Antwortende

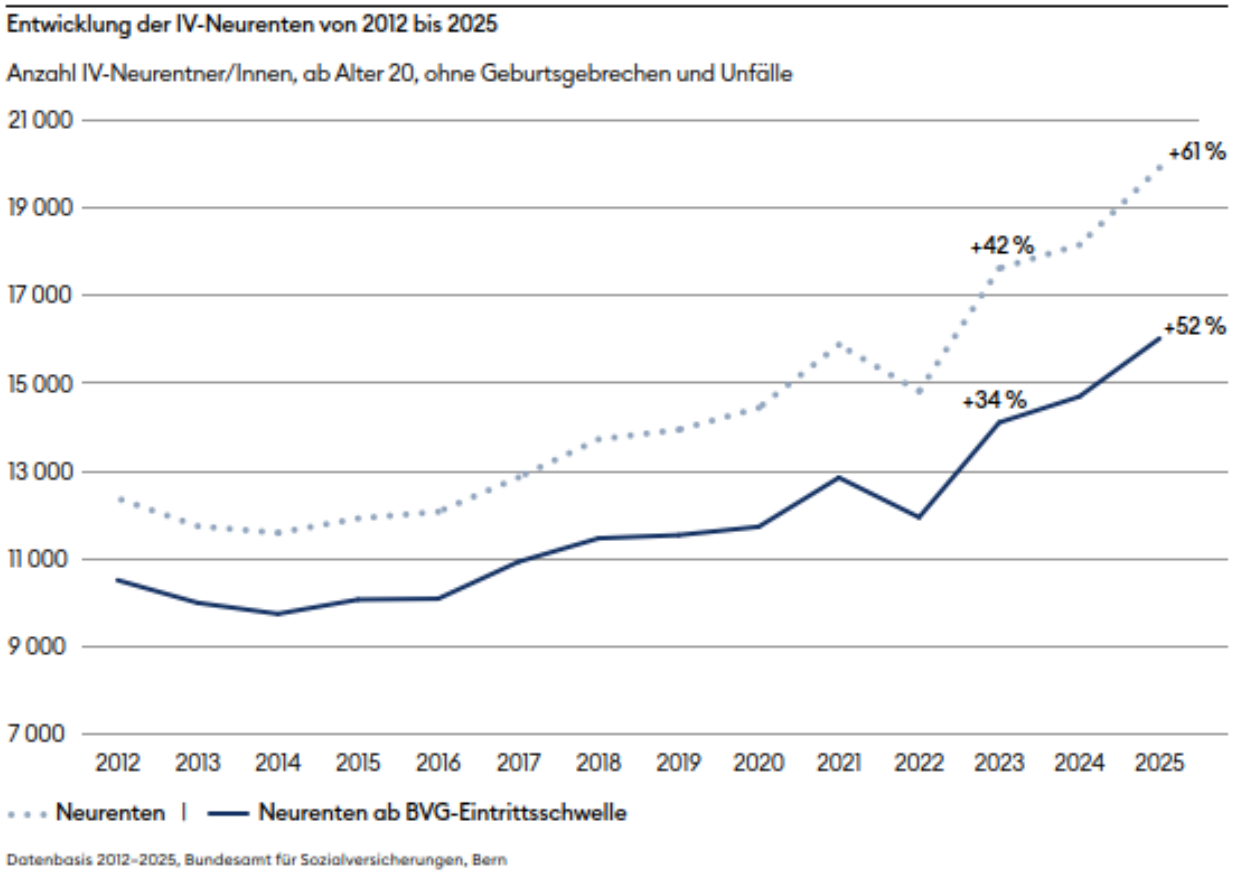
Prognostische Neurentenentwicklung in den kommenden 5 Jahren



Mehr als 80 % der Umfrage-teilnehmenden erwarten in den nächsten fünf Jahren einen Anstieg der IV-Neurenten von mindestens weiteren 10 %.

Quelle: Invaliditätsstudie 2024, PK Rück

PK Rück Invaliditätsmonitor 2026



Die Anzahl der IV-Neurenten ab BVG-Eintrittsschwelle haben seit 2023 bereits um 14 % zugenommen.

https://pkrueck.com/invaliditaetsmonitor-2026

Quelle: Invaliditätsmonitor 2026, PK Rück

Mögliche Handlungsfelder für Arbeitgebende

Junge Arbeitnehmende

Personen mittleren Alters

Arbeitnehmende ab 55 J.

Meldewesen

Führungsausbildung

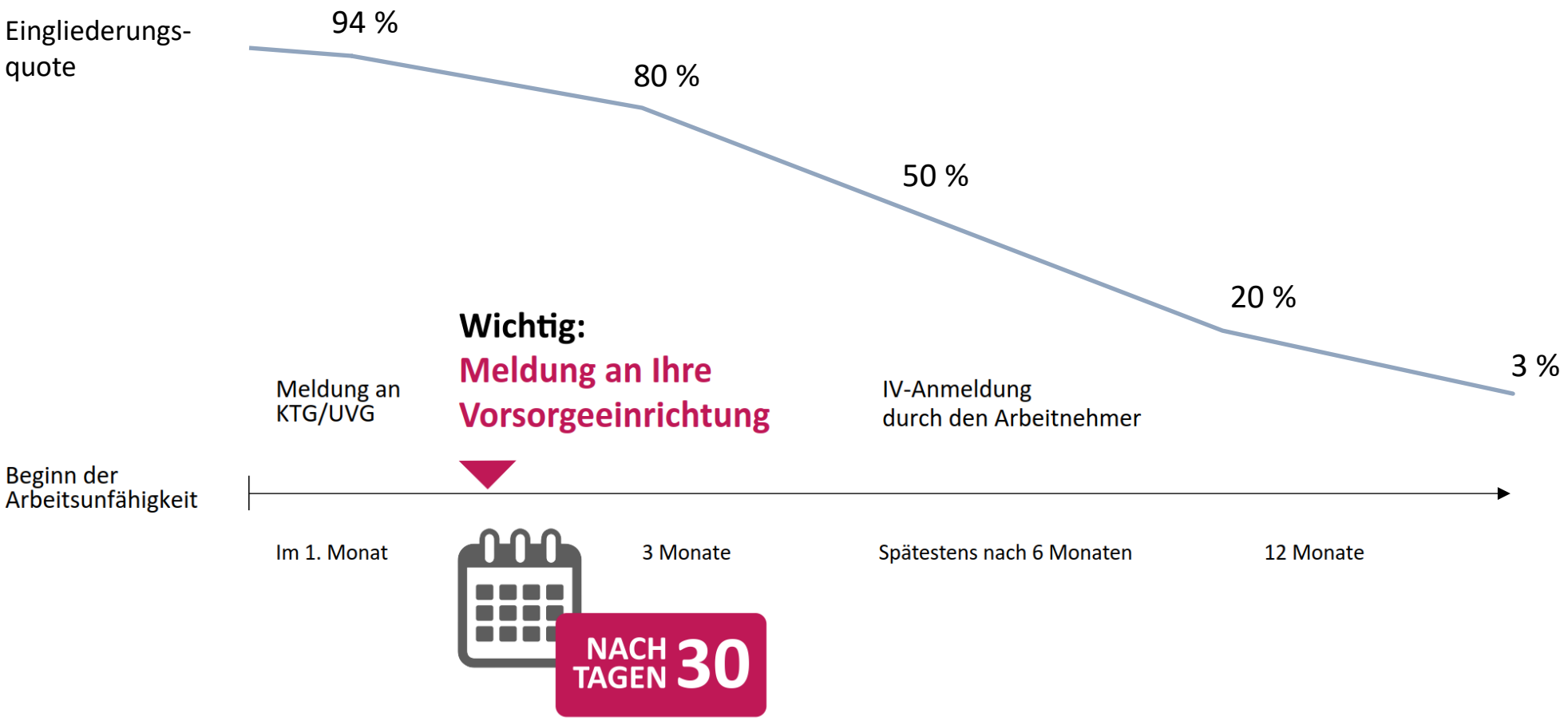
Generationenmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Flexible Arbeitszeitmodelle

pkrück

Eine frühe Meldung erhöht die Wiedereingliederungschance



Eröffnete Triage und Case Management-Fälle

Eröffnete Fälle der letzten fünf Jahre

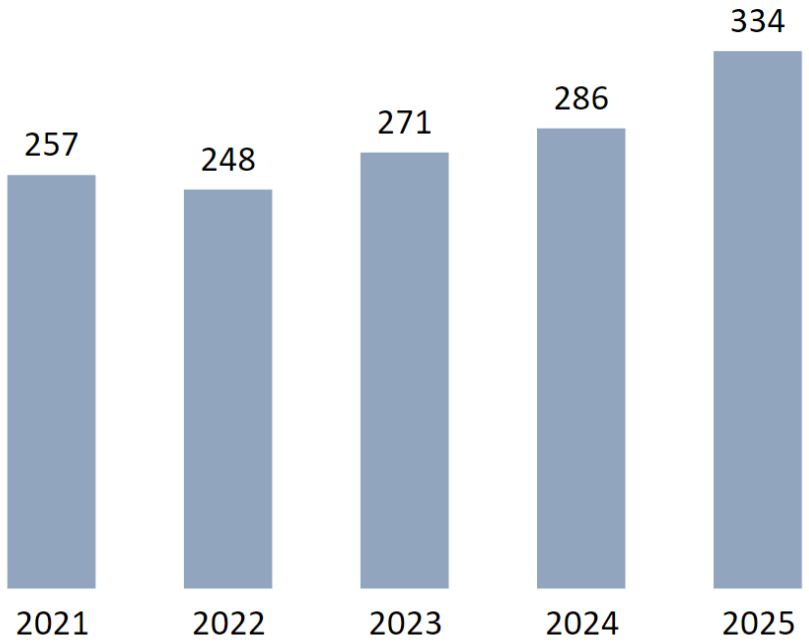
307

Eröffnete Case Management-Fälle

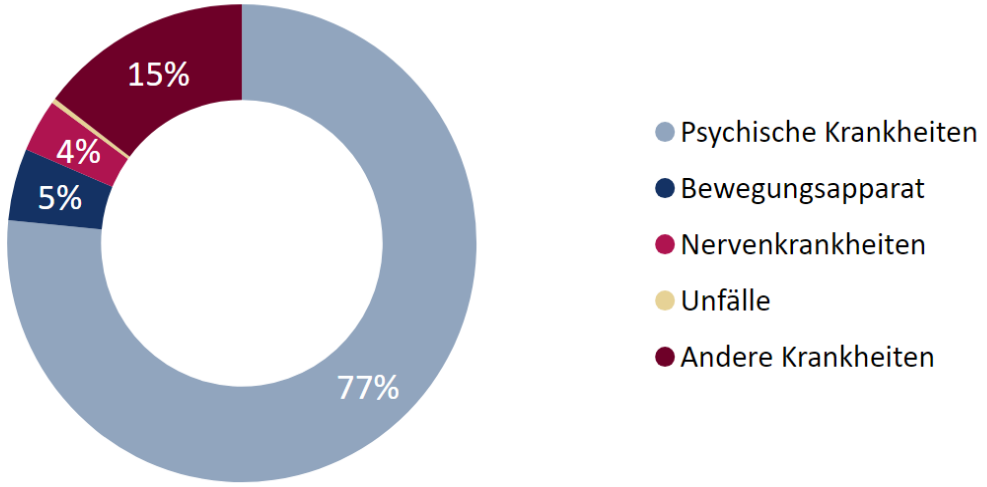
15

Offene Case Management-Fälle

CM-Triage-Fälle pro Jahr



CM-Fälle nach Diagnosen



Abgeschlossene Case Management-Fälle

Auswertungsperiode vom 01.01.2021 bis 31.12.2025

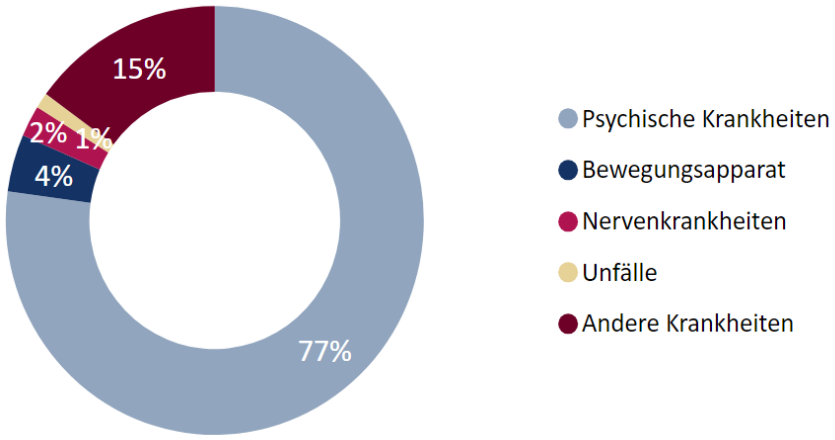
73%

Erfolgsquote CM

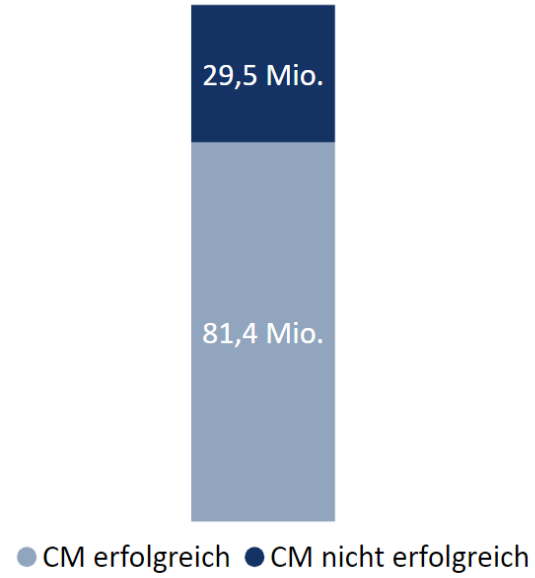
254

Anzahl CM Fälle

Verteilung der Diagnosegruppen



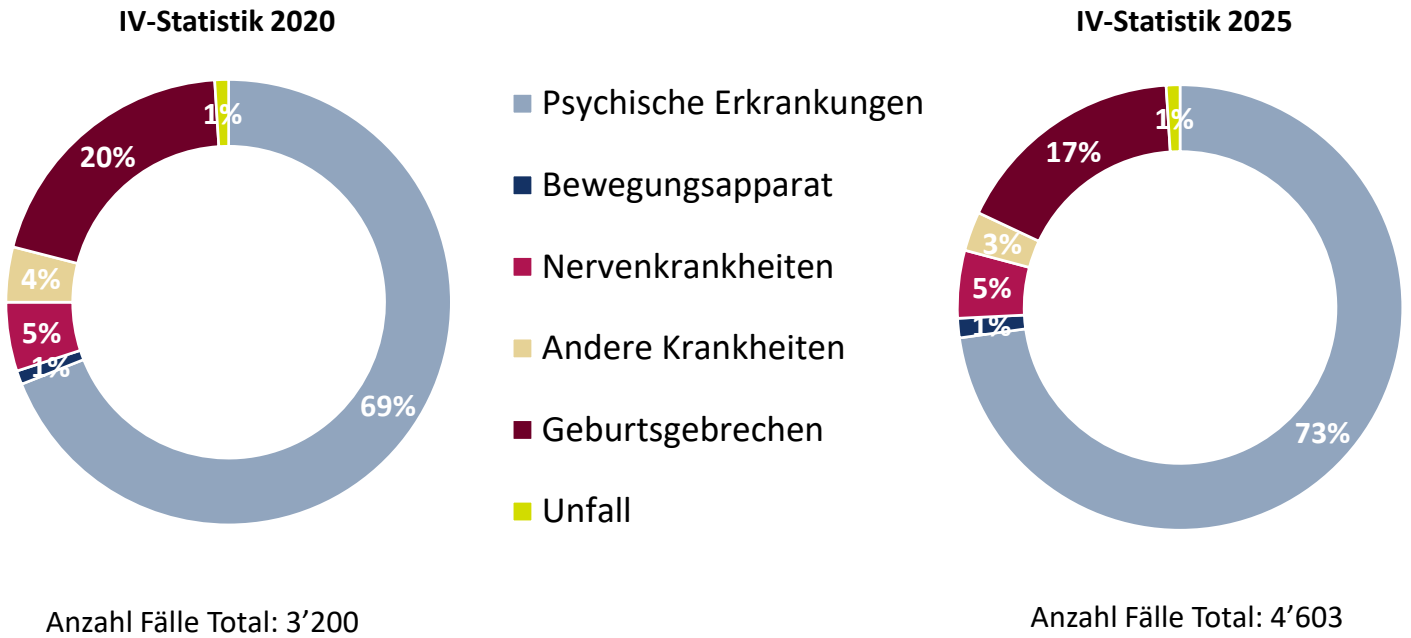
Risikosumme in CHF



GenZ – Einblicke in die IV-Statistik

Krankheitsbilder aus der IV-Statistik, Altersgruppe 18-29 Jahre

- Knapp 3 von 4 IV-Neurenten der GenZ werden aufgrund psychischer Krankheit gesprochen
- +44% Steigerung der IV-Neurenten in dieser Altersklasse in den letzten 5 Jahren



Anzahl Fälle Total: 3’200

Anzahl Fälle Total: 4’603

Quelle: IV-Statistiken

Programm

- Begrüssung und Einführung ins Thema, Enza Bögli
- Information neues Rückversicherungsmodell von Abendrot, Enza Bögli
- Unterstützung in Präventionsbemühungen für Arbeitgebende und die Verhinderung von Invaliditätsfällen durch Unterstützung in der Eingliederung durch Case Management am Beispiel von Abendrot, Andreas Heimer
- Fachvortrag «Generation Z: Brücken schaffen, Gesundheit erhalten und als Unternehmen generationenübergreifend wachsen», Ronia Schiftan
- Fragen
- Steh-Imbiss



Abendrot



Generation Z

Brücken schaffen, Gesundheit erhalten und als Unternehmen generationenübergreifend wachsen

Referat von
Ronia Schiftan
MSc Psychologin,
Gesundheitspsychologin FSP

externas.ch



Was ist Thema?

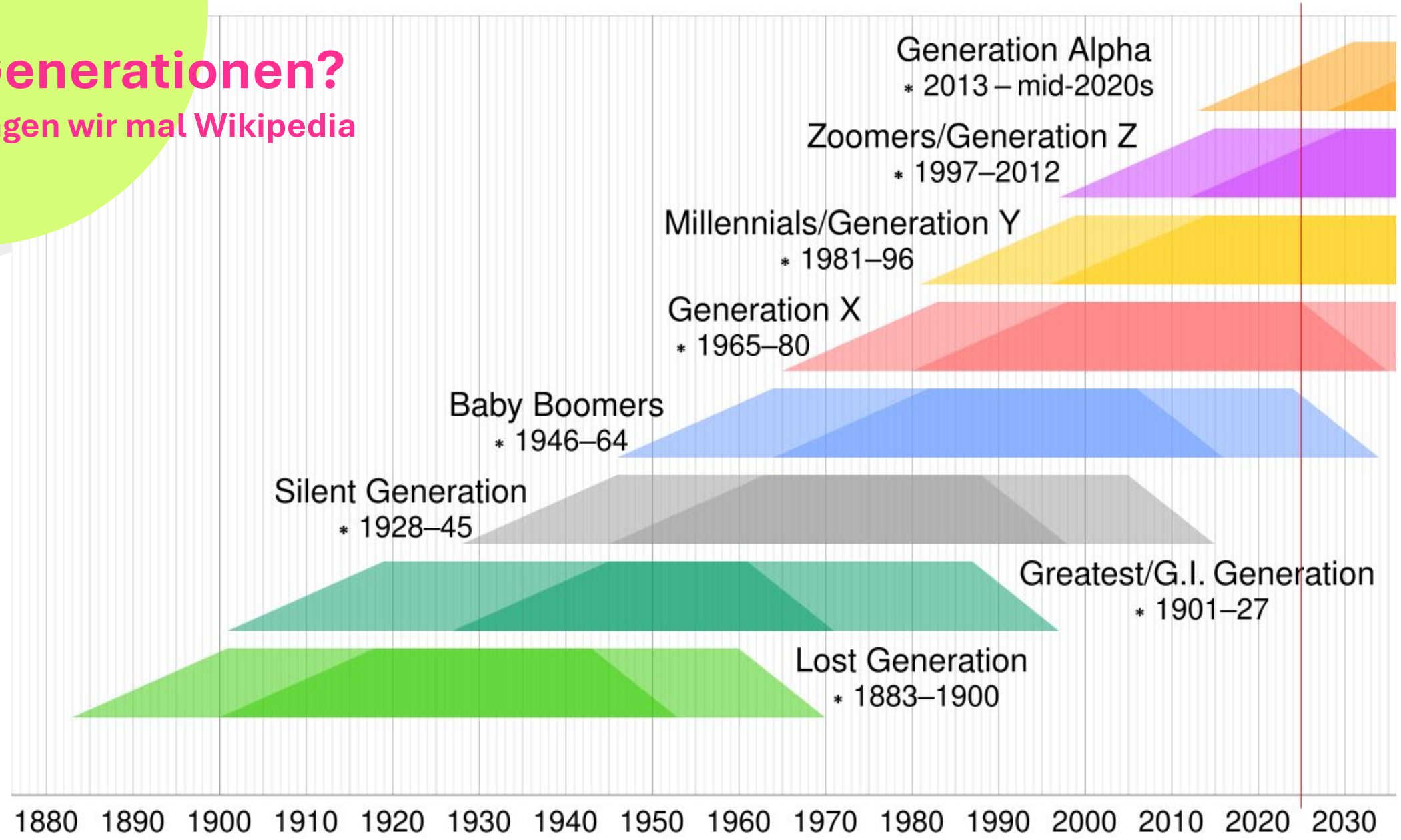
Kurze Einführung in die Thematik

Wie können wir nun helfen?

Was beschäftigt euch?

Generationen?

Fragen wir mal Wikipedia

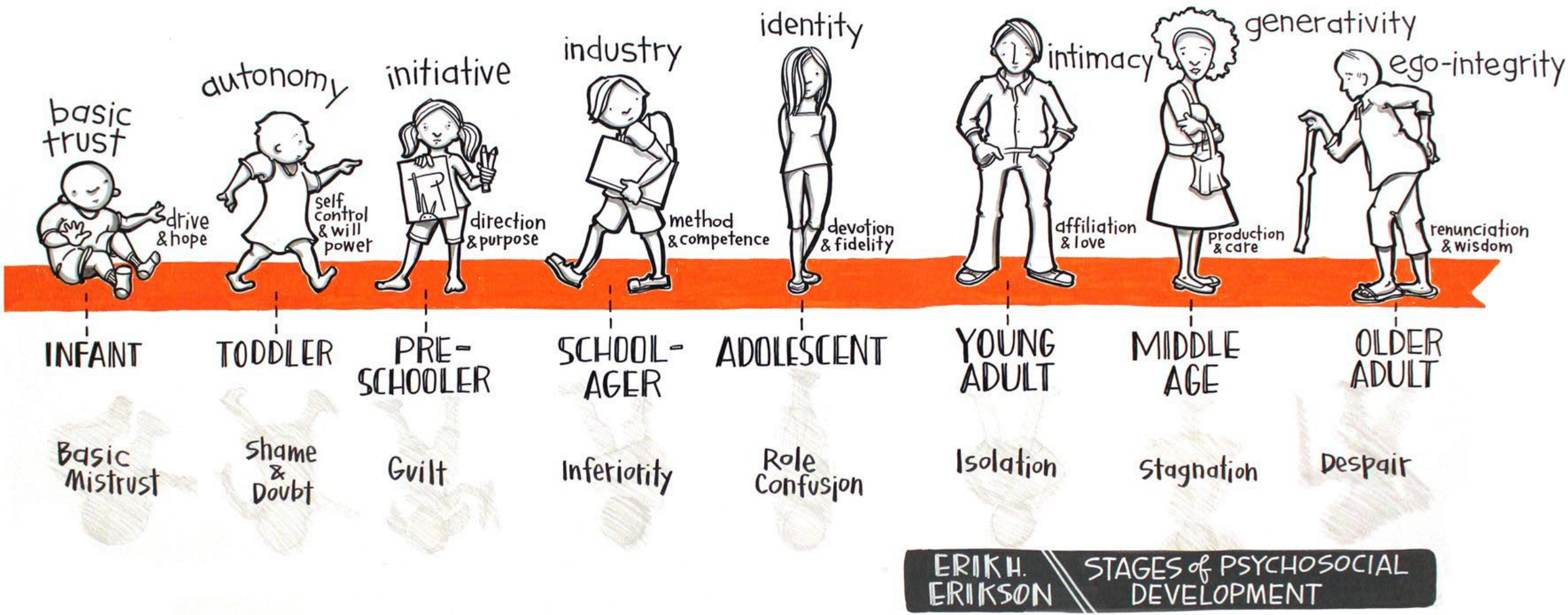


externas.ch

Jugendphase verstehen
Generation Z / alpha



externas.ch


basic trust
drive & hope
INFAINT
Basic Mistrust
autonomy
self control & will power
TODDLER
Shame & Doubt
initiative
direction & purpose
PRE-SCHOOLER
Guilt
industry
method & competence
SCHOOL-AGER
Inferiority
identity
devotion & fidelity
ADOLESCENT
Role Confusion
intimacy
affiliation & love
YOUNG ADULT
Isolation
generativity
production & care
MIDDLE AGE
Stagnation
ego-integrity
renunciation & wisdom
OLDER ADULT
Despair
ERIK H. ERIKSON
STAGES of PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT

Herausforderungen der Jugendphase

nach (Oerter & Dreher, 2008)



- Freundeskreis aufbauen
- pubertätsbedingte körperliche Veränderungen akzeptieren
- Zukunftsperspektiven und Lebensziele entwickeln
- geschlechtsspezifische Rollen aneignen
- engere, intime Beziehungen aufnehmen
- Entscheidungen hinsichtlich Berufswahl treffen
- Vorstellungen über eigene Partnerschaft und Familie entwickeln
- sich von den Eltern ablösen
- sich selbst kennenlernen und beurteilen
- eigene Weltanschauungen und Einstellungen entwickeln und vertreten

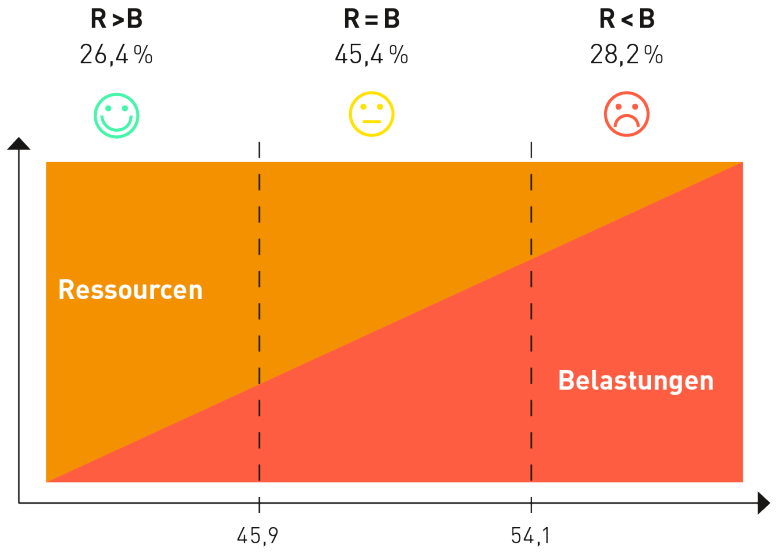

Wer bin ich?
Was will ich?
Wie will ich wahrgenommen werden?
Wohin gehöre ich?
...

Job-Stress-Index

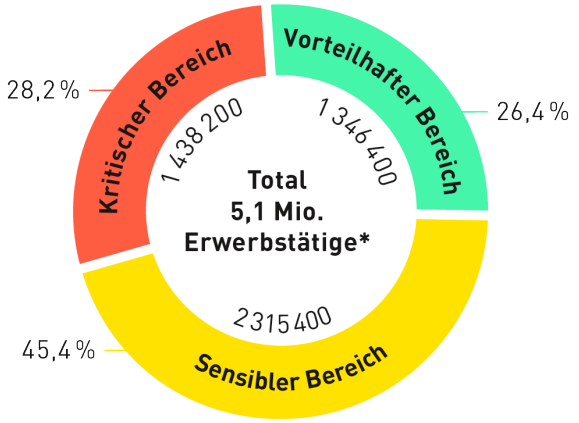
Gesundheitsförderung Schweiz 2022

ABBILDUNG 7

Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastungen (B)



Verteilung der Erwerbstätigen auf vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index 2022 (Hochrechnung)



* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q1/2022

Vorteilhafter Bereich:
Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.

Sensibler Bereich:
Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.

Kritischer Bereich:
Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz: 50.66. 28,2 % aller Befragten haben mehr Belastungen als Ressourcen, 45,4 % etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen und 26,4 % haben weniger Belastungen als Ressourcen.

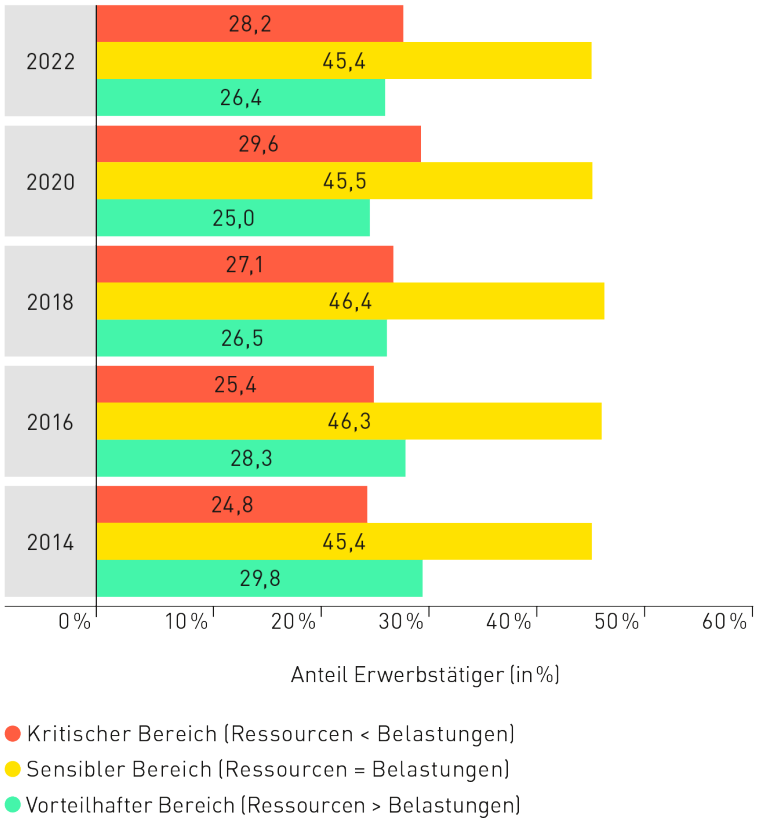
© Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index 2022

Job-Stress-Index

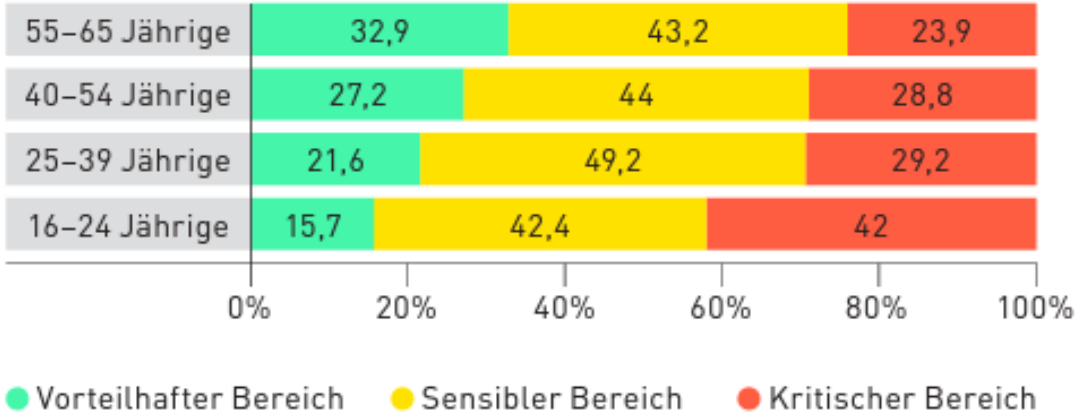
Gesundheitsförderung Schweiz 2022

ABBILDUNG 8

Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im kritischen, sensiblen und vorteilhaften Bereich des Job-Stress-Index nach Erhebungsjahr



Anteile der Erwerbstätigen in Prozent im vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index nach Altersgruppen



Quelle: Job-Stress-Index 2018, GFCH

© Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index 2022

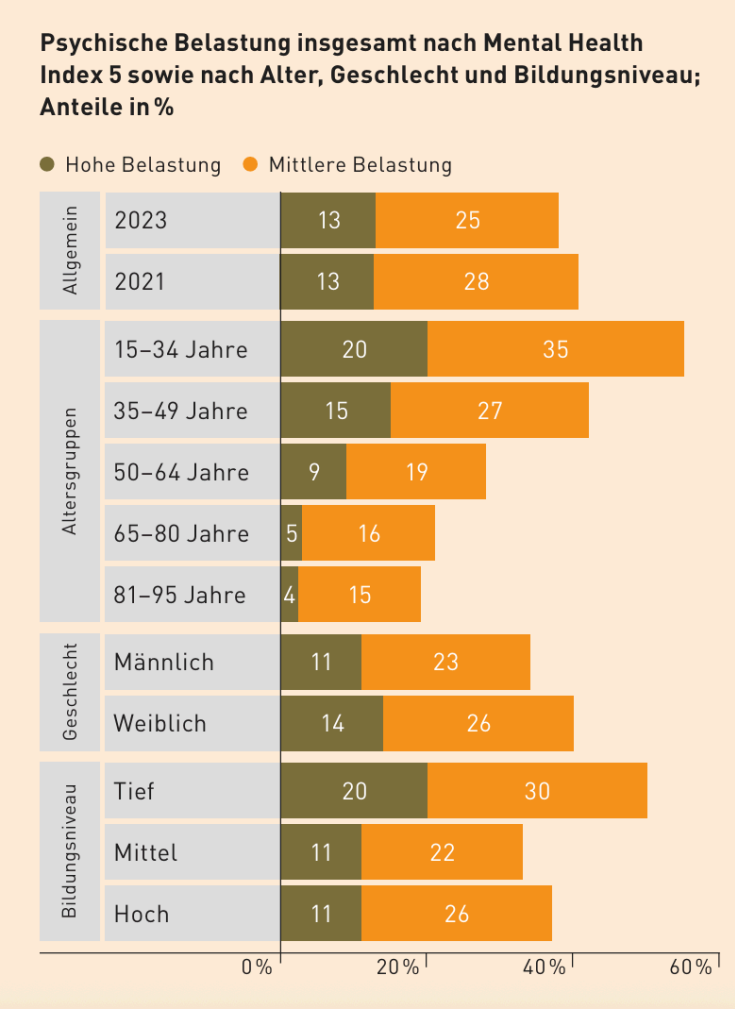
Psychische Gesundheit
Wie geht es der GenZ?



externas.ch

MOREPSY

Gesundheitsförderung Schweiz 2023



- Im Allgemeinen fühlen sich 38 % der Schweizer Bevölkerung mittel bis stark psychisch belastet (MOREPSY, 2023)
- Diese Zahlen stimmen mit dem Bericht des Obsan überein; dort hatten 35 % angegeben, in den letzten 12 Monaten psychische Probleme erlebt zu haben (Peter, Tuch & Schuler 2023).
- **48 % der Bevölkerung der Schweiz machten sich 2023 Sorgen (um Job, Einkommen, Geld, Essen oder sicheren Schlafplatz)**.Quelle: Obsan Bericht 10/2023

MOREPSY, 2023: https://promentesana.ch/assets/files/Faktenblatt_086_GFCH_2023-07_-_Monitoring_Ressourcen_Psychische_Gesundheit_2023_0_2024-01-29-061814_fjes.pdf
https://promentesana.ch/ueber-uns/aktuelles/news/rueckblick

PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE 2026



Bredenkamp, N., Schoch, S. & Bergmann, F. (2026). *Pro Juventute Jugendstudie 2026: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz*. Pro Juventute. https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2026-03/es_dt_pro_juventute_jugendstudie_2026.pdf

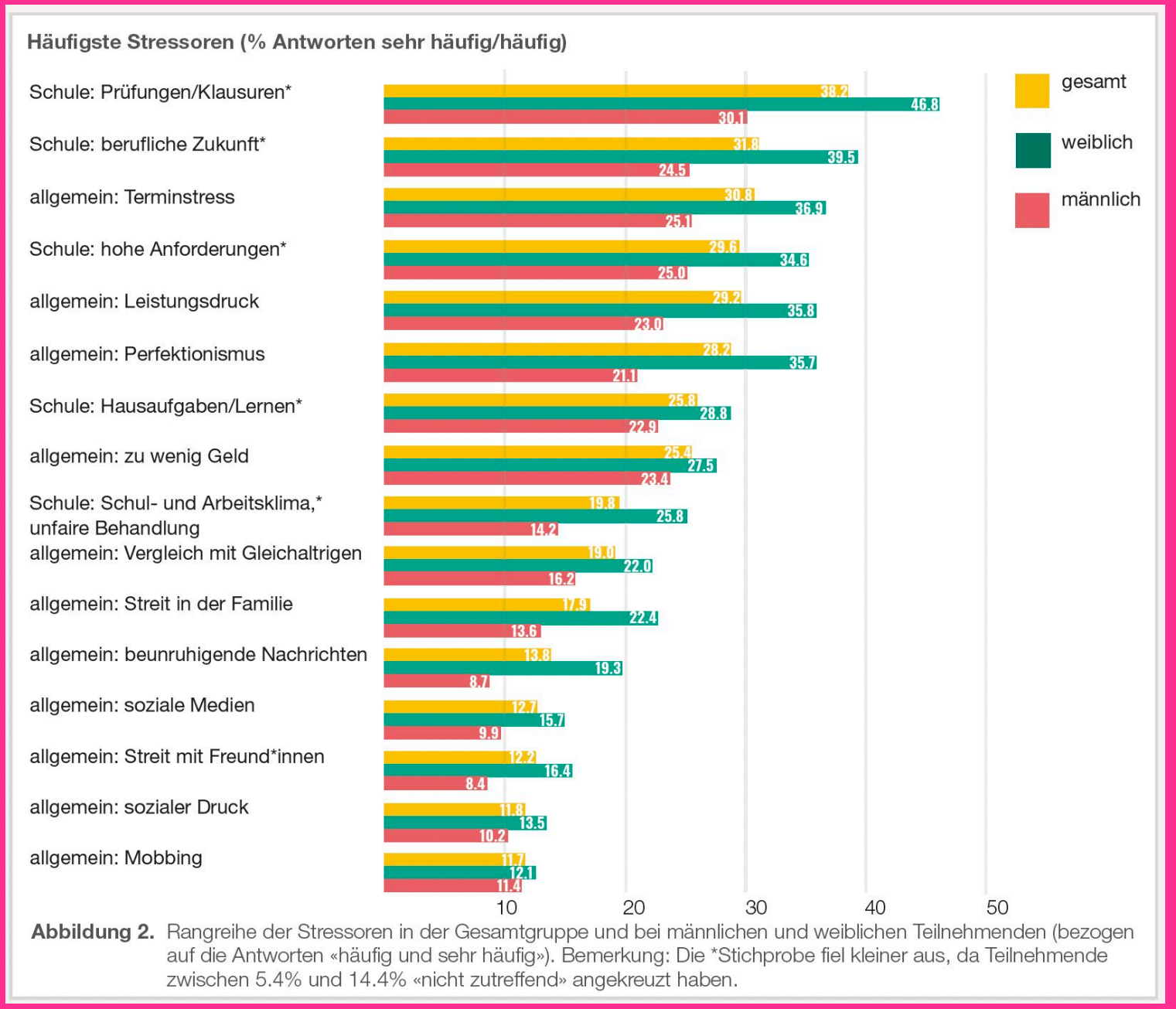


Abbildung 2. Rangreihe der Stressoren in der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (bezogen auf die Antworten «häufig und sehr häufig»). Bemerkung: Die *Stichprobe fiel kleiner aus, da Teilnehmende zwischen 5.4% und 14.4% «nicht zutreffend» angekreuzt haben.

Wie verarbeiten Jugendliche und junge Erwachsene Stress und Sorgen?

Auswirkungen von Stress (% Antworten sehr häufig/häufig)

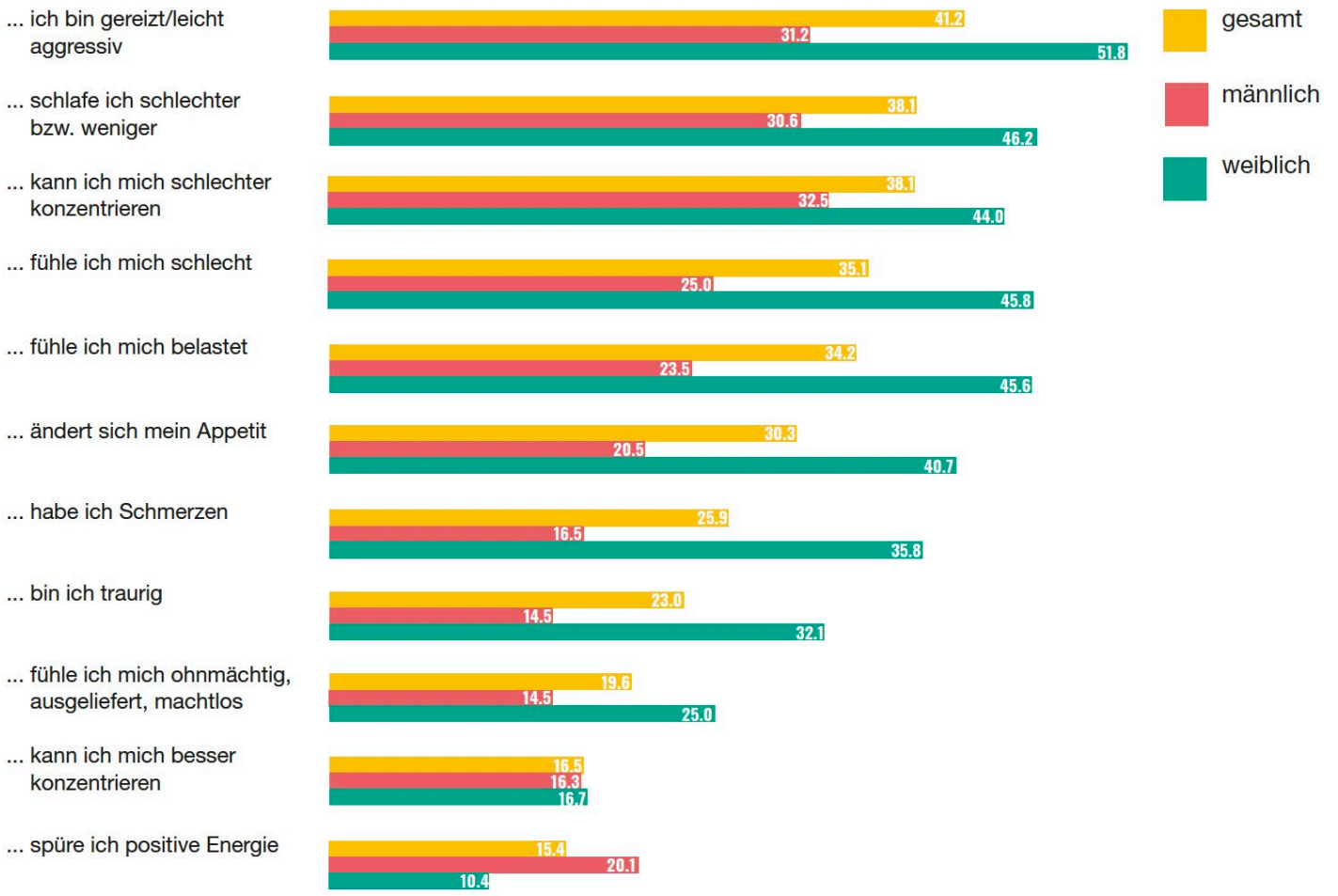


Abbildung 6: Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, auf männliche und weibliche Teilnehmende Antworten % sehr häufig/häufig)

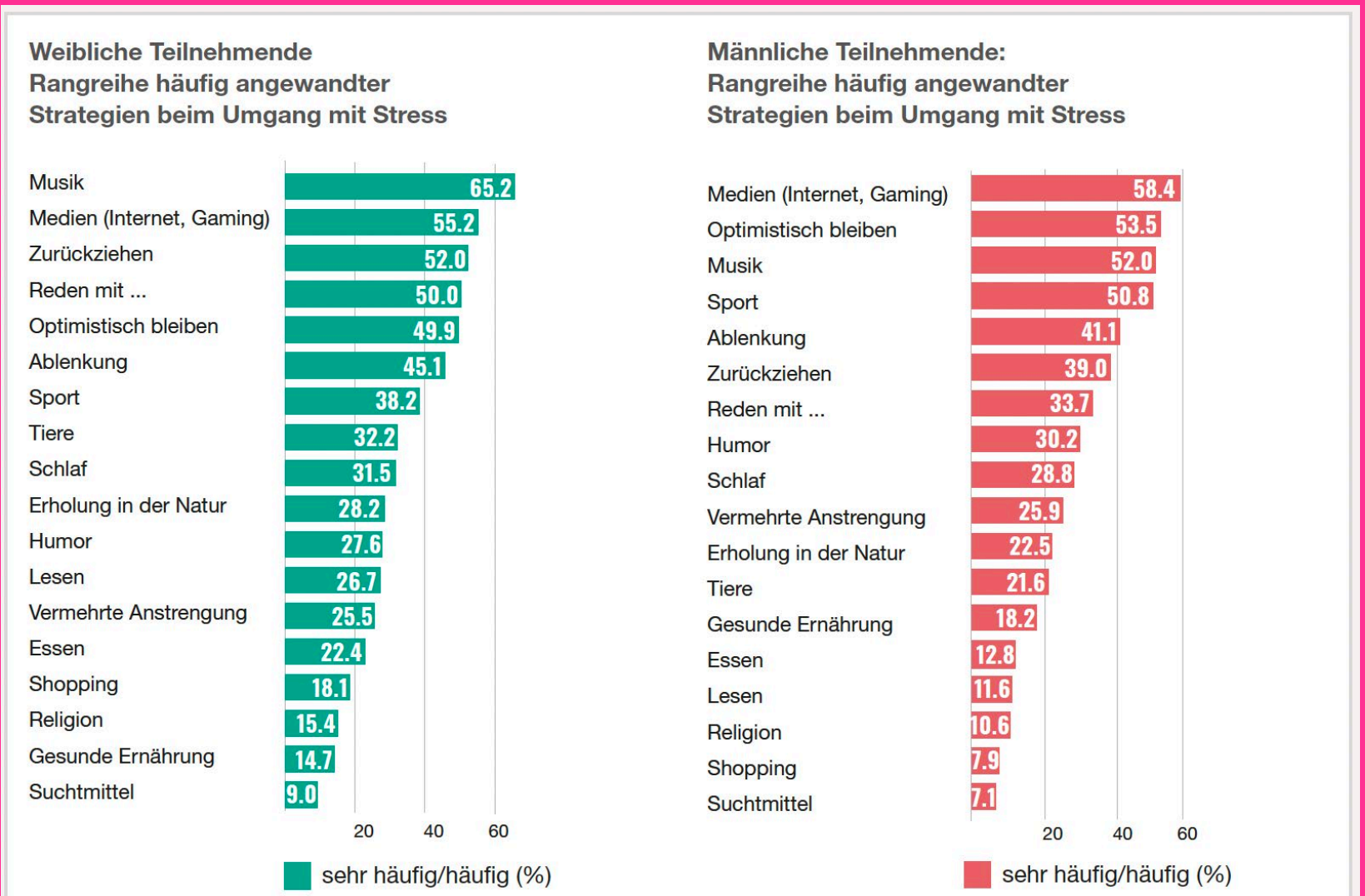


Abbildung 8: Bevorzugte Verarbeitungsstrategien von Stress bei weiblichen (A) und männlichen Teilnehmenden (B).

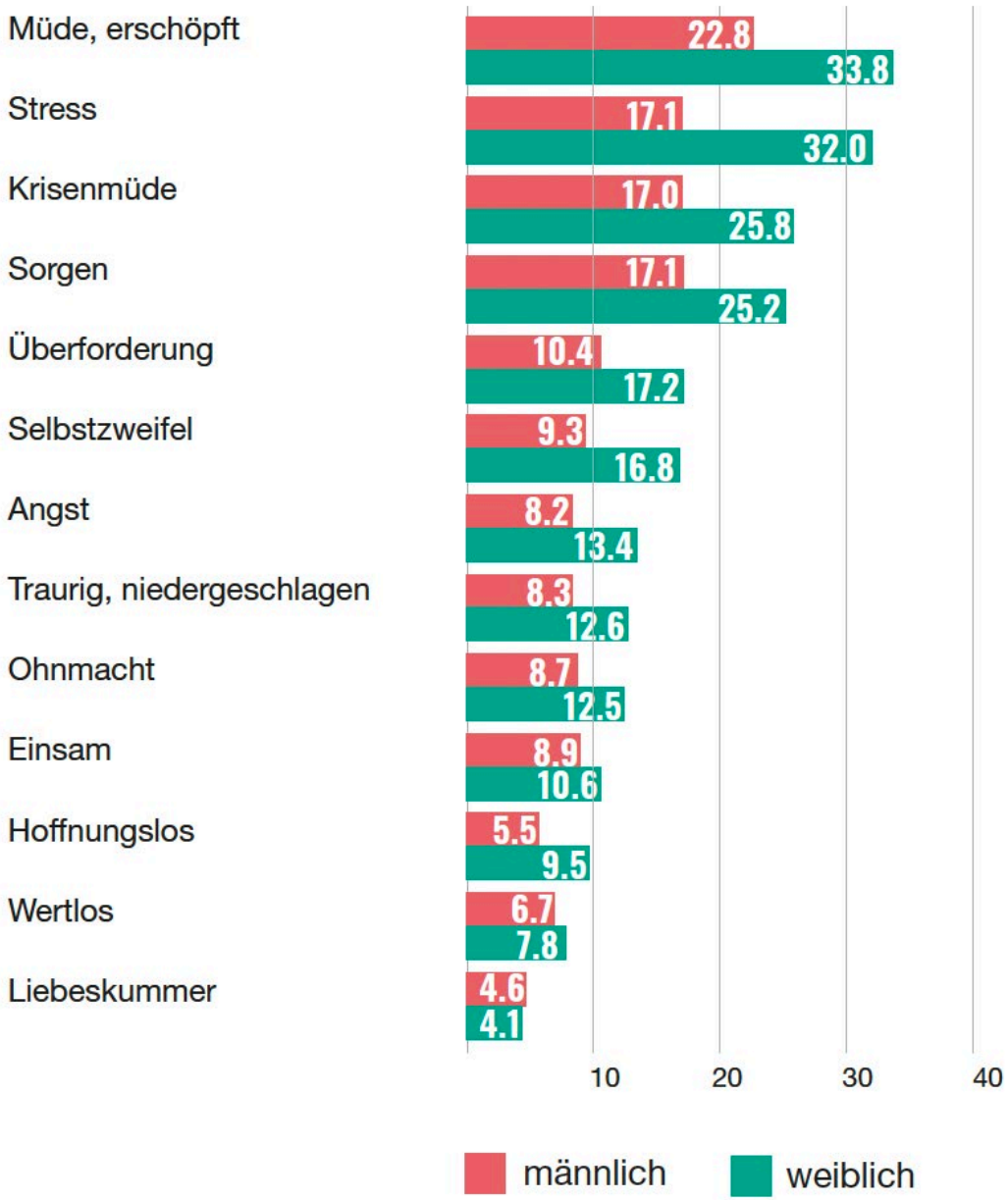
		Altersgruppe			Geschlecht	
Bei Problemen rede ich mit:	**Gesamt**	**14–17 (Referenz)**	**18–21**	**22–25**	**weiblich (Referenz)**	**männlich**
Eltern	81.28 %	83.75 %	79.26 %	80.70 %	79.03 %	83.40 %
Freund*in, Kolleg*in	75.87 %	71.39 %	79.21 % *	77.34 %	82.19 %	69.93 % **
Grosseltern	18.83 %	19.76 %	22.63 %	12.70 %	17.93 %	19.68 %
Geschwister	43.78 %	40.91	46.29 %	44.27 %	49.91 %	38.03 % **
Bezugspersonen in der Schule, Arbeit	9.69 %	15.38 %	7.18 % **	5.54 % **	10.20 %	9.22 %
Fachpersonen (z. B. Therapeut*in)	11.58 %	7.27 %	11.82 %	16.89 % **	17.11 %	6.39 % **
Beratungsangebote (z. B. 147 Pro Juventute)	1.19 %	0.00 %	1.85 %	1.88 %	1.11 %	1.27 %
ChatGPT/andere KI (Künstliche Intelligenz)	10.80 %	10.95 %	10.53 %	10.95 %	10.0 %	11.49 %
Habe niemanden.	1.52 %	0.99 %	2.09 %	1.45 %	1.07 %	1.93 %
Mache ich lieber mit mir alleine aus.	5.15 %	4.88 %	5.39 %	5.19 %	3.96 %	6.27 %
Andere	2.63 %	2.45 %	3.31 %	1.99 %	2.72 %	2.54 %

Tabelle 21: Bezugspersonen, Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht und Alter. Bei den Altersgruppen dient die Gruppe «14–17» als Referenzgruppe für die Teststatistik. Bei den Geschlechtern ist es «weiblich».
*p < .05, **p < .001

		P	ausge-zeich-net (%)	sehr gut (%)	Gut (%)	weniger Gut (%)	schlecht (%)
Wie würdest du Deine körperliche Gesundheit im Allgemeinen be-schreiben?	Gesamt		21.5	44.1	28.6	4.9	0.9
	Männlich	**	26.9	47.4	21.5	3.2	1.0
	Weiblich		15.7	40.5	36.2	6.7	0.8
	14–17 J	**	29.9	44.0	23.4	2.1	0.6
	18–21 J		16.9	46.6	29.8	5.7	0.9
	22–25 J		16.5	40.9	33.9	7.5	1.2
Wie würdest du Deine psychische Gesundheit im Allgemeinen be-schreiben?	Gesamt		16.1	36.5	35.7	9.7	2.1
	Männlich	**	20.0	40.6	31.8	6.4	1.2
	Weiblich		11.8	32.1	39.9	13.2	3.1
	14–17 J	*	20.7	40.0	31.3	6.7	1.3
	18–21 J		14.8	33.9	39.6	9.5	2.1
	22–25 J		11.6	35.2	36.2	13.8	3.1

Tabelle 14: Einschätzung der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit (Alters- und Geschlechtsgruppen)

A. Letzte 14 Tage
Negative Gefühle: % Antworten oft/immer



37 %
DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN
sind von psychischen Problemen betroffen.

8 %
DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN
haben versucht, sich das Leben zu nehmen.

29,1 %
DER BEFRAGTEN JUGENDLICHEN
sprechen mit niemandem über ihre Probleme.

unicef
für jedes Ki

Psychische Gesundheit von Jugendlichen

Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein

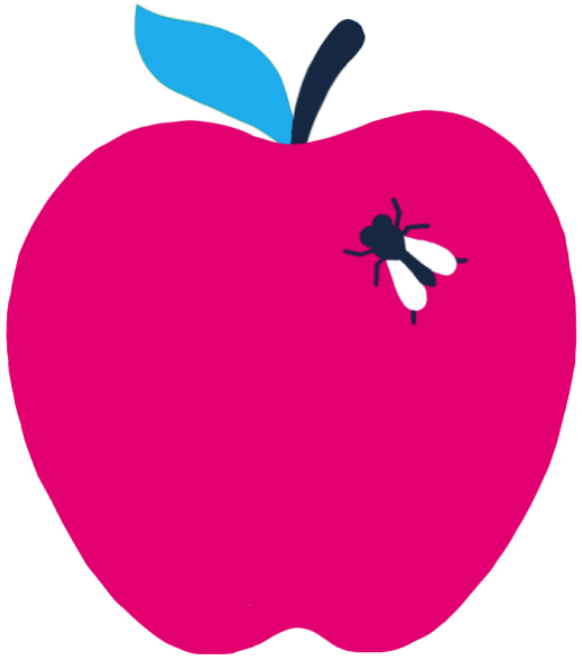
2021 UNICEF Schweiz und Liechtenstein

Physische Gesundheit

Die Mehrheit schätzt den Gesundheitszustand gut bis sehr gut ein. Nur einer von sechs bezeichnete ihn als mittelmässig oder schlecht. Und doch leiden viele unter Schlaf-, Appetit- oder Konzentrationsproblemen.



68,8% Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren



66,9% Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder Überessen



71,6% Einschlaf- oder Durchschlaf-schwierigkeiten oder zu viel schlafen

Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

externas.ch

Depression

37% haben Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Schlechte psychische Gesundheit führt oft zu einem tiefen emotionalen Wohlbefinden.

1/3 berichtet über ein geringes Selbstwertgefühl.





Suizidversuche

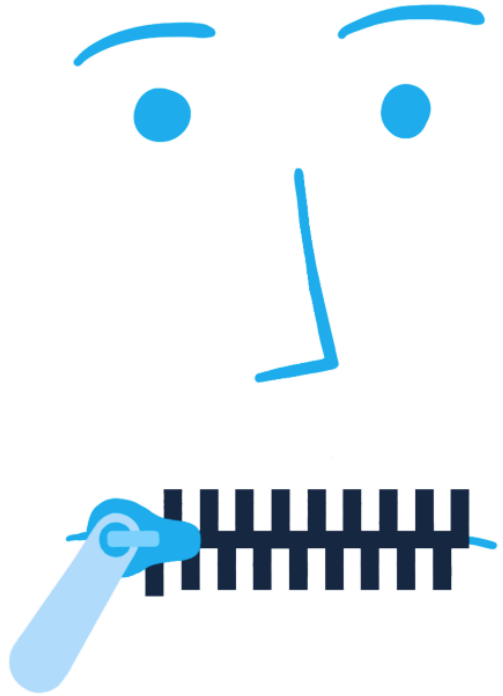
8,7% haben versucht sich das Leben zu nehmen.

17% der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen.

Hilfe suchen

29,1% der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen.

<50% suchen ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.



Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

Gesundheitsförderung Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9793

Psychische Gesundheit junger Menschen in der Schweiz

UNICEF 2023, HBSC 2022, Obsan 2024

- Multiple Krisen (Pandemie, Klima, Krieg) belasten Kinder und Jugendliche stark
- Zunahme von Depressionen, Ängsten und psychischen Problemen seit Covid-19, Trend begann schon früher
- HBSC 2022: deutliche Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens, v. a. bei jungen Frauen
- **Schweiz: psychische Belastung junger Frauen (15–24 J.) stieg von 19 % (2017) auf 29 % (2022)**
- **Depressionssymptome +62,7 % bei jungen Frauen (15–34 J.) seit 2017**
- 7,8 % der Bevölkerung 2022 in Behandlung (Frauen häufiger betroffen)
- Suizidversuche bei Mädchen stabil, aber hoch
- Suizidrate: Mädchen rückläufig, Jungen tendenziell steigend



Junge Frauen

Gender Unterschied - Psychische Gesundheit CH

Warum sind junge Frauen stärker betroffen? (Ein Erklärungsversuch)

Stress & Leistungsdruck

- 56 % der Mädchen, 72 % der Schülerinnen, 75 % der Studentinnen häufig/sehr häufig gestresst
- Folgen: Erschöpfung, geringeres Selbstwertgefühl, Burnout-Gefühle

Selbstwirksamkeit (Sozialisierung)

- Mädchen zweifeln häufiger an sich selbst - Geringere Selbstwirksamkeit → höheres Stressempfinden, Unsicherheit, psychische Belastung

Soziale Medien & Körperbild

- Exzessive Nutzung: erhöhtes Risiko für Depression, Angst, Körperunzufriedenheit
- Schönheitsideale untergraben Selbstwert, fördern verzerrte Körperwahrnehmung

Geschlecht & Rollenbilder

- Traditionelle Rollen verstärken Belastungen
- Auch in gleichgestellten Ländern hohe Belastung (Diskrepanz zwischen Erwartung & Realität)

Gesundheitsförderung Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9793

Junge Frauen

Gender Unterschied - Psychische Gesundheit CH

«Besonderer Handlungsbedarf zeigt sich hinsichtlich der **mentalen Gesundheit von Mädchen und sozioökonomisch deprivierter Heranwachsender.** Da sich in dieser Ungleichverteilung bekannte strukturelle Schwachpunkte unserer Gesellschaft widerspiegeln, kommen Präventionsmaßnahmen nicht umher, gesellschaftliche Machtprozesse zu berücksichtigen.»



8.2 Selbstbild

Im Selbstbild zeigen sich ebenfalls deutliche Unterschiede: Positiven Selbstaussagen stimmten Jugendliche mit Migrationshintergrund seltener zu: etwa «Ich mag mich so, wie ich bin» (stimme voll und ganz/eher zu 76.0% vs. 85.5%), «Ich kann Sachen genauso gut wie andere» (78.1% vs. 84.5%), «Ich bin flexibel und offen für Veränderungen» (66.6% vs. 77.6%) oder die eigene Lebenszufriedenheit (75.4% vs. 86.1%). Zudem gaben sie seltener an, dass sie die Schule gut auf das Leben vorbereitet («Stimme gar nicht zu»: 13.1 % vs. 5.3%). Auch ein erfüllender Sinn wird deutlich seltener erlebt («Stimme voll und ganz/eher zu» 69.5% vs. 84.6%) (Tabelle B11).

Böhm M, Moor I. Entwicklung mentaler Gesundheit und mentaler gesundheitlicher Ungleichheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2010-2018. Gesundheitswesen. 2022 Aug 22;84(08-09):816. German.



Junge Männer

Gender Unterschied - Psychische Gesundheit CH

Auf den ersten Blick weniger betroffen, aber:

- **Erhebungsmethoden**: Symptome werden oft nicht wahrgenommen oder benannt
- **Männlichkeitsnormen**: „keine Schwäche zeigen“ → Untererfassung in Befragungen

Symptombild (anders als bei jungen Frauen):

- Rückzug, Reizbarkeit, Schlafprobleme
- Riskantes Verhalten, Suchtmittelkonsum

Suizid

- Tendenziell steigende Raten bei Jungen
- Widerspruch: seltenere Angaben zu Belastung, aber höheres Risiko

Gesundheitsförderung Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9793


Warum?


Crisis





Klimastreik.ch

Fr. 1. Jun. 6.11.2026





Multikrise

« Diese Multikrise ist unglaublich belastend für Kinder und Jugendliche und eine Gefahr für ihre gesunde psychische Entwicklung. Sie haben Angst, sie wissen nicht, was sie in Zukunft erwartet. »

Projuventute.ch, Stand Dez. 2022

Leistungsdruck & Stress
Hohe Anforderungen → Risiko für Überlastung, Erschöpfung

Übergangsphasen
Schule–Beruf, Jugend–Erwachsenenalter = sensible Stressphasen

Selbstwirksamkeit
Schutzfaktor, stärkt Resilienz

Geschlecht & Rollenbilder
gesellschaftliche Erwartungen beeinflussen Wohlbefinden

Sozioökonomische Lage
finanzielle Benachteiligung erhöht Risiko, reduziert Ressourcen

Soziale Medien
können Identität & Gemeinschaft fördern, aber auch Selbstbild belasten



Gesundheitsförderung Schweiz: https://gesundheitsfoerderung.ch/node/9793

Wie kann die psychische Gesundheit intergenerational gefördert werden?



externas.ch

“Denen muss man zuerst mal die Flügel stutzen.“

“Die müssen erst mal den Ernst des Lebens kennen lernen.“

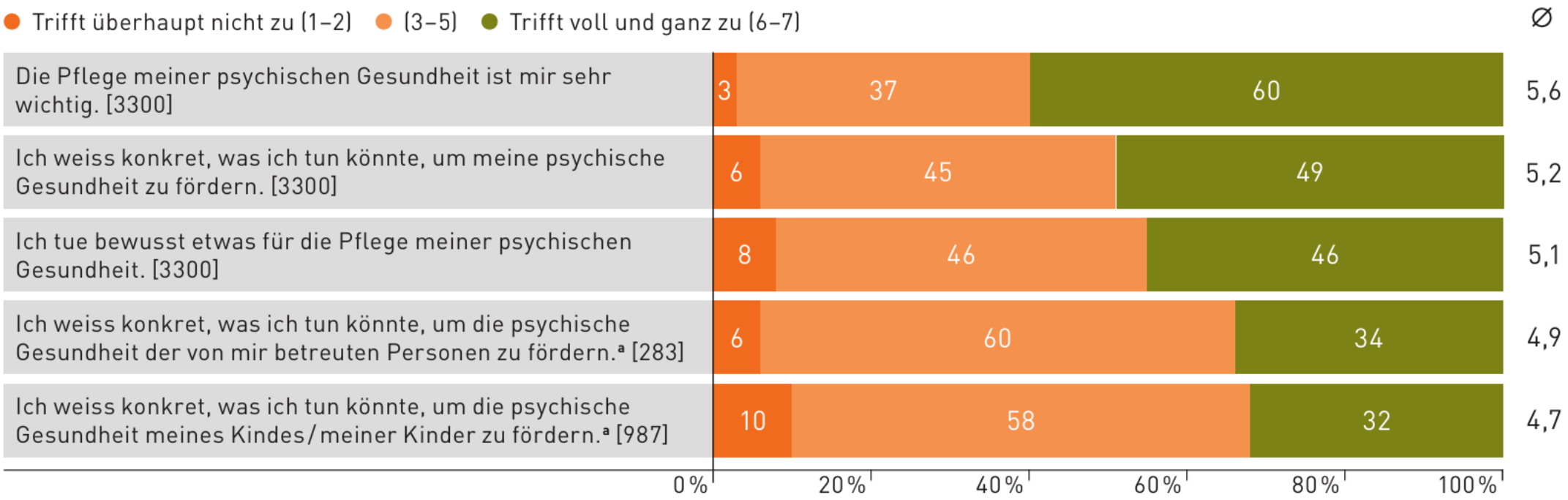
„Denen muss man erst mal den Wind aus den Segeln nehmen und zeigen wie es läuft.“

(Aussagen aus einer Führungsweiterbildung zur Frage der Dozentin: „Wie hat euer Betrieb für eine Haltung den Lernenden gegenüber?“ Bern, 2022)

ABBILDUNG 1

Pflege der psychischen Gesundheit, 2025, Anteile in %, N = 3300

Frage: Inwiefern treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

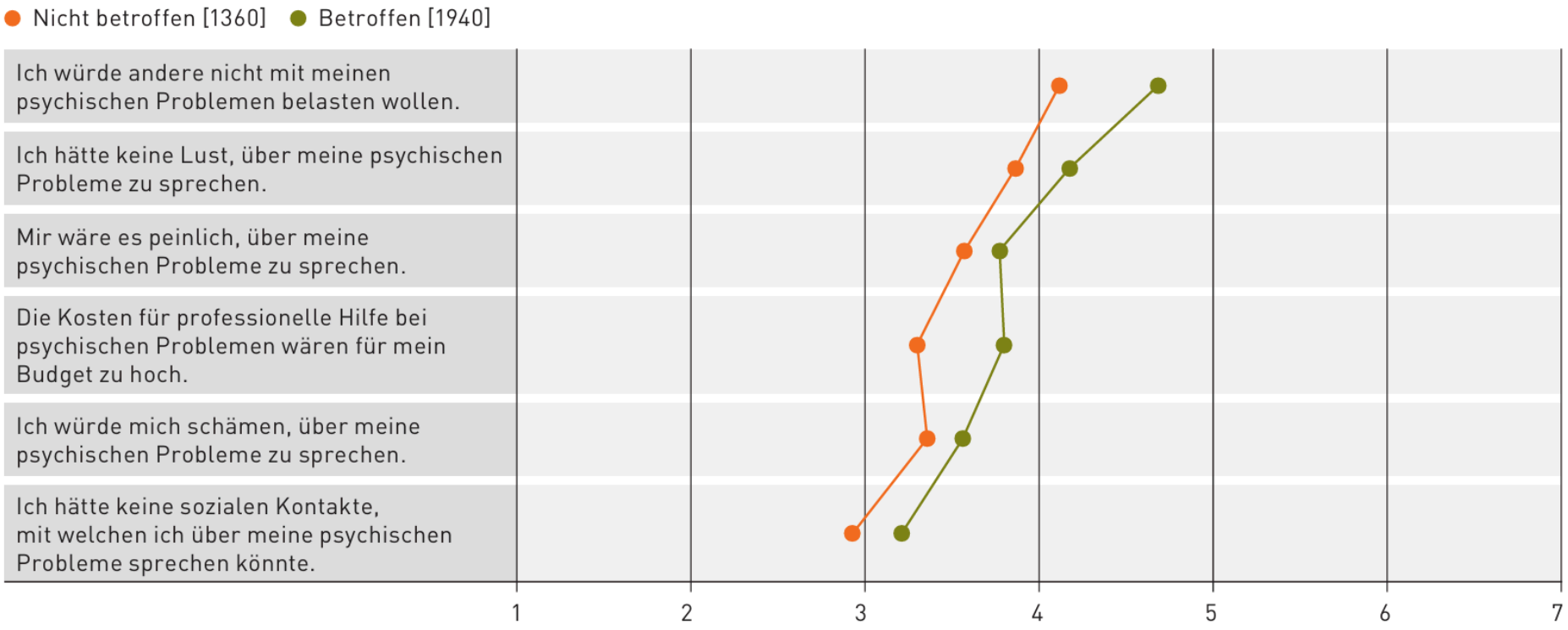


[a] Die zwei zuunterst stehenden Aussagen wurden jeweils nur von Personen bewertet, welche Personen betreuen (n = 283) bzw. bei denen Kinder unter 18 Jahren ständig oder regelmässig in ihrem Haushalt leben (n = 987).

ABBILDUNG 5

Barrieren für die Inanspruchnahme von Angeboten, 2025,
Skala von 1 «Trifft überhaupt nicht zu» bis 7 «Trifft (voll und ganz) zu», N = 3300

Frage: Manchmal gibt es Gründe, warum man bei psychischen Problemen keine Hilfe in Anspruch nimmt. Inwiefern treffen diese auf Sie zu?/Stellen Sie sich vor, Sie würden eines Tages psychische Probleme bei sich feststellen. Manchmal gibt es dann Gründe, warum man bei psychischen Problemen keine Hilfe in Anspruch nimmt. Inwiefern würden diese auf Sie zutreffen?




Wie
geht's
dir?



Verhalten

Jede Form von Aktivität oder Reaktion eines Organismus definiert, die beobachtbar oder messbar ist. Verhalten umfasst sowohl **bewusste als auch unbewusste** Handlungen, von einfachen Reflexen bis hin zu komplexen sozialen Interaktionen.

körperliche Handlungen (bsp. Gehen, Sprechen, Mimik, Habitus)

mentale Prozesse (Denken, Erinnern, Emotionsausdruck)

(Aus: Zimbardo, Philip G., et al. (2010). *Psychologie*. Pearson Studium.)

Erleben

„Erleben beschreibt die rezeptive Seite des menschlichen Seins sowie der Interaktion des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt. Erleben ist ein wesentliches Merkmal der menschlichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung.“

(Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2021)

Der individuelle „Rucksack“

Umgang mit der eigenen Prägung





externas.ch

Der individuelle „Rucksack“

Umgang mit der eigenen Prägung

Ökonomische Situation

Wohnsituation

Körpergeschichte

Stressbelastung

Geschmacks-präferenzen

Soziale Prägung

Soziale Situation

Tradition

...

Werte

Medieneinfluss

Historische Ereignisse

Prägungen

Ökonomische Situation

Kultur

Emotions-regulation

Fachwissen

....

Familiäre Prägung

Sexualität

....

Arbeit











externas.ch



Wie geht es dir?

Welche Faktoren beeinflussen deine psychische Gesundheit?

externas.ch

Was ist zu tun?



Gesundheitsdeterminantenmodell

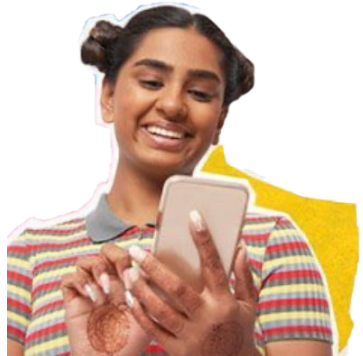
Dahlgren, G./Whitehead, M. (1991)

Ökonomische-, ökologische-, kulturelle-, politische-, und gesellschaftliche Determinanten
(bsp. Bedeutung von Alter in der Gesellschaft)

Lebens- und Arbeitsbedingungen
(bsp. Schichtarbeit, Pension)

Soziale Faktoren
(bsp. Familie, Peers, Soziale Inklusion)

Lebensstil Faktoren
(bsp. Gesundheitsverhalten, Stressbewältigung)



Genetische und Physiologische Determinanten
- Erbanlage
- Geschlecht
- Alter
- Physiologische Faktoren


12:48
82 % Charged



+

Ressourcen

Energiequellen

Was füllt den Akku?

Stressoren

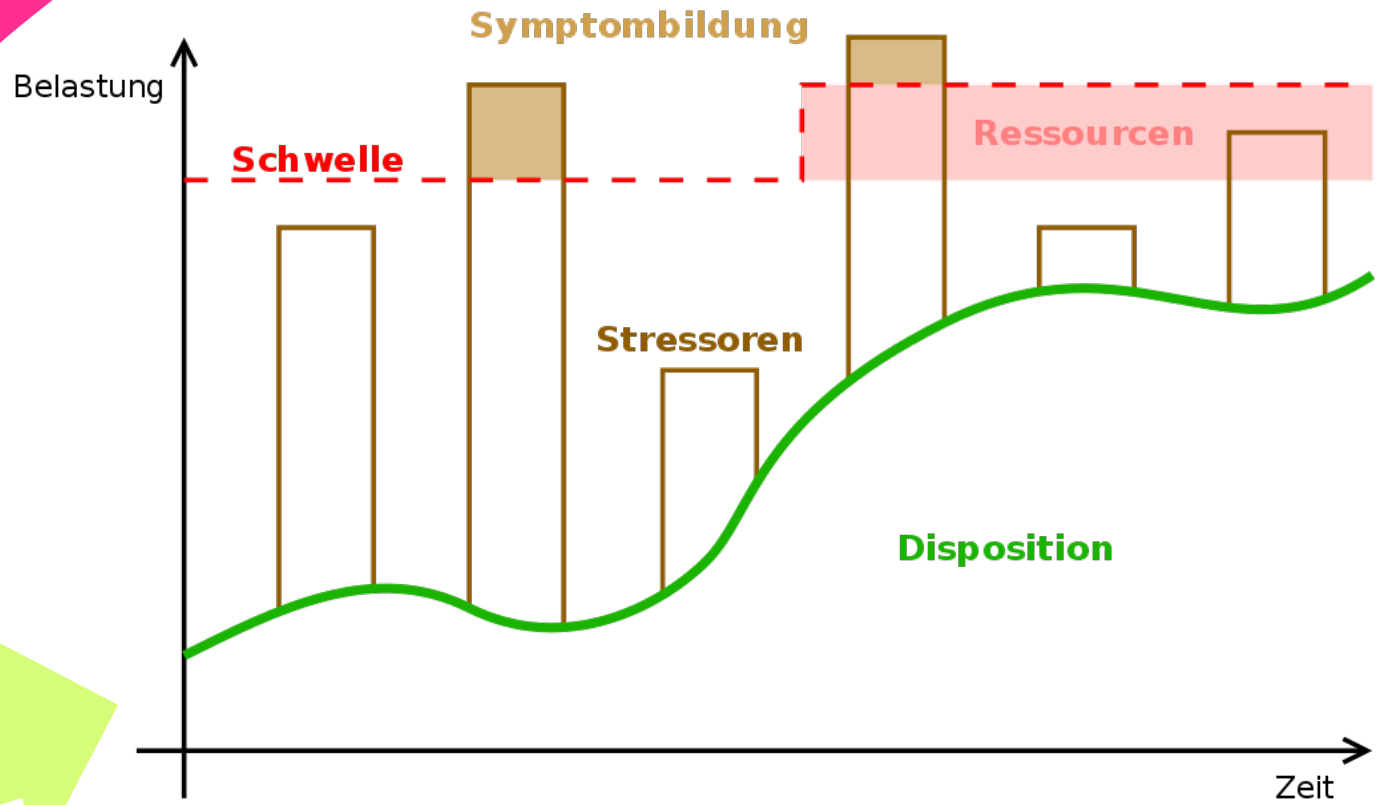
Belastungsfaktoren
Energiefresser

Was leert den Akku?

-

Diathese-Stress-Modell

Problematik biografisch früher Stressbelastung



Frühe Prävention !

externas.ch

Prävention in der Gesundheitsversorgung

Verhalten fördern
Verhältnisse verbessern



Ressourcen und Stressoren

Ressourcen stärken
Stressoren reduzieren



Handlungsempfehlungen

Für Fachpersonen

1. **Selbstreflexion**
2. **Individuelle Perspektive –**
   Demut vor der Komplexität des Gesundheitsverhaltens
3. **Beziehungsgestaltung**
4. **Ressourcenstärkung**
5. **Verhältnis- und Verhaltensprävention kombinieren**







1) Zuhören und über Ängste reden
2) eine verlässliche Bezugsperson sein
3) Hilfe holen
4) Leistungsdruck rausnehmen

Empfehlungen

Psychische Probleme und Störungen bahnen sich oft schon im Jugendalter an.
Viele bleiben jedoch unentdeckt. UNICEF legt deshalb vier konkrete Empfehlungen vor:

1 Präventionsprogramme müssen junge Menschen bereits früh erreichen.

Solche Programme sollten darauf abzielen, Schutzfaktoren zu stärken und neben Fachkräften des Gesundheitswesens auch Erwachsene im direkten Umfeld der Jugendlichen einbeziehen.

2 Das Stigma, sich Hilfe zu holen, muss abgebaut werden.

Dies kann nur geschehen, wenn wir als Gesellschaft lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Dazu ist viel Aufklärungsarbeit erforderlich. Diese muss sich an junge Menschen sowie auch an Erwachsene richten.

3 Stetiges Monitoring ist essenziell.

Die Situation von Jugendlichen und ihrer psychischen Gesundheit soll regelmässig und über die Pandemie hinaus erhoben werden. Nur so kann die Entwicklung im Laufe der Zeit beurteilt werden.

4 Angebote müssen für und mit Jugendlichen erstellt werden.

Nur im direkten Dialog mit jungen Menschen kann eruiert werden, welche Angebote sie wie nutzen und was ihnen in der Versorgung fehlt. Jede und jeder Jugendliche soll sich berechtigt fühlen, um Hilfe zu bitten. Angebote sollten leicht zugänglich sein und über ausreichende Kapazitäten verfügen.

Quelle Unicef.ch, Psychische Gesundheit von Jugendlichen, 2021

Projekte und Links für Jugendliche 1

- https://www.147.ch/de/ (Das rundum-Sorgentelefon für Jugendliche)
- http://www.kennsch-es.ch/ (Plattform vom Kanton Zug)
- https://santepsy.ch/de/ (Kampagne Psychische Gesundheit aus der Romandie und dem Tessin)
- https://www.wie-gehts-dir.ch/ (Kampagne Psychische Gesundheit Deutschschweiz)
- https://dureschnufe.ch/ (Kampagne Psychische Gesundheit in der Krisenzeit)
- https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-koerper-psyche.cfm (Gesundheitsförderungsplattform für Jugendliche)
- https://www.lilli.ch/ (Alles rund um Sexualität)
- https://healthybodyimage.ch/ (Alles rund um das positive Körperbild)

Kursangebote
Erste Hilfe Fokus Jugendliche

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Projekte und Links für Jugendliche 2

- beratungsstellen.147.ch: Hier finden Sie weitere Beratungsstellen
- kopfhoch.ch: Online Beratung - Wirf einen Notanker
- feel-ok.ch: Hilfsangebote, gute Websites und coole Ideen für Jugendliche
- Ciao.ch: Völlig anonym mit den anderen Mitgliedern der ciao.ch-Community diskutieren und ihnen Fragen stellen (nur in Französisch vorhanden)
- Elternberatung 24/7: Mit der Elternberatung unterstützt Pro Juventute Eltern und Bezugspersonen bei kleinen und grossen Sorgen
- elternnotruf.ch: Beratung für Eltern und Bezugspersonen 24/7
- www.kinderseele.ch: Kinder psychisch kranker Eltern
- www.mamatrinkt.ch: Kinder alkoholabhängiger Kinder
- stand-by-you.ch: Angehörige psychisch Erkrankter

Kontakt für Rückfragen:

Ronia Schiftan
Gesundheitspsychologin FSP
MSc Angewandte Psychologie
Ernährungspsychologin ZEP

Arbeitsschwerpunkte

- Ernährungspsychologie
- Gesundheitspsychologie
- Medienpsychologie

Kontakt
ronia.schiftan@externas.ch
www.externas.ch

ronia.schiftan@psychologie.ch

externas

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Berner Fachhochschule

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences

Zöliakie

Fragen



Abendrot

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Abendrot | Güterstrasse 133 | 4002 Basel | stiftung@abendrot.ch | abendrot.ch

Abendrot