

Fachdiskussion «Die psychische Gesundheit der Jugendlichen fördern: Tools und Ansätze an den Mittelschulen»

28. Mai 2026, PHBern

Take-aways aus der Podiumsdiskussion

Die Podiumsdiskussion vereinte Vertreter:innen verschiedener Ebenen des Schulsystems (Kantone, Schulleitungen, Unterricht), um die in der Publikation «[Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen](#)» sowie im Inputreferat behandelten Kernaussagen zu vertiefen und in der schulischen Praxis zu verankern.

Teilnehmende:

- Leila Izard, Mitglied des Zukunftsrats U24 / Studentin an der HEID Genève
- Laurent Pfulg, Lehrer für Psychologie und Philosophie, Gymnase de Beaulieu, VD/ Dozent, PH Waadt
- Ursula Reidy Aebischer, Stv. Amtsvorsteherin, Amt für Unterricht der Sekundarstufe 2, Kanton Freiburg
- Jürg Schüpbach, Prorektor, Ressort «Gesundheitsförderung», Kantonsschule Alpenquai LU

Moderation:

- Fabienne Amstad, Dozentin & Angebotsverantwortliche, Institut für Weiterbildung und Dienstleistungen, PHBern

«Was nehmen Sie aus dem Inputreferat mit?»

Ein zentraler Punkt ist die Bedeutung der Stärkung der Selbstkompetenzen von Schülerinnen und Schülern. Die Schule soll gezielt Situationen schaffen, in denen junge Menschen diese Kompetenzen entwickeln können. Die Umsetzung der Weiterentwicklung der gymnasialen Maturität mit der neuen Gewichtung der überfachlichen Kompetenzen stellt in dieser Hinsicht eine echte Chance dar.

Die beobachtete Zunahme von psychischen Belastungen deckt sich mit den im Referat präsentierten Zahlen, auch wenn es sich dabei nicht unbedingt um einen Anstieg psychiatrischer Erkrankungen im klinischen Sinne handelt. Dieser Trend legt nahe, die Schule als nachhaltigen Lebensraum zu begreifen, der die Energie der Schüler bewahrt und fördert, anstatt sie zu «verbrauchen».

Die Aussage, dass gezielte Angebote insgesamt sinnvoller wären als flächendeckende Angebote, wurde auch als interessant erachtet, wobei viele Projekte und Massnahmen üblicherweise auf Klassen- oder Schulebene durchgeführt werden.

Eine weitere wichtige Botschaft kommt von den Jugendlichen selbst: Sie wollen mitreden und beteiligt werden. Erfahrungen aus partizipativen Formaten wie dem [Zukunftsrat U24](#) zeigen, dass psychische Belastungen weit verbreitet sind und eine Enttabuisierung dringend notwendig ist.

Schliesslich wurde hervorgehoben, dass Gesundheitsförderung über die psychische Gesundheit der Schüler:innen hinausgeht: Sie betrifft das allgemeine Wohlbefinden und umfasst alle Akteure der Schule. Insbesondere das Wohlbefinden und die Motivation der Lehrpersonen sind eine zentrale Voraussetzung für eine funktionierende Schule.

«Welche Handlungsansätze können auf den verschiedenen Ebenen eingesetzt werden?»

Auf struktureller Ebene wird der Rahmen durch die gesetzlichen Grundlagen vorgegeben, die klar festlegen, dass Lehrpersonen und Schulleitungen einerseits das Wohlergehen der Schüler:innen als Ganzes im Blick behalten, andererseits auch deren individuelle Bedürfnisse berücksichtigen müssen. Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, ist es unerlässlich, ein wohlwollendes Schulklima zu fördern – was übrigens ein wesentlicher Bestandteil der Qualitätsentwicklung ist – und geeignete Unterstützungsangebote einzurichten.

Viele Kantone und Schulen verfügen dabei über ein mehrstufiges Unterstützungsnetzwerk:

- Erste Ebene: Angebote wie Schulmediation und Beratung zur Förderung eines guten und gesundheitsfördernden Schulklimas
- Zweite Ebene: Schulpsychologische Dienste und Schulsozialarbeit, die in enger Zusammenarbeit mit den Akteuren des kantonalen Netzwerks auf die individuellen Bedürfnisse eingehen

Einige Schulen entwickeln zudem institutionelle Konzepte zur Gesundheitsförderung, die als Leitbild für alle Akteure der Schule dienen und eine systematische Verankerung im Schulalltag ermöglichen. Die Stärkung der Resilienz und der individuellen Ressourcen aller Beteiligten nimmt dabei einen zentralen Platz ein.

Auf pädagogischer Ebene wurde die Bedeutung der Beziehungsarbeit besonders hervorgehoben: Es geht darum, die Schüler:innen als vollwertige Menschen anzunehmen und ihren Erfahrungen den ihnen gebührenden Stellenwert einzuräumen. Mit anderen Worten: «Die Lehrperson ist nicht dazu da, Unterricht zu erteilen, sondern **ihnen** Unterricht zu erteilen.» Vertrauen beruht auf der Verfügbarkeit, der Aufmerksamkeit und der Konsistenz im Verhalten der Lehrpersonen, was voraussetzt, dass sie selbst über eine gewisse psychische Ausgeglichenheit verfügen.

Aus Sicht der Jugendlichen wurden mehrere konkrete Empfehlungen genannt, die im Rahmen des Zukunftsrats U24 formuliert wurden, darunter insbesondere:

- Einführung eines neuen Fachs «Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung»
- Regelmässige Gespräche mit Vertrauenspersonen für alle Schülerinnen und Schüler
- Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen, um deren Belastung zu reduzieren und ihre Handlungskompetenzen zu stärken

«Was sind die Erfolgsfaktoren und die Herausforderungen?»

Als wichtigste Erfolgsfaktoren nannten die Referentinnen und Referenten:

- Engagierte Akteurinnen und Akteure, die die Bedeutung des Themas erkennen
- Eine klare Verankerung der Gesundheitsförderung in Konzepten und Schulkultur (nicht personenabhängig)
- Partizipation von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen

- Zusammenarbeit aller Ebenen (Schule, Schulleitung, kantonale Behörden, externe Netzwerke)
- Bewusstsein und klare Richtlinien auf kantonaler Ebene
- Hartnäckigkeit und Resilienz

Gleichzeitig bestehen zentrale Herausforderungen und Stolpersteine:

- Die Komplexität des Themas und die Vielzahl an Einflussfaktoren
- Begrenzte zeitliche und persönliche Verfügbarkeit von Lehrpersonen
- Die Schwierigkeit, ein kohärentes und kontinuierliches professionelles Verhalten aufrechtzuerhalten
- Strukturelle Grenzen, etwa bei der Einführung neuer Fächer oder zusätzlicher Lektionen

Ein besonders sensibler Punkt ist das Vertrauensverhältnis zwischen Schüler:innen und Lehrpersonen: Es ist eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Begleitung, lässt sich jedoch nicht leicht aufbauen und bleibt fragil.

Schliesslich geht es darum, sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch das gute Zusammenleben zu fördern, dies sind zwei Seiten derselben Medaille.

Wie ein Teilnehmer treffend zusammenfasste: «Gesundheitsförderung ist Schulkultur».