

«Förderung der psychischen Gesundheit an den Mittelschulen»: Ressourcensammlung zum Thema

Basierend auf der Publikation [ZEM CES Beiträge zur Mittelschule Nr. 5/2026](#)

«Promotion de la santé mentale au secondaire II formation générale»: Recueil de ressources sur le thème

Basé sur la publication [Contributions ZEM CES pour le secondaire II N° 5 \(2026\)](#)

«Promozione della salute mentale nelle scuole medie superiori»: elenco delle risorse sul tema

Basato sulla pubblicazione [Contributi ZEM CES alla scuola media superiore n. 5 \(2026\)](#)

Berichte, Studien / Rapports, études / rapporti, studi	
Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung Nationaler Gesundheitsbericht 2025. <i>Obsan</i> .	DE
Santé mentale en Suisse: évolution, promotion, prévention et prise en charge. Rapport national sur la santé 2025. <i>Obsan</i> .	FR
Salute mentale in Svizzera: sviluppo, promozione, prevenzione e assistenza. Rapporto nazionale sulla salute 2025. <i>Obsan</i> .	IT
Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. <i>Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2024)</i> .	DE
Promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes sur le long terme. <i>Commission fédérale pour l'enfance et la jeunesse CFEJ (2024)</i> .	FR
Promuovere a lungo termine la salute mentale nell'infanzia e nella gioventù. <i>Commissione federale per l'infanzia e la gioventù (2024)</i> ,	IT
Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. <i>Pro Juventute (2024)</i> .	DE
Gestion du stress, crises, utilisation des médias et résilience chez les jeunes et les jeunes adultes en Suisse. <i>Pro Juventute (2024)</i>	FR
Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. <i>Gesundheitsförderung Schweiz (2022)</i> .	DE
Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique. <i>Promotion Santé Suisse (2022)</i> .	FR
Promozione della salute per e con gli adolescenti e i giovani adulti Approfondimenti scientifici e raccomandazioni per la prassi. <i>Promozione Salute Svizzera (2022)</i> .	IT
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. <i>Bundesamt für Statistik</i> .	DE
L'enquête suisse sur la santé 2022. <i>Office fédéral de la statistique</i> .	FR
Indagine sulla salute in Svizzera 2022. <i>Ufficio federale di statistica</i> .	IT
Schweizer Schülerinnen- und Schülerbefragung zum Gesundheitsverhalten. <i>HSBC 2022</i> .	DE
Enquête sur la santé des élèves en Suisse. <i>HSBC 2022</i> .	FR
Indagine sulla salute degli allievi e delle allieve in Svizzera. <i>HSBC 2022</i> .	IT
Prévention et promotion de la santé en milieu scolaire. Rapport de la Commission consultative des associations partenaires – <i>COPAR, CIIP 2021</i> .	FR
Gesundheit in der Schweiz – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Nationaler Gesundheitsbericht 2020. <i>Obsan</i> .	DE

Berichte, Studien / Rapports, études / rapporti, studi

La santé en Suisse – Enfants, adolescents et jeunes adultes. Rapport national sur la santé 2020. *Obsan*.

[FR](#)

Salute in Svizzera – bambini, adolescenti e giovani adulti. Rapporto nazionale sulla salute 2020. *Obsan*.

[IT](#)

Empfehlungen / Recommendations

Der Zukunftsrat U24 verabschiedet 18 Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesundheit. Zukunftsrat U24: Ein Bürger:innenrat für junge Menschen in der Schweiz (2023).

[DE](#)

Recommandations en matière de santé mentale Conseil du futur U24: un conseil citoyen pour les jeunes en Suisse (2023).

[FR](#)

Raccomandazioni a favore della salute mentale Consiglio del futuro U24: un Consiglio delle cittadine e dei cittadini per la gioventù svizzera (2023).

[IT](#)

Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen. *bildung + gesundheit (2021)*.

[DE](#)

Recommandations pour la promotion de la santé psychique des élèves. *éducation + santé (2021)*.

[FR](#)

Star bene in equilibrio a scuola. *educazione + salute (2021)*.

[IT](#)

Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen. *bildung + gesundheit (2021)*.

[DE](#)

Recommandations pour faire face à d'éventuels problèmes psychiques chez les élèves. *éducation + santé (2021)*.

[FR](#)

Raccomandazioni per la gestione di eventuali situazioni di disagio psicologico delle allieve e degli allievi. *educazione + salute (2021)*.

[IT](#)

Empfehlungen zur Förderung der Lehrpersonengesundheit. *Allianz BGF in Schulen /RADIX (2020)*.

[DE](#)

Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant. *Alliance PSE /RADIX (2020)*.

[FR](#)

Raccomandazioni a sostegno della salute degli insegnanti. *Forum per la promozione della salute nella scuola/RADIX (2020)*.

[IT](#)

Organisationen / Organisations	
Santépsy.ch - Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins	FR
Salutepsi.ch - Per la promozione della salute mentale nei cantoni latini	IT
Gesundheitsförderung Schweiz	DE
Promotion Santé Suisse	FR
Promozione Salute Svizzera	IT
schulnetz21 – das schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen	DE
Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables	FR
Rete delle scuole21 – Rete svizzera delle scuole che promuovono la salute e la sostenibilità	IT
Pro mente sana – Psychische Gesundheit stärken	DE
Pro mente sana – Rinforzare la salute psichica	IT
bildung+gesundheit Netzwerk Schweiz – nationales Netzwerk das sich für die Implementierung von Prävention und Gesundheitsförderung im schulischen Kontext sowie die Zusammenarbeit und Koordination der verschiedenen Akteure einsetzt.	DE
éducation+santé Réseau Suisse – réseau national favorisant l'implantation de la prévention et de la promotion de la santé dans l'école, la mise en réseau et la coordination des différents acteurs.	FR
educazione+salute Rete Svizzera – rete nazionale che favorisce l'insediamento della prevenzione e della promozione della salute nelle scuole, la messa in rete e la coordinazione dei differenti attori.	IT
Informationsmaterialien / Matériel d'information	
Früherkennung und Frühintervention bei Kindern und Jugendlichen – Rechtliche Grundlagen. <i>Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (2025).</i>	DE
Intervention précoce auprès des enfants et des adolescent·e·s – Bases légales. <i>Info drog. Centrale nationale de coordination des addictions (2025).</i>	FR
Rilevamento e intervento precoce con bambini e adolescenti – Basi giuridiche. <i>Info drog. Centrale nazionale di coordinamento delle dipendenze (2025).</i>	IT
Früherkennung und Frühintervention. <i>Bundesamt für Gesundheit BAG.</i>	DE
Intervention précoce IP. <i>Office fédéral de la santé publique OFSP.</i>	FR
Rilevamento e intervento precoce IP. <i>Ufficio federale della sanità pubblica UFSP.</i>	IT

Informationsmaterialien / Matériel d'information

Podcast-Special zum Schulnetz 21: Psychische Gesundheit bei Jugendlichen fördern – wie geht das? <i>Pädagogische Hochschule Zürich (2024)</i> .	DE
«Schulsozialarbeit soll so selbstverständlich zur Mittelschule gehören wie zur Volksschule». Webartikel (2023).	DE
Gesundheit stärkt Bildung. <i>Allianz BGF in Schulen /RADIX (2018)</i> .	DE
La promotion de la santé au cœur de l'organisation scolaire. <i>Alliance PSE /RADIX (2018)</i> .	FR
Bedeutung der Gesundheit von Schulleitenden und Lehrpersonen für die Gesundheit und den Bildungserfolg von Schülerinnen und Schülern Wissenschaftliche Grundlage für das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung. <i>Allianz BGF in Schulen/RADIX (2018)</i> .	DE
Impact de la santé des directions d'établissement et du corps enseignant sur la santé et la réussite scolaire des élèves Bases scientifiques pour l'argumentaire « La santé renforce l'éducation. <i>Alliance PSE/RADIX (2018)</i> .	FR
Bildung für Nachhaltige Entwicklung und Gesundheitsförderung: viel versprechende Verbindungen, <i>éducation21 (2018)</i> .	DE
Education en vue d'un développement durable et promotion de la santé : des liens prometteurs, <i>éducation21 (2018)</i> .	FR

Unterrichtsmaterial / Ressources pédagogiques

Wie geht es dir? Unterrichtsmaterial. <i>Kampagne im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz</i> .	DE
Themendossier «Wie geht es uns?», <i>éducation21</i>	DE
Dossier thématique «Comment allons-nous?», <i>éducation21</i>	FR
Dossier tematici «Come stiamo?», <i>éducation21</i>	IT
ready4life – Coaching-App für Jugendliche, die Lebenskompetenzen wie Stressbewältigung stärkt und beim gesunden Umgang mit Themen wie Social Media, Gaming und Suchtmitteln unterstützt.	DE
ready4life – application de coaching destinée aux adolescents qui renforce leurs compétences de vie, telles que la gestion du stress, et les aide à adopter une attitude saine vis-à-vis des réseaux sociaux, des jeux vidéo et des substances addictives.	FR
ready4life – app di coaching per adolescenti che rafforza le competenze di vita come la gestione dello stress e aiuta ad affrontare in modo sano temi come i social media, i videogiochi e le sostanze che creano dipendenza	IT

Unterrichtsmaterial / Ressources pédagogiques	
Apprendre sur la santé et la promotion de la santé à l'école - Ressources pour les enseignants, <i>Schools for Health in Europe 2019</i> .	FR
Unsere Umwelt, unsere Gesundheit, Dossier, <i>Schulnetz21 (2018)</i> .	DE
Notre environnement, notre santé, Dossier, <i>réseau d'école21 (2018)</i> .	FR
Präventionsprojekte / Projets de prévention	
Brain Science of Happiness. Programm für Schulklassen zur Förderung der mentalen Gesundheit.	DE
Projekt Wellguides – Mit dem Projekt Wellguides wird das Ziel verfolgt, psychische Gesundheitskompetenzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu stärken. <i>ZHAW</i> .	DE
Project Wellguides - Informing young people about mental health and services. <i>ZHAW</i>	EN
Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt. Nationales Programm zur Stärkung der Beziehungskompetenzen. <i>RADIX</i> .	DE
As de coeur - amitié, amour et sexualité sans violences. Programme national de prévention des violences et de renforcement des compétences psychosociales. <i>RADIX</i> .	FR
Batticuore - amicizia, amore e sessualità senza violenza. Programma nazionale per la promozione delle competenze relazionali. <i>RADIX</i> .	IT
Stress? Wir packen das! Förderung eines gesunden Umgangs mit Stress an Gymnasien für und mit Lernenden. <i>RADIX</i> .	DE
Stress ? On fait face ! Favoriser une gestion saine du stress au secondaire II pour et avec les élèves ! <i>RADIX</i> .	FR
Zeta Movement - Projekt von jungen Erwachsenen für Jugendliche und junge Erwachsene, das darauf abzielt, den Kreislauf der Stigmatisierung und des Schweigens im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz zu durchbrechen.	DE
Zeta Movement - projet créé par des jeunes pour les jeunes et les jeunes adultes qui vise à briser le cycle de la stigmatisation et du silence liés à la maladie psychique en Suisse.	FR
Zeta Movement - progetto di adolescenti per adolescenti e giovani adulti che mira a rompere il ciclo di stigma e silenzio che circonda la malattia mentale in Svizzera.	IT

<u>Weiterbildungen</u>	
PHBern, «Psychische Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe II»	DE
Universität Zürich, «Wohlbefinden wirkt! Positive Psychologie für starke Lehrpersonen und motivierte Lernende»	DE
Eidgenössische Hochschule für Berufsbildung EHB, «Psychische Gesundheit von Jugendlichen»	DE
Scuola universitaria federale per la formazione professionale SUFFP, «CAS Mediazione scolastica»	IT
ensa – Erste Hilfe Kurse für psychische Gesundheit.	DE
ensa – Premiers secours en santé mentale.	FR
ensa – Primi soccorsi per la salute psichica.	IT