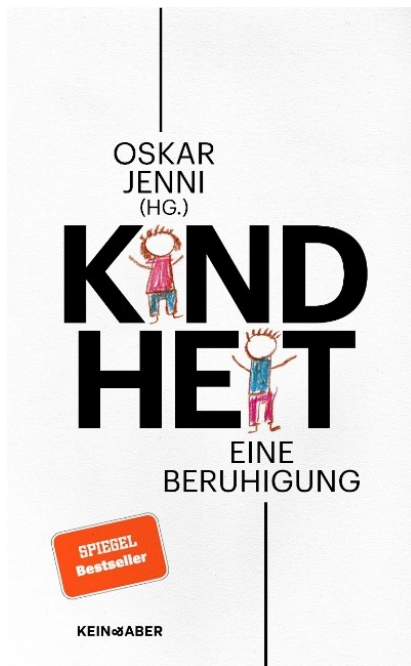


Jugendliche unter Druck

Ursachen, Zusammenhänge und Umgang

Oskar Jenni
Abteilung Entwicklungspädiatrie



Zürcher
Longitudinal
Studien



**Universität
Zürich^{UZH}**

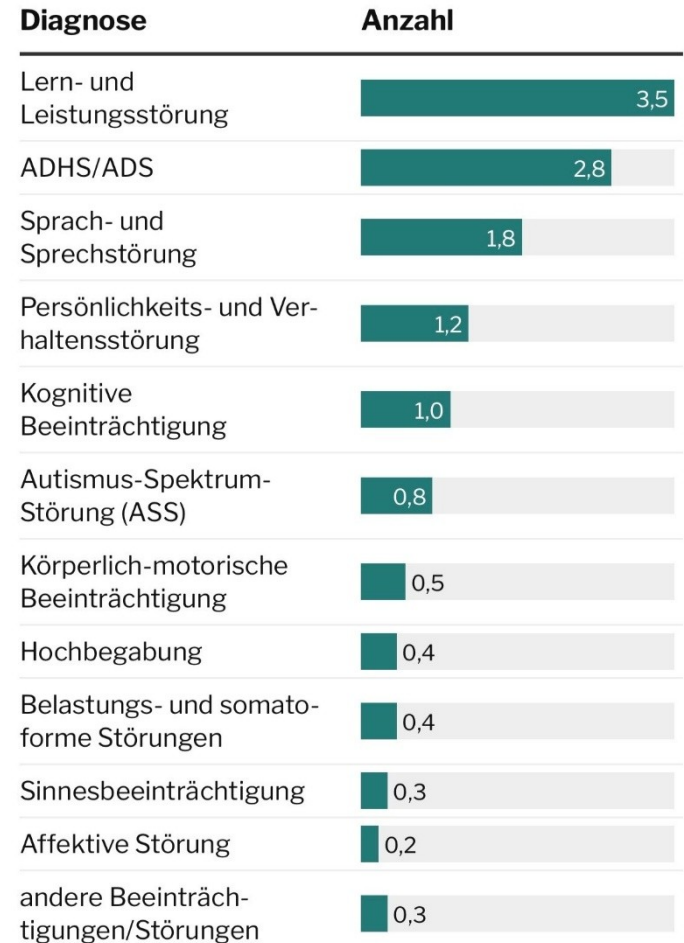
IV - Stellenleiterkonferenz Schweiz
Thun, 10. September 2026

Abo Integrative Förderung

Lernschwächen, ADHS, Sprachprobleme: Jeder zweite Schüler braucht Unterstützung

Die Lehrpersonen sind betreffend integrative Schule gespalten, viele erleben das Modell als belastend. Das zeigt eine Umfrage des Lehrerverbands.

Tagesanzeiger
13. August 2026

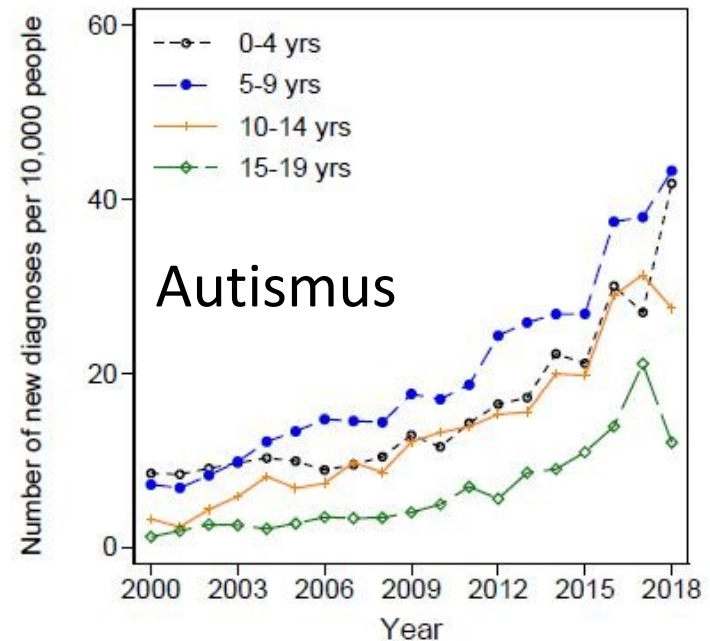
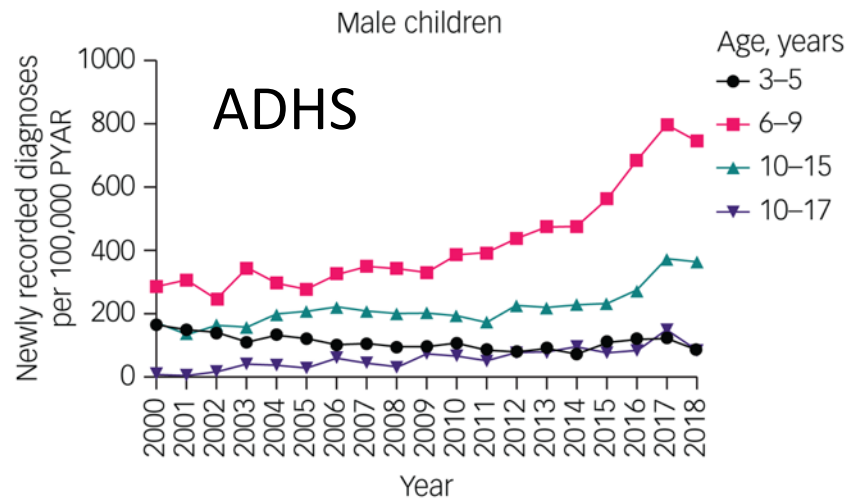


Umfragetage: 2.–31. März 2026. Max. Stichprobenfehlerbereich: ± 1 Prozentpunkte. (n = 6664–7379)

Tabelle: mre; Quelle: Gfs Bern, Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH)

Zunahme von Entwicklungsstörungen

ADHS und Autismus

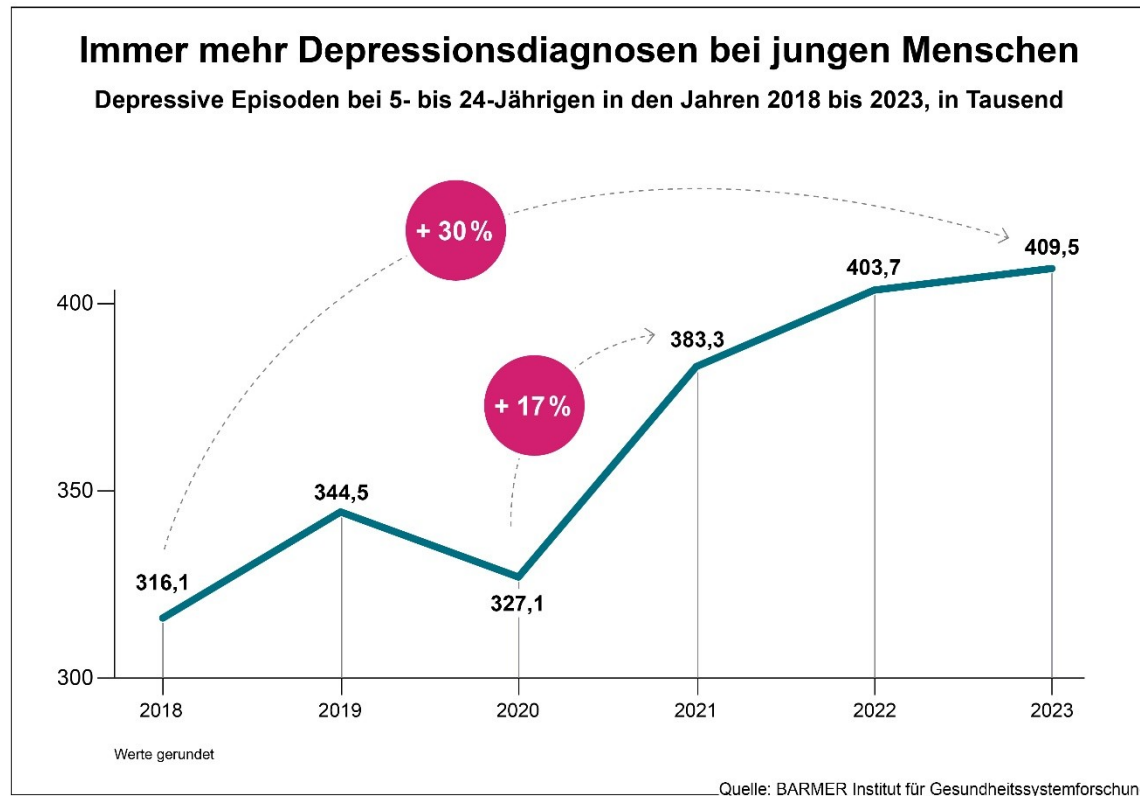


MacKechnie et al., *Br J Psychiatry*, 2023

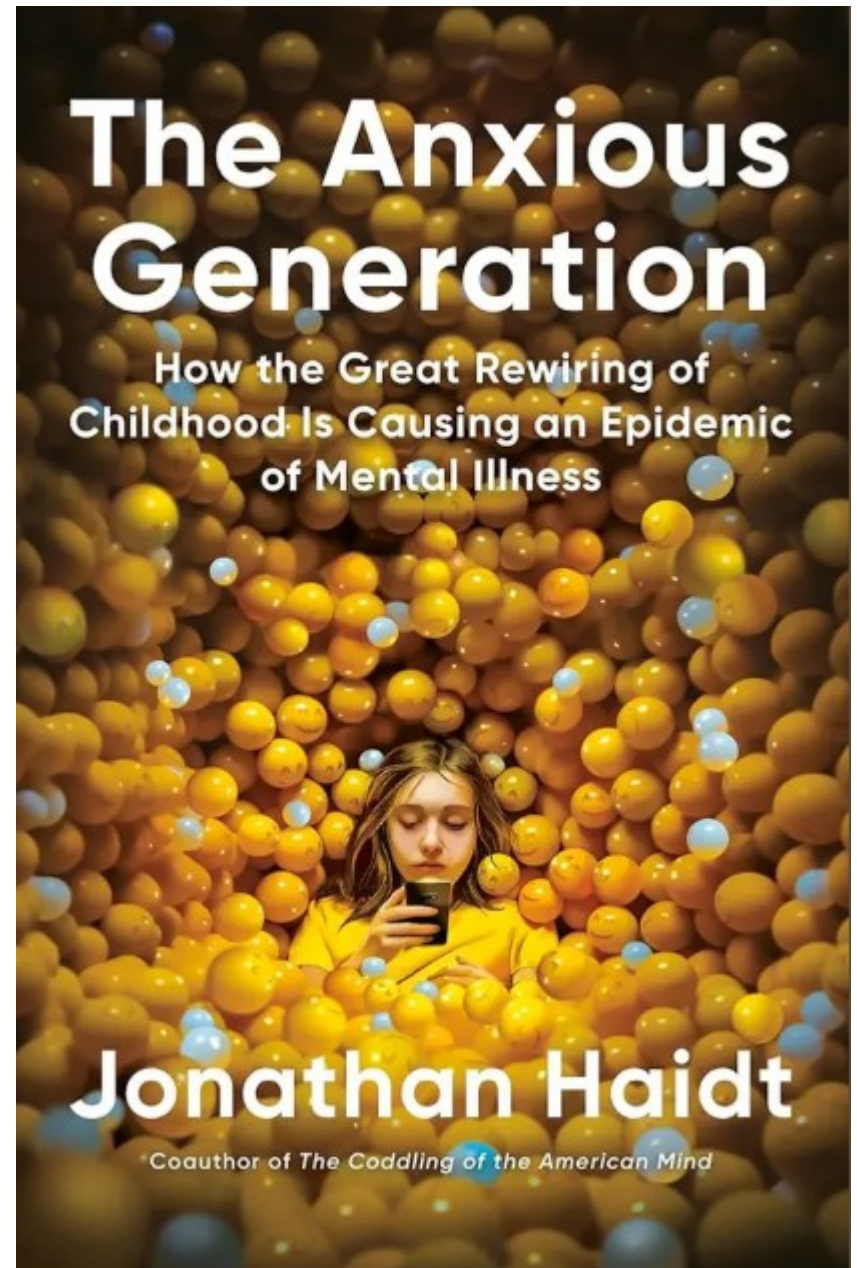
Nions et al., *The Lancet Regional Health*, 2023

Zunahme psychische Krankheiten

Depression



Ein einfacher Grund Die digitalen Medien?



Grund für die Zunahme Die digitalen Medien?

- Studien korrelativ, kaum kausale Befunde
- Digitale Medien als Symptom nicht als Ursache
- Debatte (Verbote) lenkt ab (Einfluss: Belastung Eltern, Migration, Armut, Gewalt, Missbrauch etc.)
- Schutz vor exzessiver Nutzung, Gewalt, Missbrauch bei Kindern ist wichtig: Kein Smartphone < 10 Jahre, keine sozialen Medien-Accounts < 13 Jahre
- Regulierung der Social-Media-Unternehmen !

Singh et al., 2026, JAMA; Nagata et al., 2025, JAMA; Paterna et al., Journal of Behavioral Addiction, 2024; Jia et al., Acta Psychologica, 2025; Fergusson et al, Professional Psychology: Research and Practice , 2024 Leopoldina (2025). Soziale Medien und die Psychische Gesundheit Von Kindern und Jugendlichen. doi.org/10.26164/leopoldina_03_01307

Ein einfacher Grund
Die digitalen Medien?

NEIN, Symptom nicht
Ursache !

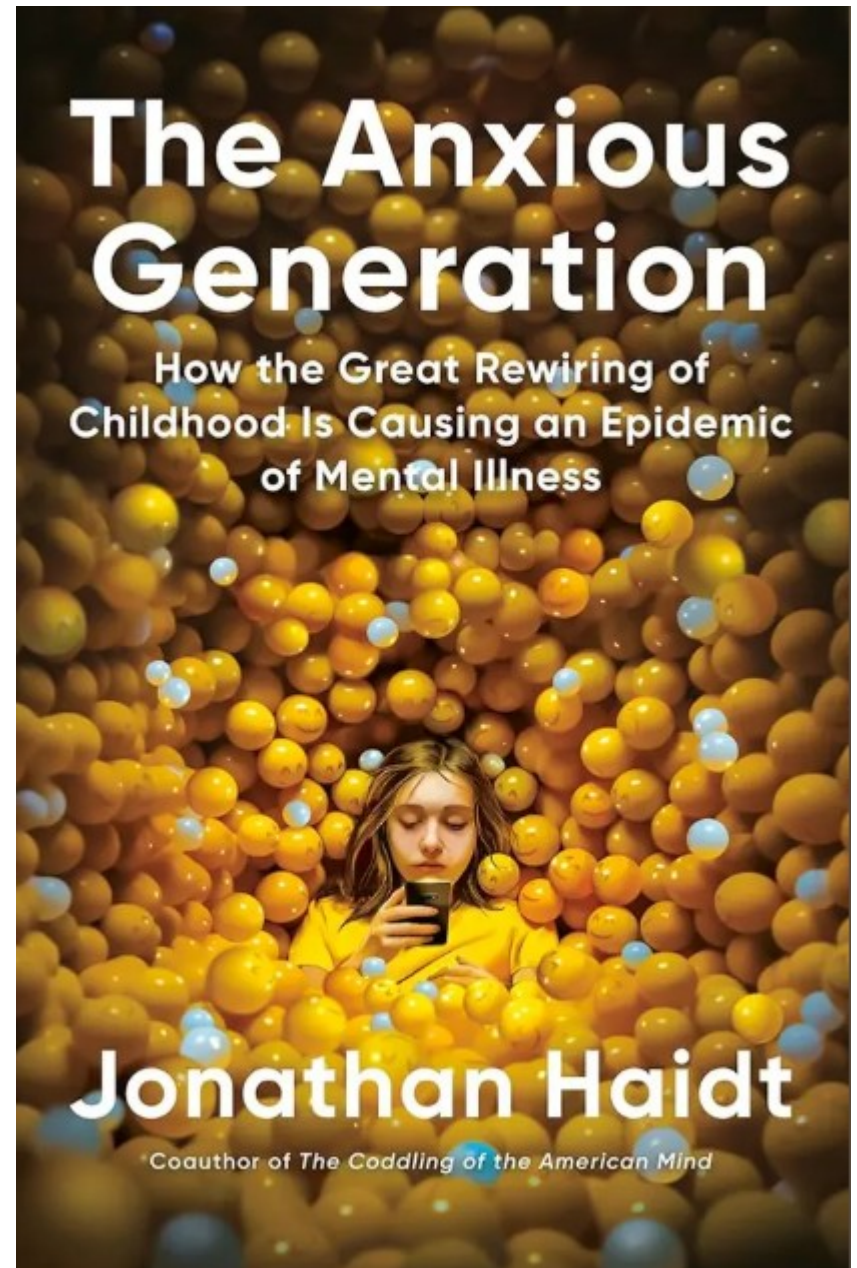
Kompass Kindheit mit Oskar Jenni



Gaming – Wann wird Spielen zum Problem?
Kompass Kindheit

 Spotify

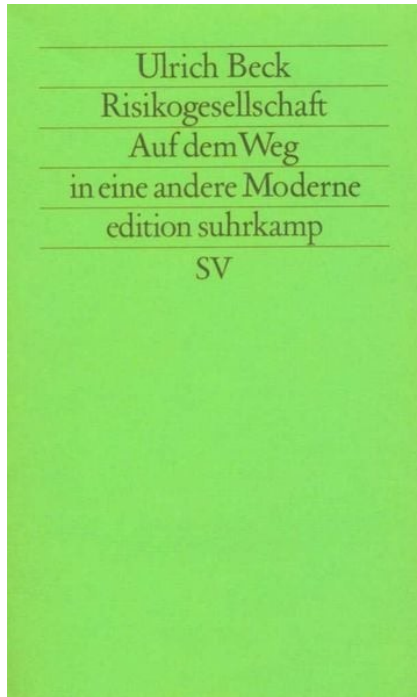
Folge • 40min 52s



Die 3 Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus

Individualismus



Ulrich Beck
1986

Beschleunigung



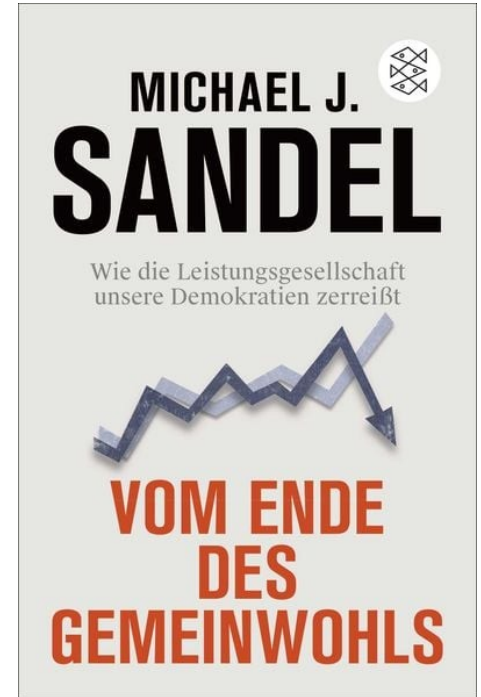
Hartmut
Rosa
2005

Einzigartigkeit



Andreas
Reckwitz
2017

Leistungsorientierung

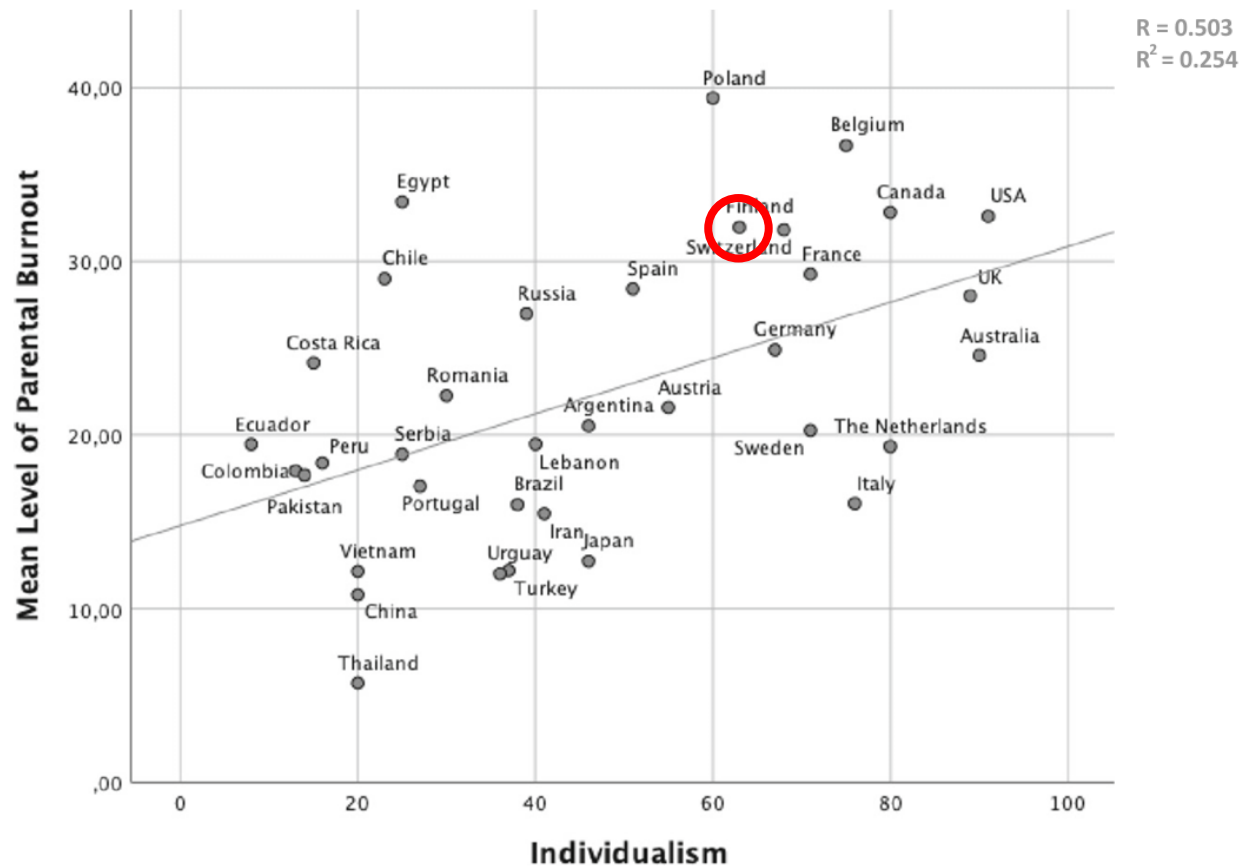


Michael
Sandel
2023

Die wichtigsten Gesellschaftsanalysen
der Spätmoderne

Übersteigter Individualismus

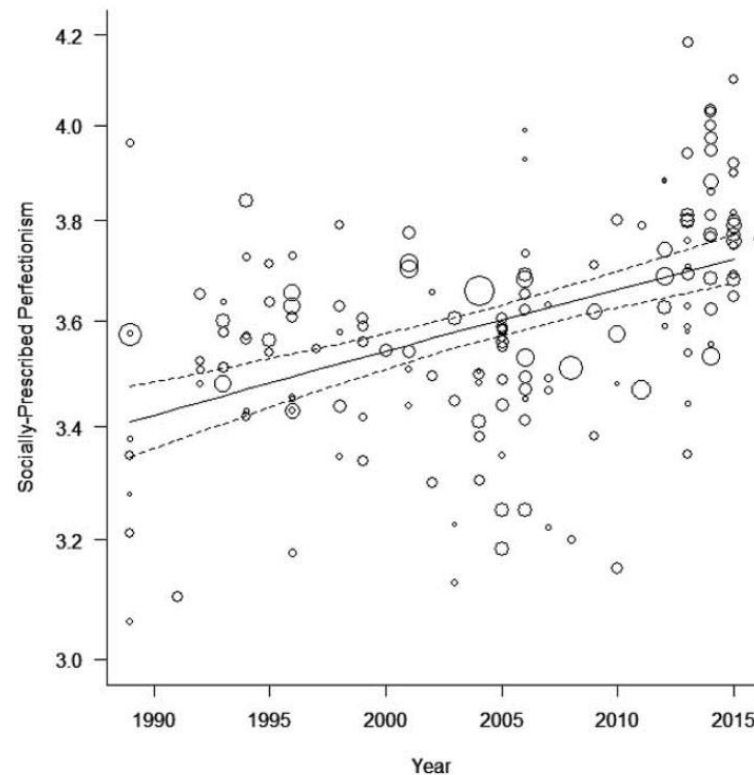
Druck auf die Eltern



Roskam et al., Affective Science, 2021

Überzogene Leistungsorientierung

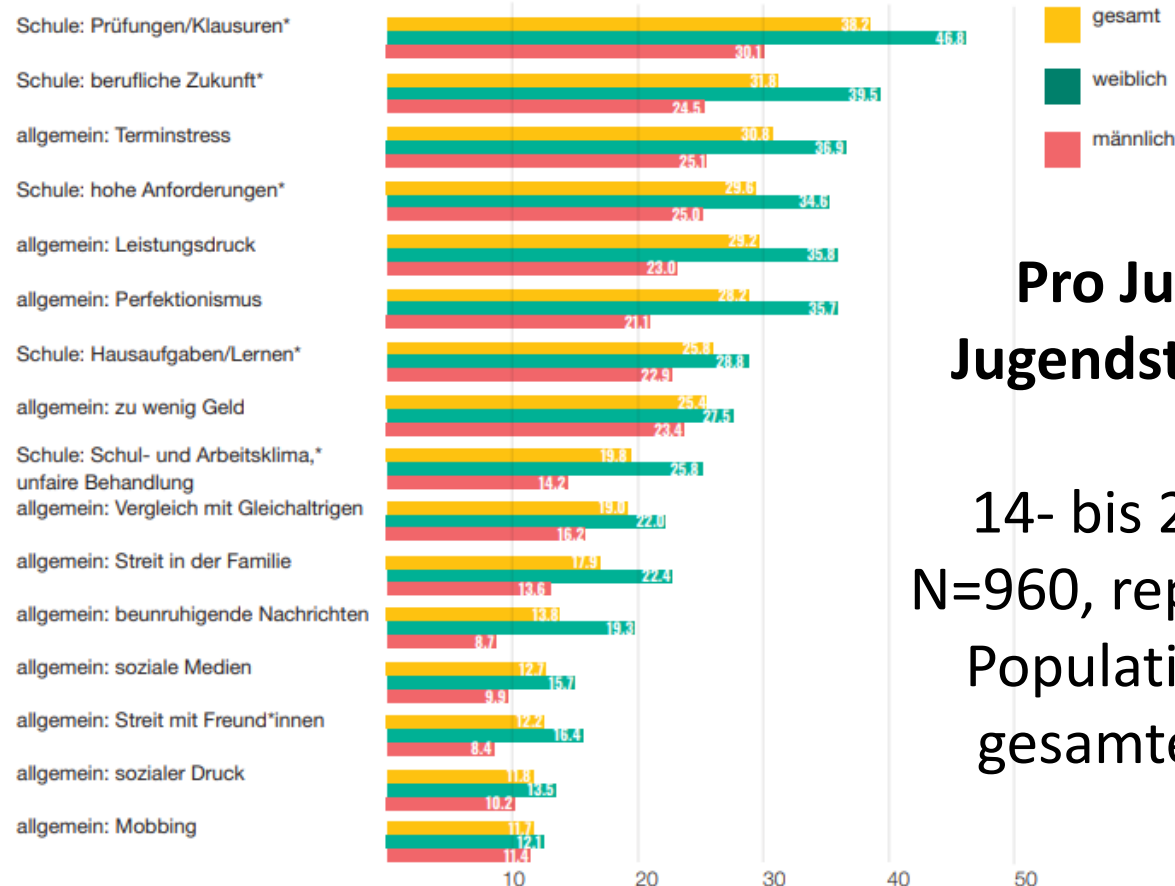
Perfektionismusdruck



Meta-Analyse (1990 bis 2015)
Curran & Hill, Psych Bulletin, 2019

Überzogene Leistungsorientierung Schulleistungsdruck

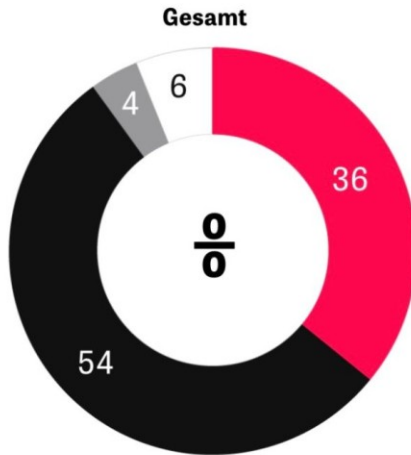
Häufigste Stressoren (% Antworten sehr häufig/häufig)



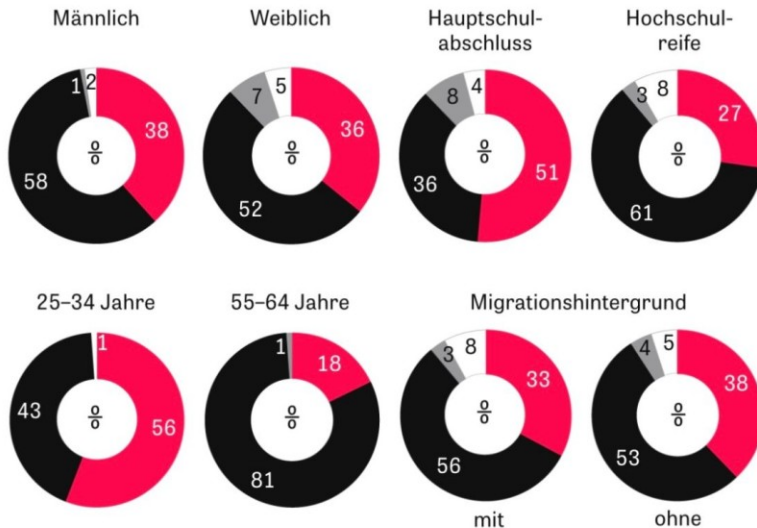
**Pro Juventute
Jugendstudie 2026**

14- bis 25-Jährige
N=960, repräsentative
Population für die
gesamte Schweiz

Glauben Sie, dass der Leistungsdruck in Schulen für
Schüler und Schülerinnen zu hoch ist?



■ Ja ■ Nein ■ Kann/möchte ich nicht beantworten ■ Weiß nicht



«Chill mal» – früher war es
auch nicht einfach!

Überlebenden-Perspektive
(„Survivorship bias“)

- *Wenn ich das ausgehalten habe, schaffen andere das auch.*
- *Uns hat es ja auch nicht geschadet.*

Die 3 Gründe für die Zunahme

1. **Gestiegene Anforderungen:** Übersteigter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermässige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
2. **Globale Unsicherheiten** wie Krieg, Migration, politische Umbrüche, Klimakrise, KI etc.

Unsichere Welt

Gesellschaftliche Verlustangst

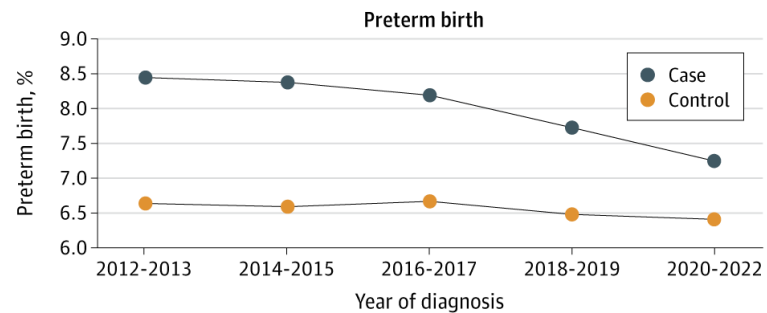
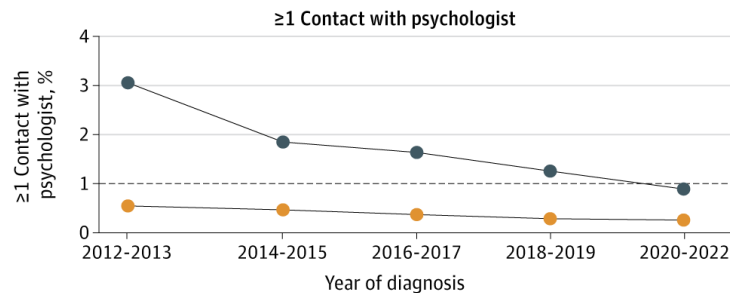


Die 3 Gründe für die Zunahme

- 1. Gestiegene Anforderungen:** Übersteigter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermäßige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
- 2. Globale Unsicherheiten** Krieg, Migration, politische Umbrüche, Klimakrise, KI etc.
- 3. Wandel in der Wahrnehmung:** Mehr Wissen, mehr Informationen, mehr Sensibilität, mehr Angebote und veränderte Diagnosepraxis

Entwicklungs- und Verhaltensstörungen

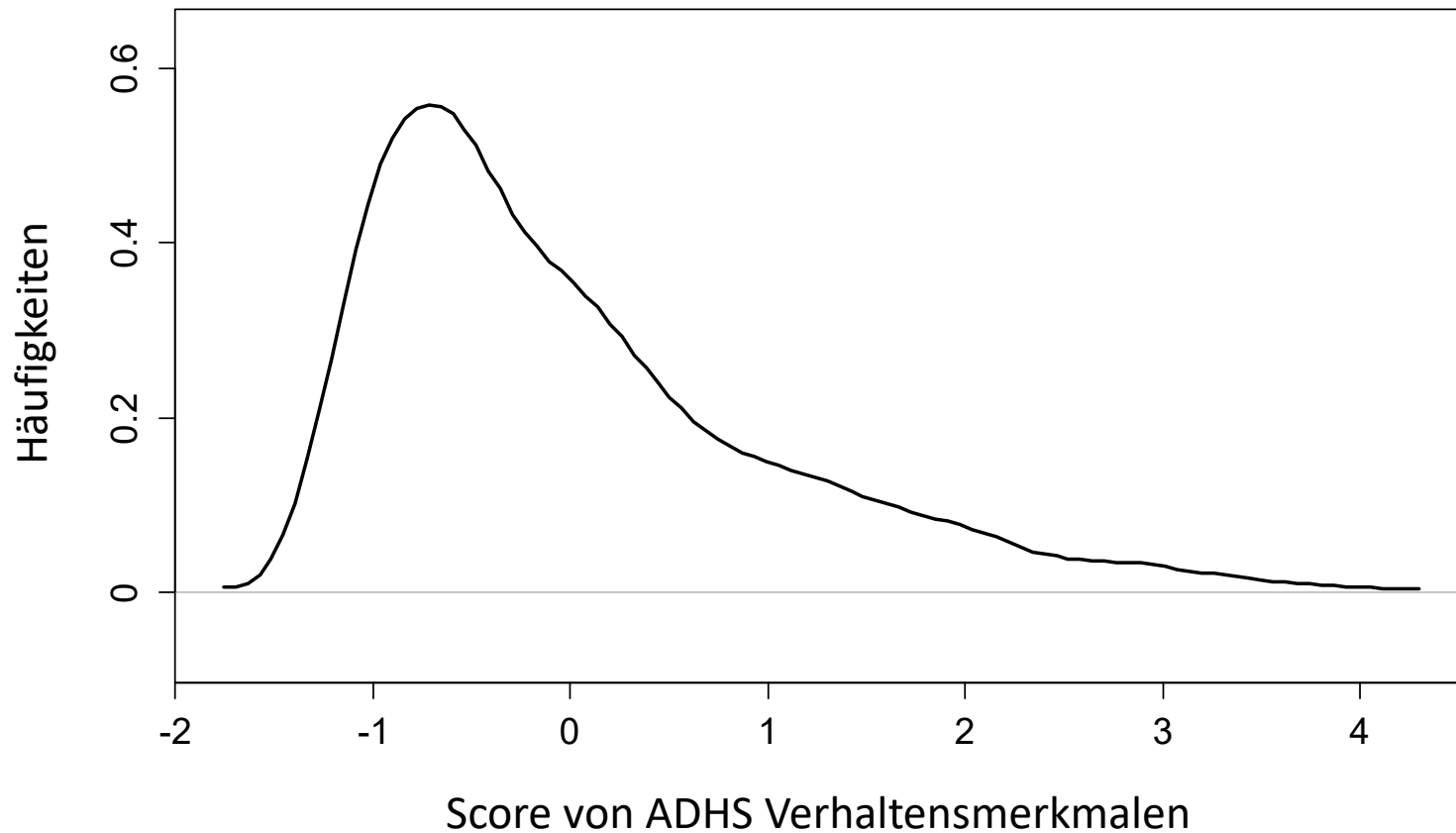
Veränderte Diagnosepraxis



- Diagnostizierte Kinder ähneln Gleichaltrigen heute stärker: Biologische Risiken, lange Vorbehandlungen unwichtiger
- Steigende Diagnoseraten durch veränderte Diagnosepraxis, erweiterte Kriterien und höhere Versorgungskapazitäten

Entwicklungs- und Verhaltensstörungen

Spektrum Störungen



Marcus and Barry, *Journal of Abnormal Psychology*, 2011

Die 3 Gründe für die Zunahme

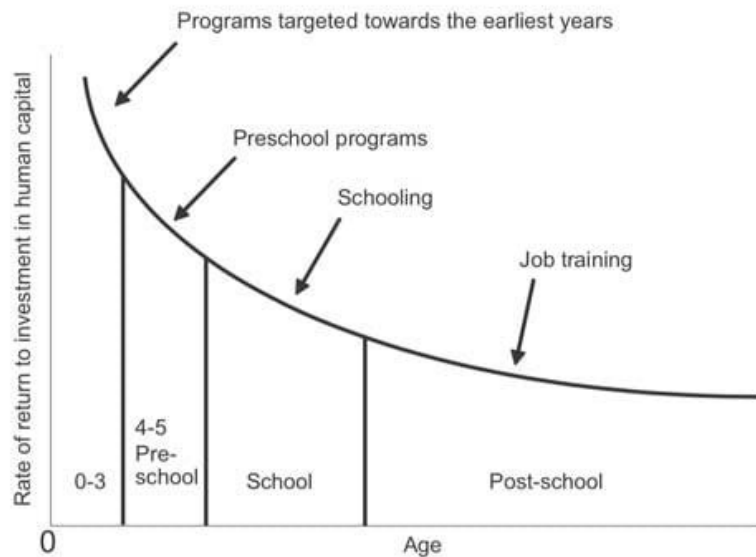
- 1. Gestiegene Anforderungen:** Übersteigter Individualismus, hohes gesellschaftliches Tempo, übermäßige Leistungsorientierung und übertriebener Perfektionismus
- 2. Globale Unsicherheiten** Krieg, Migration, politische Umbrüche, Klimakrise, KI etc.
- 3. Wandel in der Wahrnehmung:** Mehr Wissen, mehr Informationen, mehr Sensibilität, mehr Angebote und veränderte Diagnosepraxis

5 Handlungsfelder als Chancen

1. Fokus auf die frühe Kindheit
2. Keine Angst haben, keine Panik entwickeln
3. Ambiguitätstoleranz lernen
4. Entwicklungswissen stärken
5. Kindern zuhören, sie mitbestimmen lassen

5 Handlungsfelder als Chancen

1. Fokus auf die frühe Kindheit



Heckman, *Science*, 2006



5 Handlungsfelder als Chancen

2. Keine Angst haben, keine Panik entwickeln

- Keine Angst vor der Zukunft haben, die wir nicht voraussehen können (keine *pädagogische Panik*, Basil Bernstein, 1990)
- Den Kindern Zuversicht und Vertrauen geben
- Direkt auf unmittelbare Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen Einfluss nehmen

5 Handlungsfelder als Chancen

3. Ambiguitätstoleranz lernen

- Mehrdeutigkeiten, Gegensätze, Unsicherheiten aushalten !
- Ambiguitätstoleranz ist bei Fachpersonen positiv mit Wohlbefinden und negativ mit Stress assoziiert

(Hancock & Mattick, 2020)



Else Frenkel-Brunswik
(1908-1958)

5 Handlungsfelder als Chancen

4. Entwicklungswissen stärken

- Fachpersonen brauchen grundlegendes Wissen über die kindliche Entwicklung von Geburt bis ins Erwachsenenalter
- Was brauchen Kinder, damit sie gesund aufwachsen können?



5 Handlungsfelder als Chancen

5. Kindern zuhören, sie mitbestimmen lassen



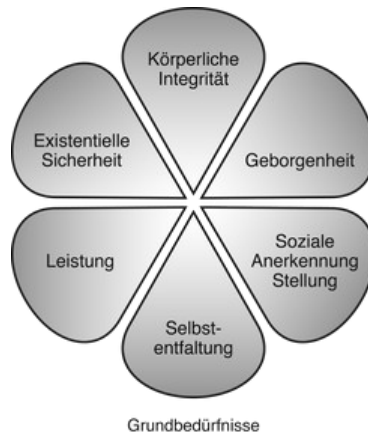
[Zukunftsrat U24 |](#)
[Stimme der jungen](#)
[Schweiz](#)



Was Kinder brauchen

Die Grundbedürfnisse

- Maslow'sche Bedürfnispyramide, 1943
- Brazelton und Greenspan, 2000
- Ryan und Deci, 2000
- Grawe, 2003
- Largo, 2017



Was Kinder brauchen

Grundbedürfnisse – **Die 5G**

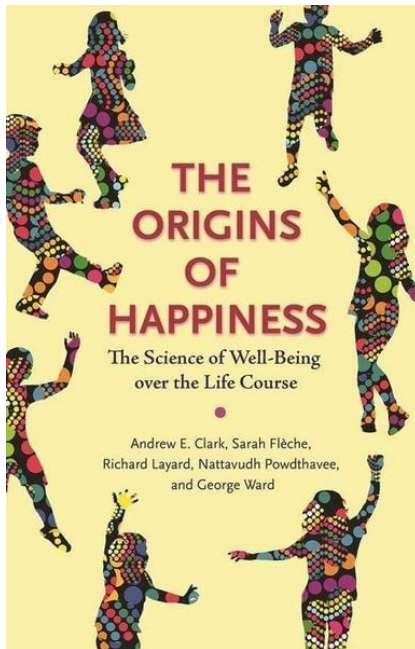
1. Geborgenheit in Beziehungen
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. Grenzen als Orientierung
5. Gemeinschaften mit Anderen



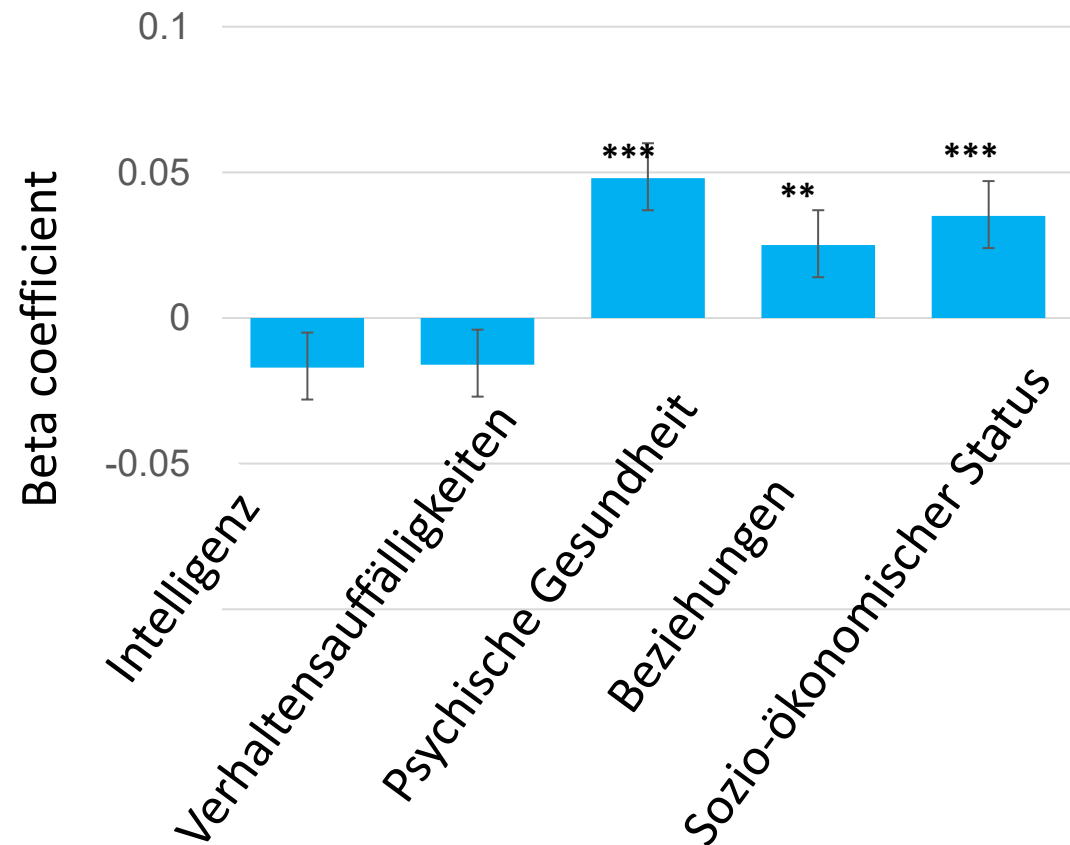
Erscheint am 10.
September 2026

Lebenszufriedenheit mit 50 Jahren

Bedeutung der Kindheit



Clark et al., 2019



Daten der National Child Development Study, 1958;
Flèche et al., *J Econ Behav Organ*, 2021

Was Kinder brauchen

Grundbedürfnisse – **Die 5G**

1. Geborgenheit in Beziehungen
2. Gesundheit in Körper und Geist
3. Gelegenheiten zum Lernen
4. Grenzen als Orientierung
5. Gemeinschaften mit Anderen



Erscheint am 10.
September 2026

NEU
erhältlich ab
10. September



«Der verlässliche Begleiter für die ersten Jahre mit Kindern.»

Was tun, wenn ein Kind nicht schläft? Warum sind Grenzen so wichtig? Wie bleibe ich gelassen, wenn alles zu viel wird? «Kompass Kind» gibt 99 Antworten – klar, fundiert und alltagsnah. Das neue Buch von Oskar Jenni ist Teil seiner Wissensplattform «Kompass Kindheit».



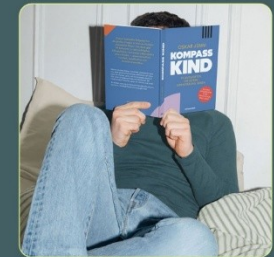
kompasskindheit.com

Kompass Kindheit ist die **Online-Plattform für** Eltern, Fachpersonen aus Medizin, Psychologie und Pädagogik sowie **alle, die Kinder begleiten**. Mit Podcast, Büchern, dem 5G- und 5V-Kompass und hilfreichen Wegweisern übersetzen wir über 20 Jahre Entwicklungsforschung verständlich und für den Alltag nutzbar. Damit Kinder geborgen, gesund und selbstbestimmt aufwachsen und Erwachsene sicher und kompetent handeln können.



Kompass Kindheit Podcast

macht wissenschaftliches Wissen im Podcast alltagsnah zugänglich



Bücher von Oskar Jenni

bieten klare Antworten auf Augenhöhe



Hilfreiche Wegweiser

kuratierte Links geben verlässliche Orientierung



5G- und 5V-Kompass

zeigen Grundbedürfnisse und -werte der Kindheit