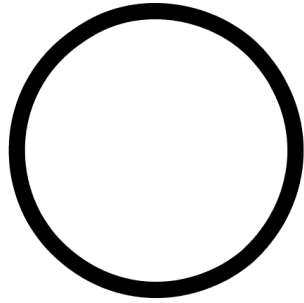




Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich

Perspektiven schaffen: Klinikwelt und Schule im Dialog

Veronika Mailänder Zelger

Leitende Ärztin Zentrum für Kinderpsychiatrie

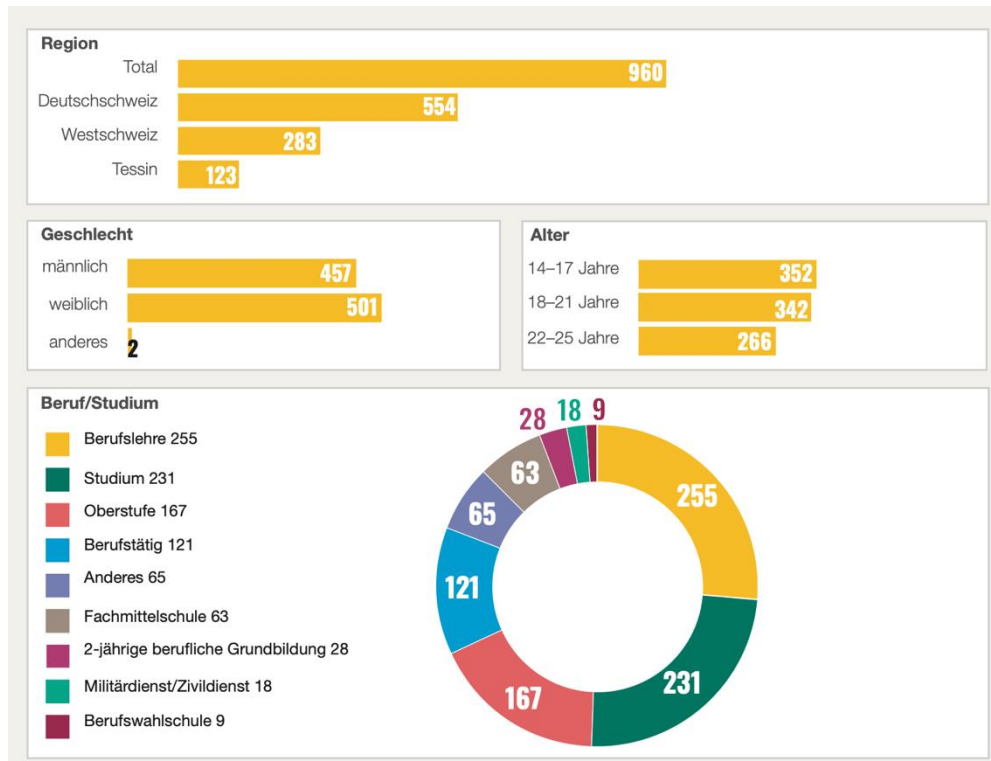
Mitglied Schulkommission Kantonsschule Uetikon am See (KUE)

Solothurn, 10.09.2026



Pro Juventute Jugendstudie (März 2026)

Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz
bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz



N = 960 Jugendliche und junge Erwachsene (14-25 Jährig)

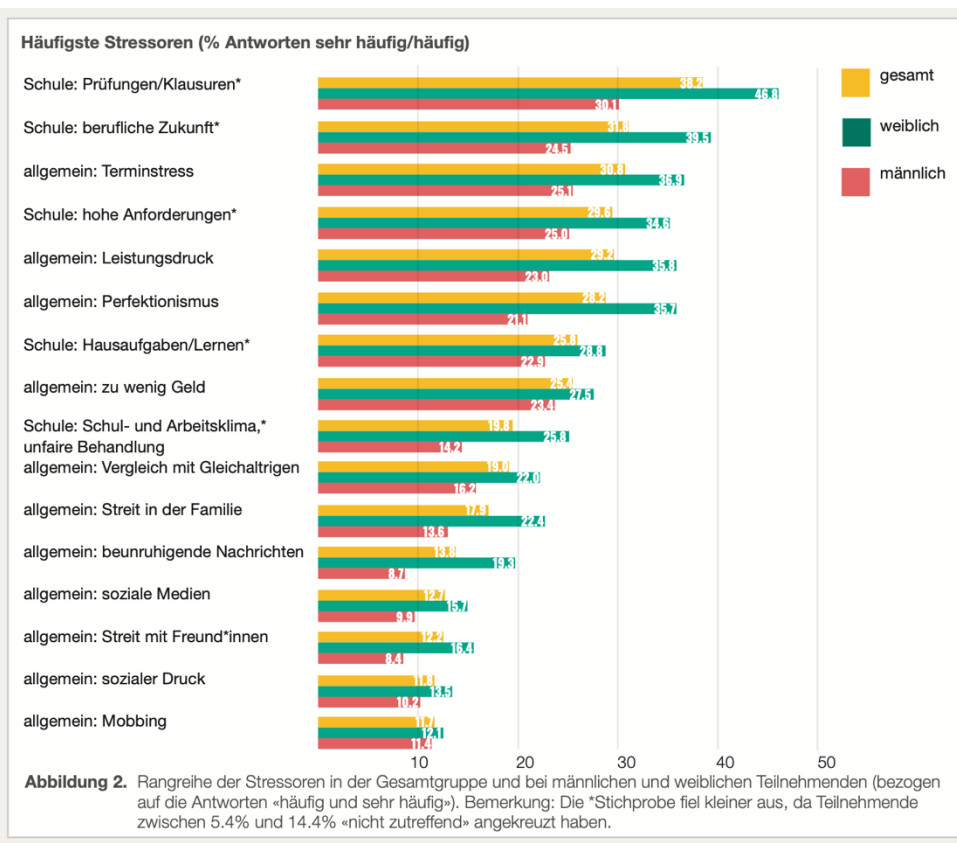
Pro Juventute: Musliu L.

KJPP PUK UZH: Walitza S., Mohler-Kuo M.,

Werling A., Drechsler R.

Pro Juventute Jugendstudie - häufigste Stressoren

Pro Juventute und KJPP UZH, März 2026



Pro Juventute Jugendstudie – Auswirkungen von Stress

Pro Juventute und KJPP UZH, März 2026

Wie verarbeiten Jugendliche und junge Erwachsene Stress und Sorgen?

Auswirkungen von Stress (% Antworten sehr häufig/häufig)

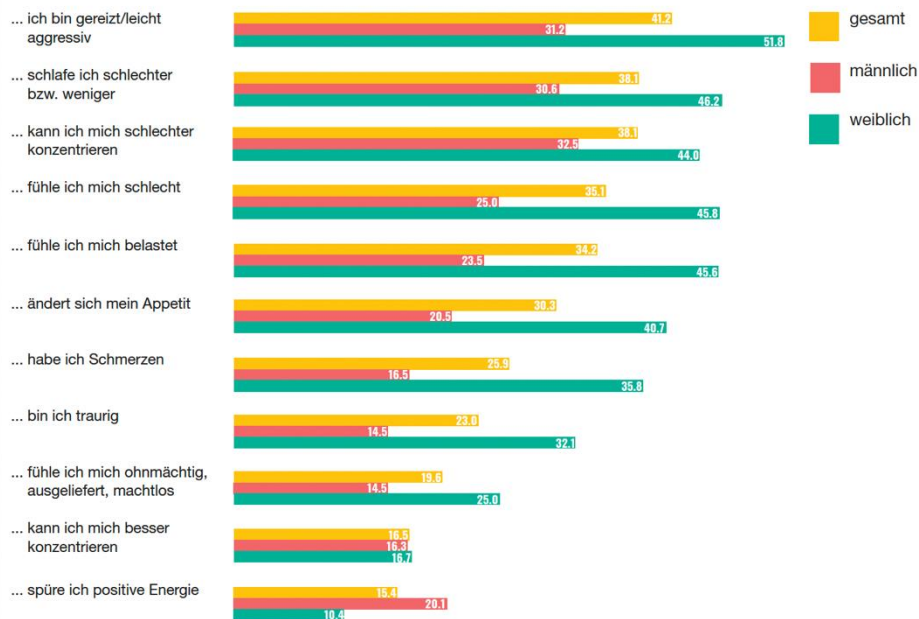


Abbildung 6: Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, auf männliche und weibliche Teilnehmende
Antworten % sehr häufig/häufig)

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Eckwerte Befragung

Erhebungszeitraum	Oktober bis Dezember 2022
Pretest	September 2022 mit 4 Klassen
Befragte	alle 2. Sek-Schülerinnen und Schüler der Regelklassen inkl. Kunst-/Sportklassen
Durchschnittsalter	14.1 Jahre
Grundgesamtheit	2'200 Personen
Ausgefüllte Fragebögen	2'002 Personen (91 %)
Ausgeschlossen	87 Personen (kein Geschlecht/Alter oder unseriös)
Aufgenommen	1'915 Personen

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Erfreuliche Resultate

1. Die grosse Mehrheit der Jugendlichen schätzt die eigene Gesundheit und Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein (Wohnen, Familie, Freund*innen).
2. Die meisten Jugendlichen bewegen sich ausreichend. Sport ist beliebt.
3. Gesunde Ernährung hat nochmals an Bedeutung gewonnen.
4. Der Nikotin-, Alkohol- und Cannabiskonsum ist rückläufig.

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Kritisch: Psychische Gesundheit bei Mädchen

1. Inzwischen haben 30 % der Mädchen Anzeichen für eine Angststörung (vor fünf Jahren 21 %, vor zehn Jahren 19 %).
2. Das Gefühl der Sicherheit in der Schule, auf dem Schulweg, in der Freizeit und im Internet hat abgenommen («sehr sicher» in der Schule fühlen sich noch 22 % der Mädchen, gegenüber 40 % vor fünf Jahren).
3. Das Zugehörigkeitsgefühl in der Schule hat abgenommen (noch 50 % der Mädchen haben viel Vertrauen in ihre Lehrer*innen, gegenüber 67 % vor fünf Jahren).

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Keine Randerscheinung: Schulschwänzen

1. 7 % der Mädchen (+ 3 %) und 5 % der Knaben (± 0 %) sind schon mehrmals einen Tag nicht an die Schule gegangen.
2. Zwei Drittel der Schulschwänzenden und die Hälfte der mehrfach Schwänzenden erhielten keine disziplinarischen Massnahmen. Ein Drittel der Vielschwänzenden sagt, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben.
3. Jugendliche in schwierigeren familiären Verhältnissen, kritischerem Verhältnis zu Lehrer*innen sowie solche mit Anzeichen für eine Depression und/oder Angststörung schwänzen öfter die Schule.

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Sorgenbarometer

Prüfungen / Druck in der Schule / Noten und die Berufswahl / Stellensuche nach der Schulzeit belasten am meisten. Deutlich zugenommen hat die Sorge um das Äussere, bei Mädchen auch Traurigkeit/Selbstzweifel, Gesundheit und Sicherheit.

	Total SJ 22/23	Total SJ 17/18	Mädchen SJ 22/23	Mädchen SJ 17/18	Knaben SJ 22/23	Knaben SJ 17/18
→ Prüfungen, Druck in der Schule, Noten	2.35	2.22	2.48	2.27	2.23	2.17
→ Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit	2.09	2.06	2.23	2.14	1.95	1.99
→ Eigenes Gewicht, Körperform	1.72	1.60	1.87	1.74	1.56	1.45
Krieg	1.68	-	1.76	-	1.59	-
Armut, soziale Ungerechtigkeit	1.64	1.68	1.73	1.77	1.55	1.59
→ Eigenes Aussehen	1.63	1.40	1.85	1.57	1.41	1.22
→ Traurigkeit, Zweifel an sich selbst	1.62	1.53	1.83	1.72	1.41	1.34
Ausländerfeindlichkeit	1.59	1.59	1.67	1.67	1.52	1.51
Umweltverschmutzung, Klimawandel	1.58	1.58	1.64	1.60	1.53	1.55
Probleme / Streit in der Familie	1.55	1.53	1.57	1.66	1.41	1.39
Handy funktioniert nicht / Handyentzug	1.46	1.53	1.53	1.53	1.39	1.52
Probleme/Streit mit Freund*innen, Kolleg*innen	1.45	1.44	1.57	1.58	1.32	1.31
→ Eigene Gesundheit	1.45	1.34	1.54	1.39	1.36	1.30
Terror	1.43	1.72	1.48	1.79	1.39	1.64
Ständige Erreichbarkeit mit Handy	1.41	1.46	1.49	1.47	1.32	1.46
→ Persönliche Sicherheit	1.39	1.33	1.48	1.38	1.30	1.28
Liebe und Sexualität	1.37	1.37	1.41	1.39	1.30	1.35
Überbevölkerung	1.36	1.36	1.37	1.35	1.35	1.37
Corona-Pandemie	1.35	-	1.38	-	1.32	-
Selbstpräsentation in den sozialen Medien	1.28	1.32	1.33	1.32	1.23	1.32
Geldsorgen, Schulden	1.28	1.23	1.30	1.24	1.25	1.22

Tabelle 1

Durchschnittliche Belastung* der Befragten durch verschiedene Themen, nach Geschlecht und Schuljahr (1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark, Differenzen der Durchschnittswerte >0.10 zwischen den Schuljahren 2022/23 und 2017/18 sind rot hervorgehoben)

Gesundheit von Schüler*innen der Stadt Zürich

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Angst und Depression: Schulische Auswirkungen

Befragte mit Anzeichen einer Angststörung und Depression bewerten die Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern deutlich weniger positiv - vor allem Mädchen. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule ist markant geringer.

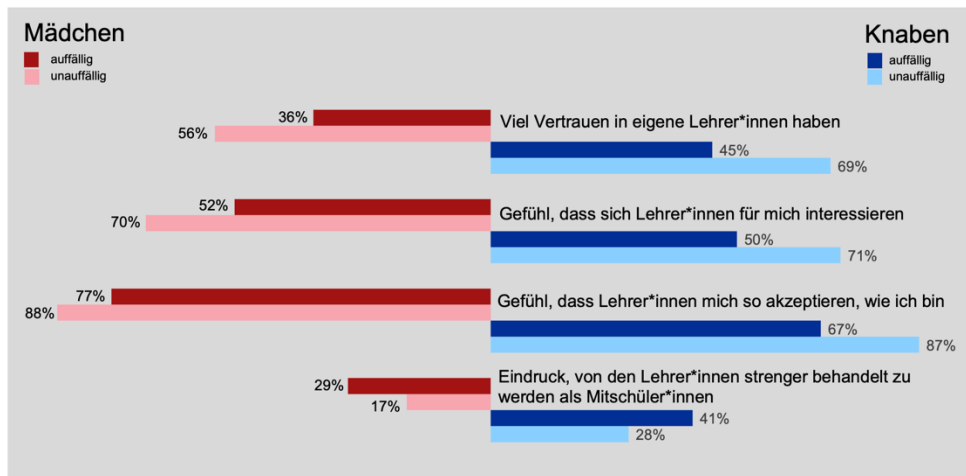


Abbildung 14
Anteile der Befragten, die Aussagen zur Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern eher oder vollständig bejahen, nach Geschlecht und nach auffälligen/unauffälligen Werten und hinsichtlich Angst und Depression

Resultate Befragung Schuljahr 2022/23 Zürich

Angst und Depression: Beziehung zu Eltern

Befragte mit Anzeichen einer Angststörung und Depression bewerten die Beziehung zu ihren Eltern weniger positiv, aber insgesamt doch gut. Mit ihnen über die eigenen Probleme sprechen, tun sie sich schwer – besonders Mädchen.

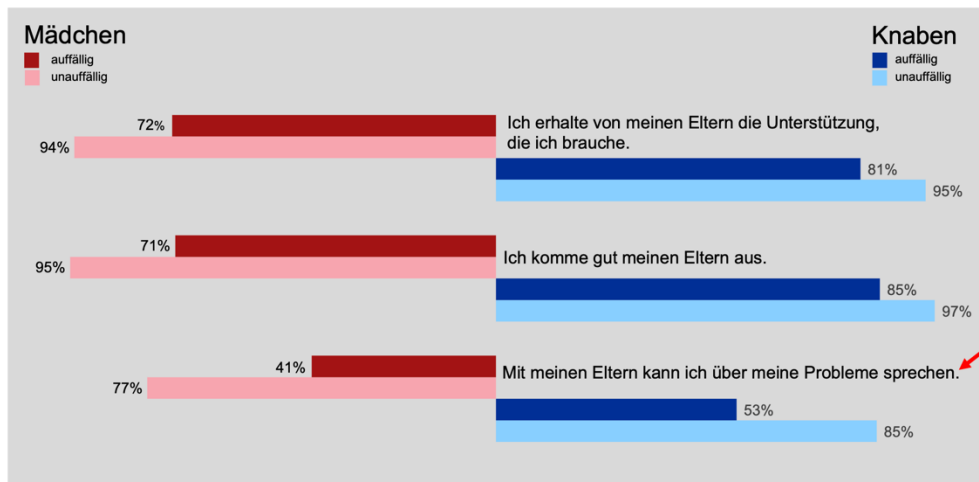


Abbildung 15
Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren Eltern eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Geschlecht und nach auffälligen/ unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

Hinter dem Phänomen „Schulabsentismus“ zeigt sich die ganze Bandbreite persönlicher und sozialer Beweggründe, die von der einfachen Lustlosigkeit bis hin zu einer komplexen psychosozialen Problematik reicht.

Massives Schuleschwänzen weist ein hohes Gefährdungspotential auf und werde insbesondere von den Lehrpersonen deutlich unterschätzt.

(Stamm et al., 2007, CH-Studie zum Schulabsentismus in 9 deutschsprachigen Kantonen)



Schulschwänzen

- dissoziale Form
- Schulunlust
- Disziplinlosigkeit
- Fernbleiben ohne Wissen der Eltern
- Keine zugrundeliegende Angst
- Bevorzugung angenehmerer Aktivitäten

Schulphobie

- Trennungsangst
- Angst, dass Bezugsperson etwas zustösst
- Angst, dass einem selbst etwas zustösst

Schulangst

- auf Schule bezogene Ängste
- Angst vor Schulversagen
- Angst vor Lehrperson
- Angst vor Mitschülern
- soziale Angst
- Prüfungsangst

Präventive Massnahmen

(Stamm, 2013)

- Ausrichtung auf soziale, dingliche und räumliche Kontextbedingungen
- Frühe Massnahmen im Kindergarten: Bindung/Haltekraft
- Schnelle Reaktionen auf Fehlzeiten
- Individuell gestalteter Unterricht
- Absenzensysteme und klare Kriterien
- Elternarbeit
- Durchsetzung Schulpflicht
- Sozialarbeit in Schulen

Prävention und Therapie KJP

(Walitza, Melfsen, Della Casa u. Schneller, 2013)

Bei allen Formen der Schulverweigerung ist **sofortiges Handeln** notwendig.

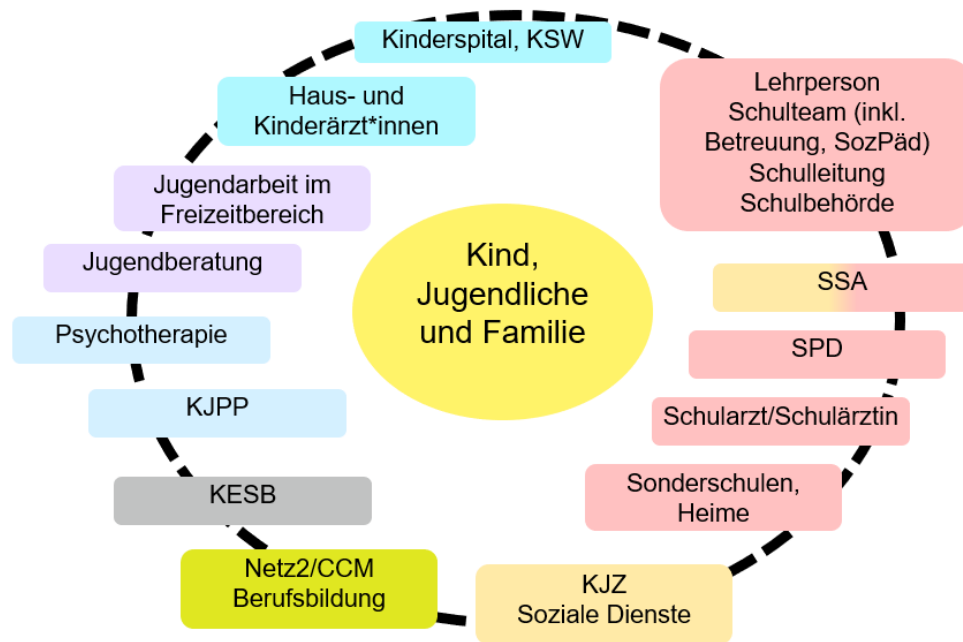
Schulabsenzen müssen **so kurz wie möglich** gehalten werden.

Je jünger Kinder bei Therapiebeginn sind, umso besser ist die Prognose (Lehmkuhl, 2003).

Die Eltern beginnen, an ihren eigenen Fähigkeiten zu zweifeln.

Konflikte sind **in** diesen **Familien vorprogrammiert**.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit der bei Schulabsentismus je nach Situation beteiligten Personen und Institutionen



Empfehlung_Schulabsentismus_KJPP_SSA_SPD_Zürich

Empfehlung zum Vorgehen bei Schulabsentismus

Diese Empfehlung richtet sich an Lehrpersonen, Schulleitungen und Behörden der Volksschule, sowie an die Mitarbeitenden der unterstützenden Schulpsychologischen Dienste (SPD), der Schulsozialarbeit (SSA) und der Kinder- und Jugendpsychiatrien im Kanton Zürich.

Sie ist in Zusammenarbeit der Stellenleitungskonferenz Schulpsychologische Dienste mit der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie KJPP der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und den Sozialen Diensten der Stadt Zürich SOD entstanden.

Rebekka Jakob, Fachstab Kinder- und Jugendhilfe SOD Zürich
Matthias Obrist, Präsident SLK-SPD
Catherine Paterson, Schulpsychologin und Fachleitung Notfall&Trauma SPD Zürich
Veronika Mailänder Zelger, Leitende Ärztin Zentrum für Kinderpsychiatrie KJPP
Marina Zulauf Logoz, Psychologin Ambulatorium Zürich und Fachleitung Testdiagnostik KJPP

Zürich, Nov 2023

Leuchttürme am ZKP «Brüschhalde»

interdisziplinär, multimodal, systemisch und vernetzt



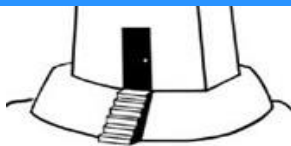
Traumapädagogik

- Gestaltung „sicherer Ort“
- „Sternenhimmelzimmer“
- Verhalten hat einen „guten Grund“



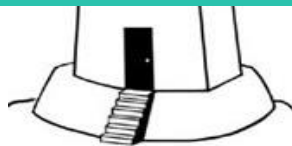
Essstörungen

- Familienbasierte Therapie
- Stärkung Selbstwert und Autonomie
- „Vertrauensvorschuss“



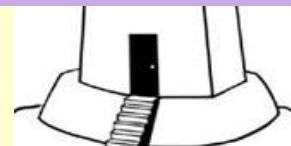
Zwangsstörungen

- Exposition mit Reaktionsverhinderung
- „üben, üben, üben“
- Expo@Home
- Eltern-Kind-Zimmer



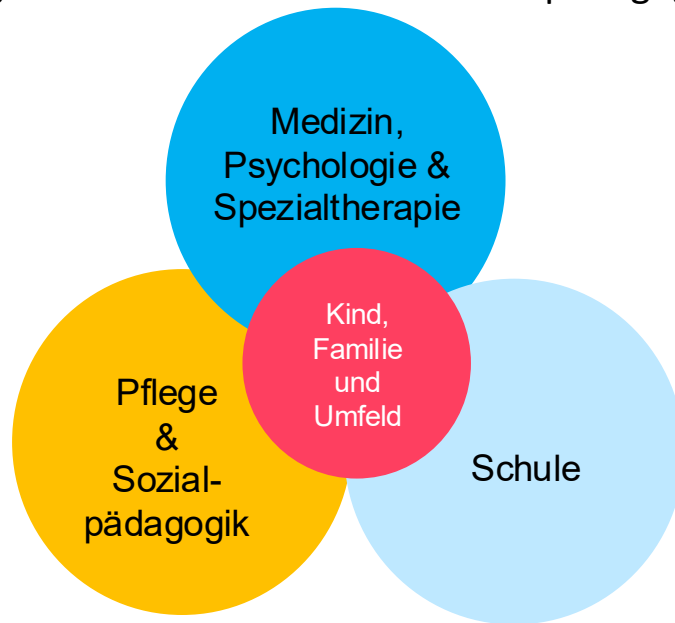
Schulabsentismus

- Stärkung Selbstwert und Zukunftsperspektive
- Psychoedukation
- Täglicher Schulbesuch
- Schnupperplanung



Interprofessionelle Behandlungsplanung am Zentrum für Kinderpsychiatrie Brüschtal Interprofessionelles Kernteam

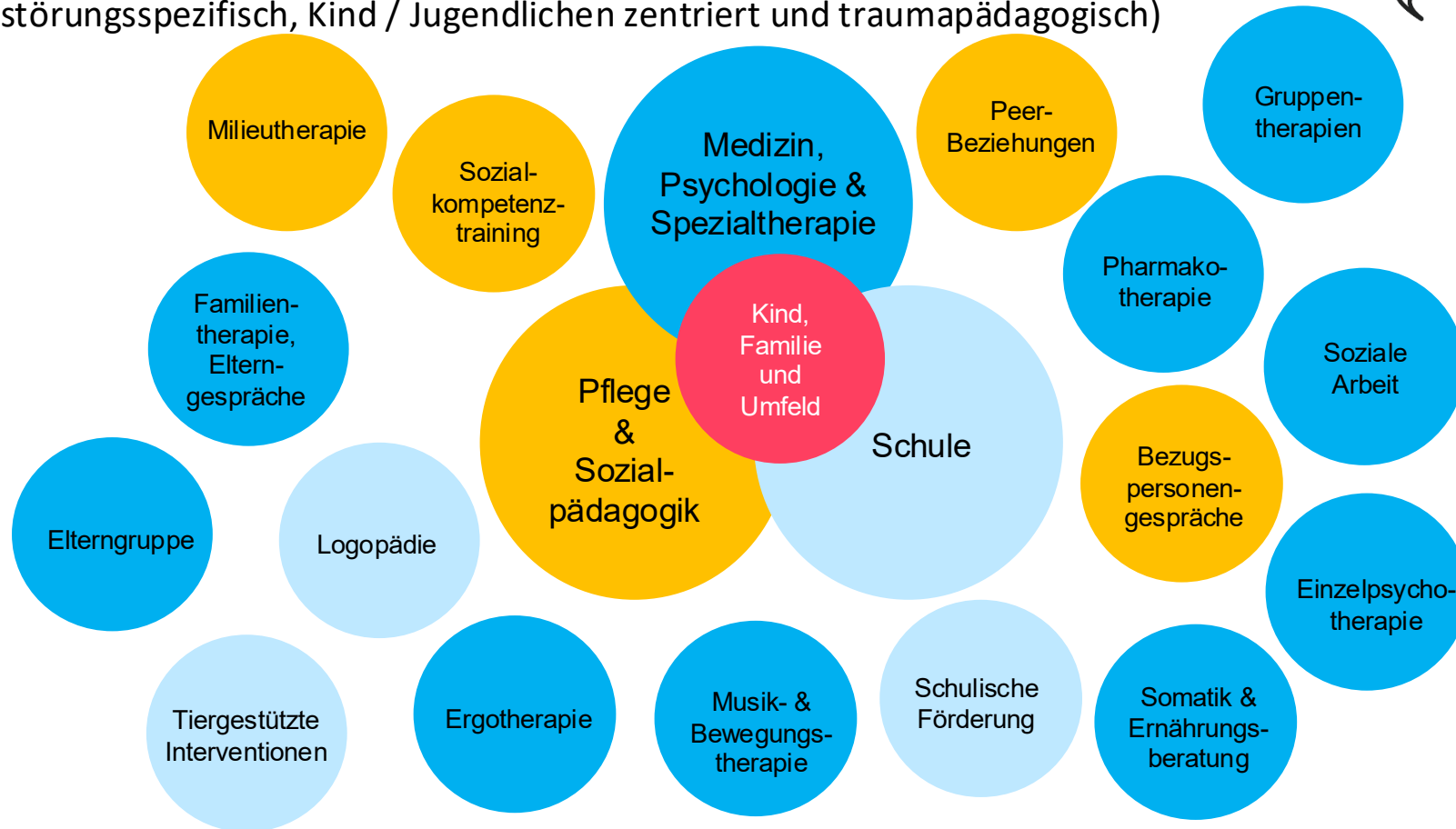
(störungsspezifisch, Kind / Jugendlichen zentriert und traumapädagogisch)



„Mit den Kindern & Jugendlichen sprechen und nicht über sie“

Interprofessionelle Behandlungsplanung am ZKP

(störungsspezifisch, Kind / Jugendlichen zentriert und traumapädagogisch)



Schulische
Anamnese

Schweige-
pflichts-
entbindung
& Kontakt-
aufnahme

Regel-
mässiger
Schul-
besuch

Abklärung
(u.a.
Logopädie)

SELLMO /
SESSKO
Tests

Klare,
einfache
Absprachen
für alle

IV bzw.
Berufs-
beratung
involvieren

Interessen,
Ressourcen
& soziale
Kompetenz
stärken

Lehrperson
Klinikschiule
am 1.
Eltern-
gespräch

Klare
Tages-
strukturen

Selbstwirk-
samkeit,
Selbständig-
keit,
Autonomie
stärken

Stufenpläne
für die
Rückkehr

Schnuppern
planen &
begleiten

Berufliche
Orientie-
rung

Nachteils-
ausgleich
falls
indiziert

Austausch
mit
Herkunfts-
schule /
Lehrstelle

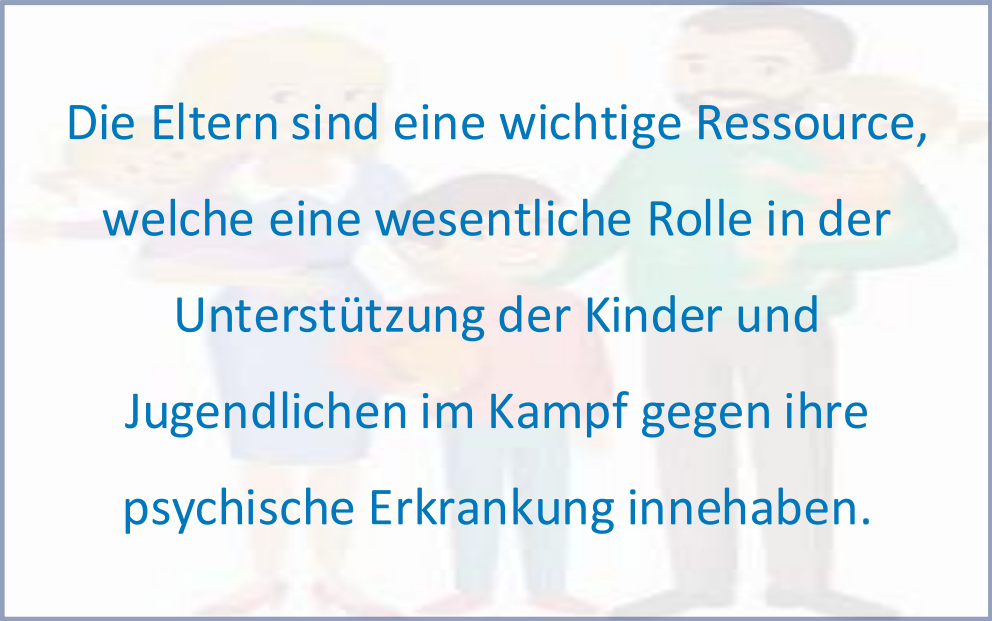
Zukunfts-
perspektive
erarbeiten

Austausch
mit
involvierten
Schul-
heimen

Individuelle
Lern-
förderung

Standort-
gespräche
in der Klinik

Vorträge /
Weiter-
bildungen



Die Eltern sind eine wichtige Ressource,
welche eine wesentliche Rolle in der
Unterstützung der Kinder und
Jugendlichen im Kampf gegen ihre
psychische Erkrankung innehaben.

Elterliche Reaktionen bei Angst

Beschützen

z.B. «Meine Aufgabe ist es, sie zu beschützen»; «Das schafft er nicht allein», «Die Angst traumatisiert sie»

VS.

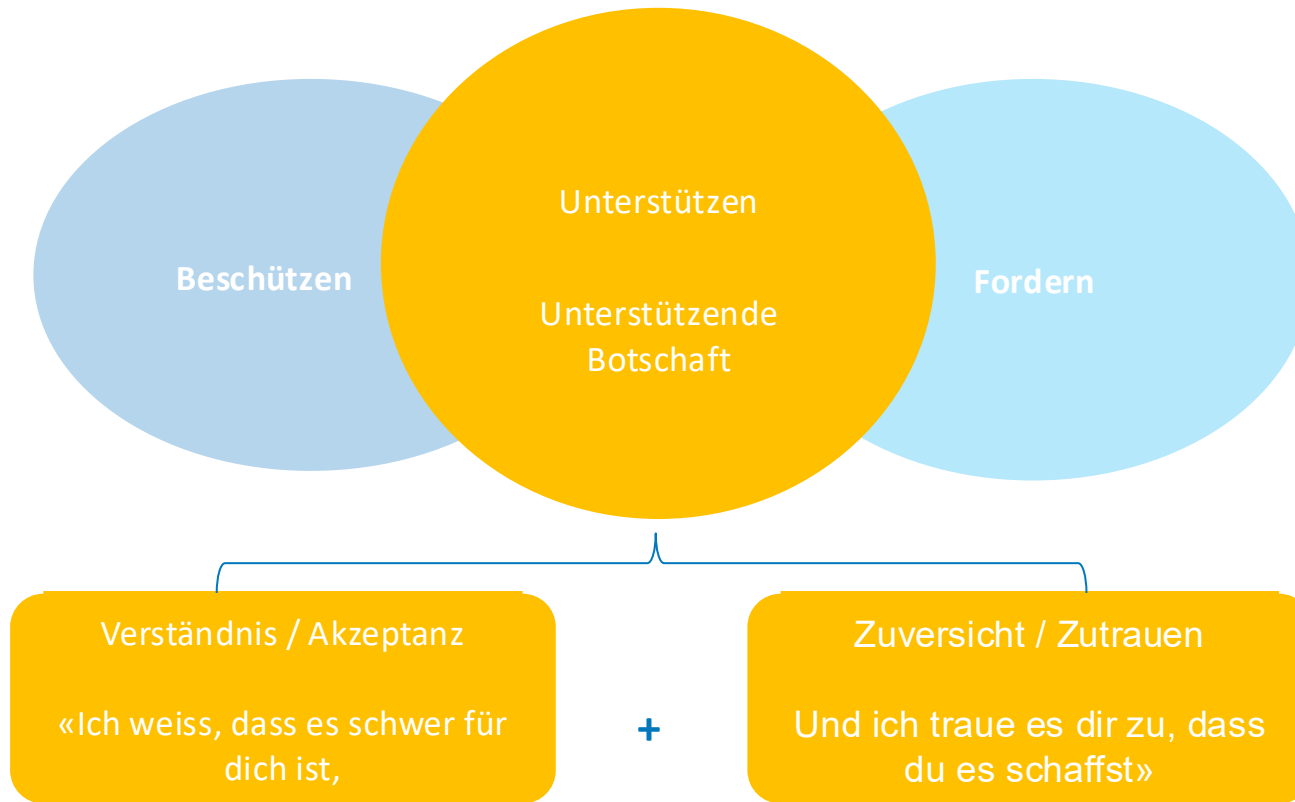
Fordern

z.B. «Da musst du keine Angst haben»; «Das ist nicht so schlimm», «Stell dich nicht so an!»

- Vermeintliche Unterstützung
- Führt auch zu Vermeidung
- Führt zu weniger (Selbst)Vertrauen
- Bestärkt die Angst

- Keine Akzeptanz zugrundeliegender Gefühle und damit nicht Ernstnehmen des Kindes
- Führt zu Gefühlen von allein gelassen werden
- Führt zu weniger (Selbst)Vertrauen

Vom Beschützen und Fordern zum Unterstützen



Beschützen und Fordern versus Unterstützen



«Du kannst mit dem Stress
nicht umgehen»



«Es ist schwer für Dich, und
Du kannst lernen, damit
umzugehen»

«Du musst keine Angst
haben»



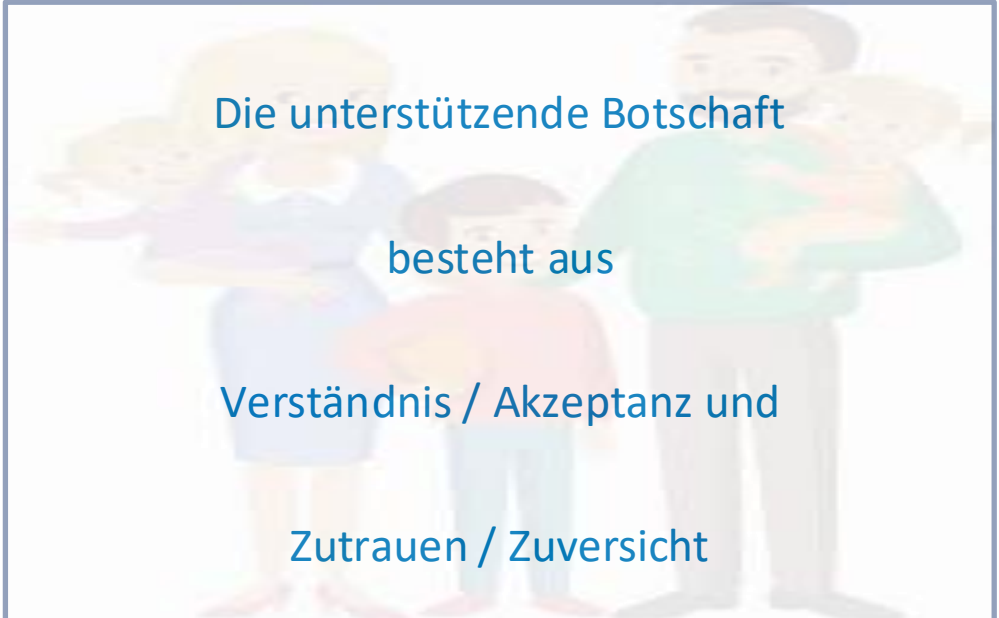
«Es macht Dir Angst, und
ich bin sicher, Du wirst Ok
sein»

«Meine Aufgabe ist es, Dich
zu beschützen»



«Es ist meine Aufgabe, Dich
für den Umgang mit Stress
und Ängsten parat zu
machen.»

Take home message



Die unterstützende Botschaft

besteht aus

Verständnis / Akzeptanz und

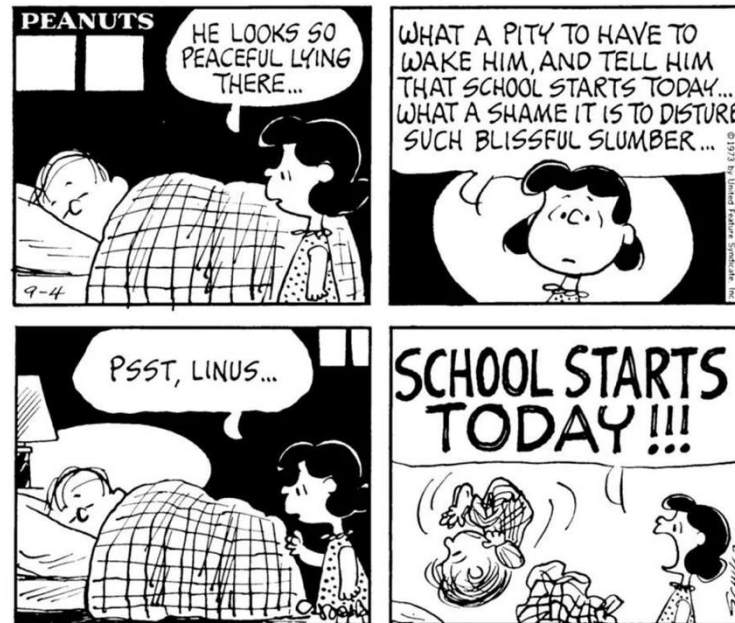
Zutrauen / Zuversicht

Günstiges Verhalten der Eltern

- Hinschauen, Erkennen
- Kind in seinem Selbstwertgefühl stärken
- Aktiv den Kontakt mit den Lehrpersonen/der Schule suchen
- Absenzregelung mit der Schule besprechen
- Hilfe von Fachpersonen annehmen
- Zusammenarbeit anbieten

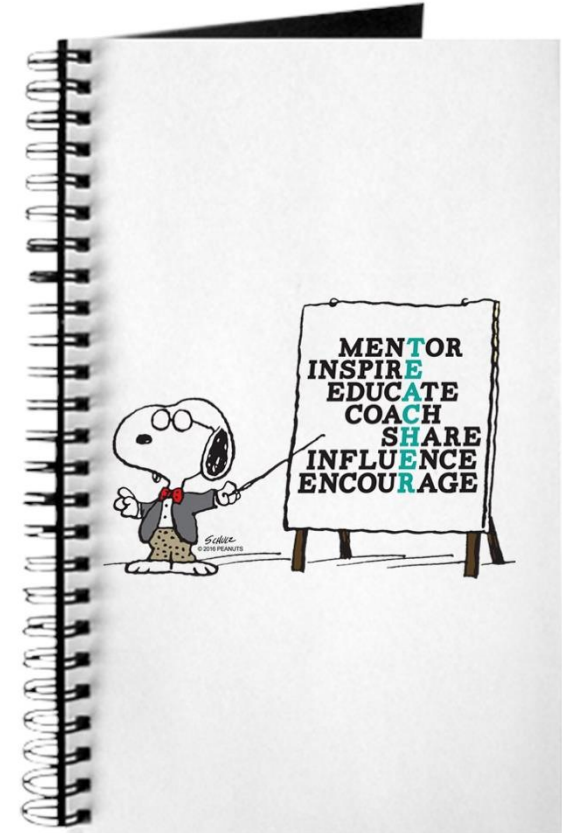
(Schweigepflichtsentbindungen, Teilnahme an Standorten...)

- Klare Vereinbarungen treffen
- Kein Belohnungssystem zuhause
- Kein Wohlfühlprogramm zuhause



Günstiges Verhalten der Lehrperson

- Angstzeichen erkennen
- Schüler*in ansprechen (+ Eltern)
- Fragen, was ihm/ihr helfen würde
- Unterstützung anbieten (Mentor*in, Schülerpatenschaft)
- Mutiges Verhalten belohnen (drannehmen, loben)
- Entlastungsvarianten besprechen – kein Leistungsdruck
- Kleine Schritte, Vereinbarungen, Verbindlichkeit
- Rückmeldung geben, ermutigen
- Dem/der Schüler*in das Gefühl geben, dass Integration gewollt ist
- Schulstoff kann nach Stabilisierung aufgearbeitet werden



Günstiges Verhalten der Fachpersonen in der KJP

- Versuchen den/die Schüler*in mit seinen/ihren Motiven zu verstehen
ABER
- das Verhalten des Schulabsentismus nicht akzeptieren.
- Erarbeiten eines gemeinsamen Verständnisses der Situation
- Analyse von bisherigen Lösungsversuchen
- Eltern beraten und stärken
- Regelmässiger Austausch zwischen Familie, Therapeuten, Schule und SPD
- Individuelle Lösungsansätze erarbeiten



Die Erfahrung zeigt, dass ein frühes Einschreiten der Eltern und Lehrpersonen, sowie soziale Kontrolle dem Schulabsentismus in präventiver Weise entgegenwirken.

Ausbleibende Reaktionen der Schule, der Fachpersonen und/oder der Eltern haben einen eher verstärkenden Effekt.

Wichtig sind:

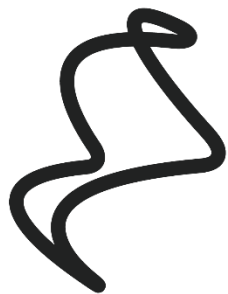
- Offene, transparente Kommunikation zwischen allen Parteien
- Klärung von Möglichkeiten und Aufzeigen von Grenzen
- Ein funktionierendes Absenzsystem
- Eine rasche Reaktion von Seiten der Lehrpersonen
- Eine sorgfältige Abklärung der Gründe mit Unterstützung von Fachpersonen
- Ein zeitnahes Ergreifen geeigneter Massnahmen



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



Wandgestaltung der Zürcher Künstlerin Sonnhild Kestler im Empfangsbereich der „Brüschhalde“



Psychiatrische
Universitätsklinik
Zürich