

Mental Health Check: Wie geht's Liechtensteins Jugend?

Ein Blick in den Zyklus 3
(Real- und Oberschulen)

Wer hat eigentlich mitgemacht?



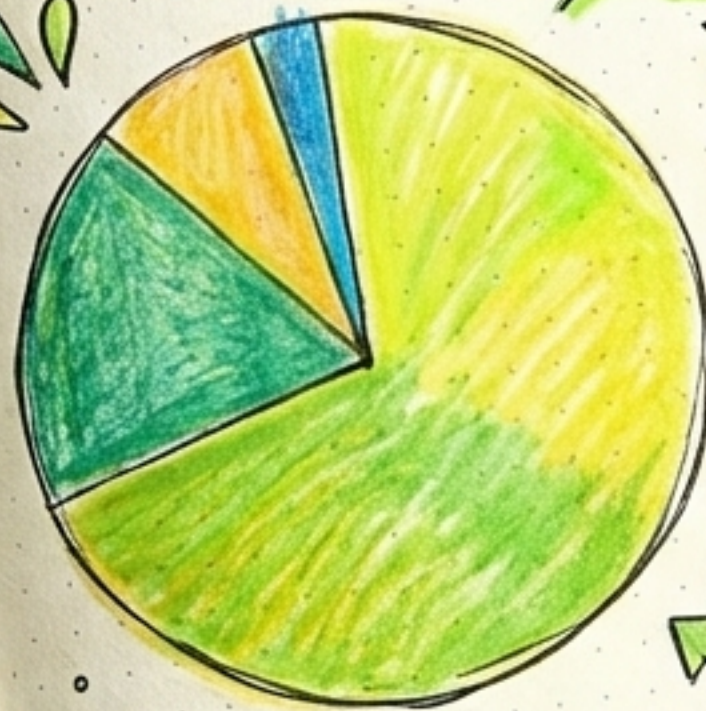
Pilotstudie April 2025 –
durchgeführt von der FHNW
im Auftrag des Schulamts.

Das grosse Ganze: Meistens im grünen Bereich!



81% sind
mit ihrem
Leben eher bis
sehr zufrieden.

Bereich!



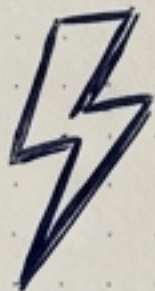
71%
schätzen
ihren Gesund-
heitszustand
als gut bis
ausgezeichnet
ein.

Die Mehrheit hat Freude
am Lernen – 78% der Eltern
bestätigen das!

Aber... es gibt auch graue Wolken.



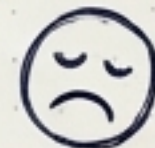
Fast 50% der Jugendlichen berichten von niedergeschlagener Stimmung in den letzten zwei Wochen.



Die Daten zeigen: Mädchen weisen bei fast allen Indikatoren tiefere Wohlbefindens-Werte auf als Jungen. Und der Druck steigt mit dem Alter.



37% kämpfen mit Schlafschwierigkeiten.



Unter Strom: Der Druck-Kochtopf Schule

56% glauben, dass
in der Schule viel
Arbeit und gute
Leistungen
erwartet werden.



42% haben das
Gefühl, für eine
gute Note SEHR
viel leisten zu
müssen.

1/5 der Jugendlichen erlebt generell
hohen Stress!

Wenn die Schule schwerfällt: Ausgrenzung & Mobbing

**Die grosse Mehrheit fühlt sich sicher.
Trotzdem sind die Raten zu hoch,
um wegzuschauen:**

**17% geben an,
mehrmals
pro Monat
ausgeschlossen
zu werden.**

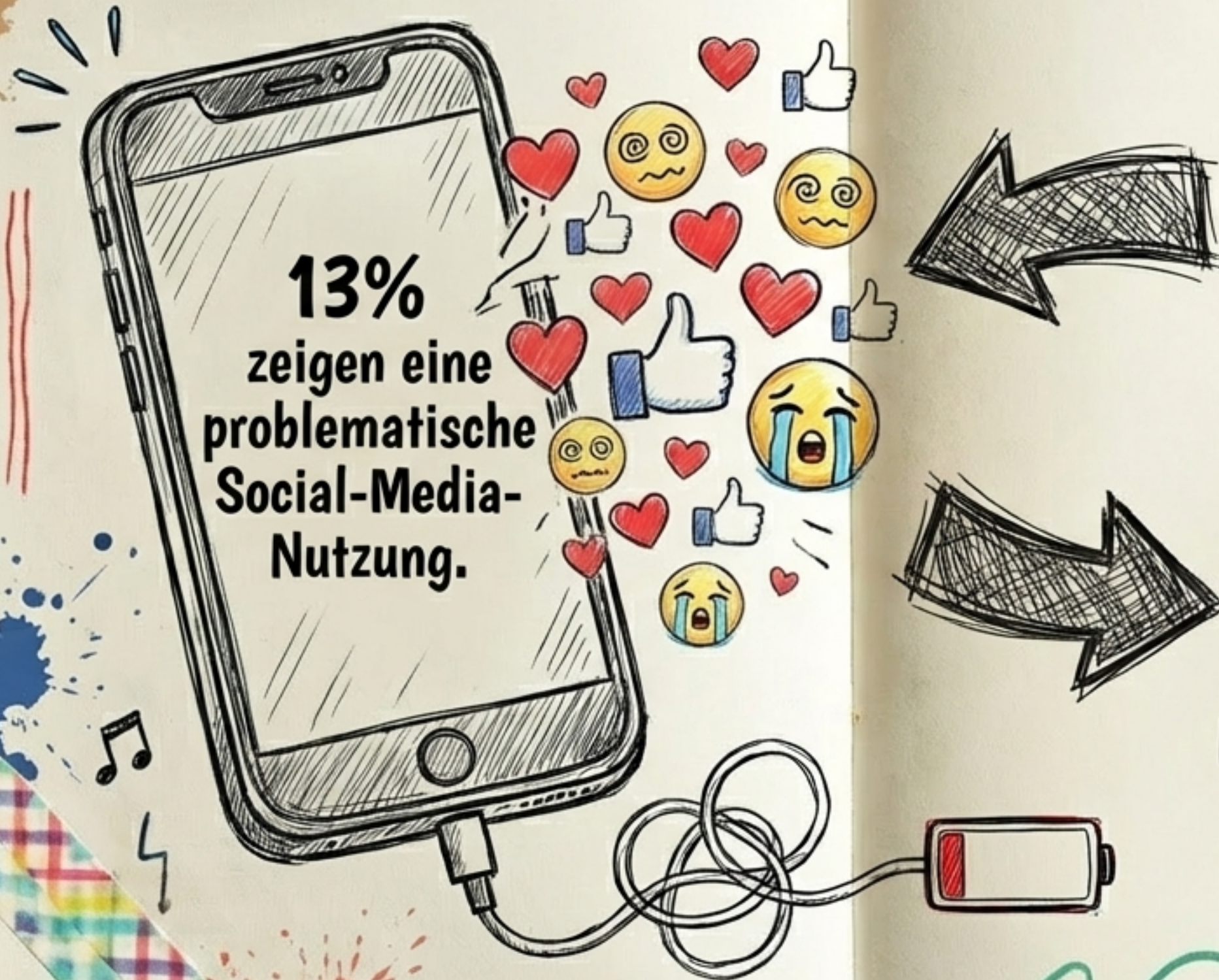
**10% wurden in den letzten
12 Monaten regelmässig
geschubst oder
geschlagen.**

**6% wurden
bedroht.**



**Mobbing ist ein ernstes Problem, das
wir gemeinsam angehen müssen.**

Gefangen im Feed? Unser digitales Leben



Mädchen (14.1%)
sind etwas häufiger
betroffen als
Jungen (11.0%).

Die klare Folge:
Je höher die
problematische
Nutzung, desto tiefer
die
Lebenszufriedenheit.

Unser Sicherheitsnetz: Wer fängt uns auf?

Freundschaften tragen uns!



- ★ 73% bis 80% finden starke Unterstützung bei Freund:innen.
- ★ Mädchen spüren diesen Support oft deutlicher als Jungen.
- ★ Auch Lehrpersonen & Schulsozialarbeit helfenden: 2/3 finden diese Gespräche bei Problemen hilfreich.

Ein wichtiger blinder Fleck...



Das Familienklima ist ein riesiger Schutzfaktor und wird überwiegend positiv bewertet. ABER...

Eltern schätzen die psychische Gesundheit ihrer Kinder oft deutlich besser ein, als die Kinder selbst!



Wir müssen genauer hinsehen und besser zuhören.

Was jetzt? Unsere To-Do-Liste



Schulklima stärken: Die Schule als gesunden Lern- und Arbeitsort gestalten.



Klare Kante zeigen: Präventionsmassnahmen gegen Mobbing ausbauen.



Stress-Skills trainieren: Den Umgang mit Druck und Emotionen in den Alltag integrieren.



Erwachsene empoweren: Schulmitarbeitende für den Umgang mit psychischen Problemen weiterbilden.

Mentale Gesundheit ist ein Gemeinschaftsprojekt!