

Postulat 214

Förderung von Lebenskompetenzen und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen

Selina Frey und Chiara Peyer namens der GRÜNE/JG-Fraktion vom 9. Juni 2026

Jugendliche wachsen heute in einer Lebenswelt auf, die durch rasche gesellschaftliche, digitale und psychische Veränderungen geprägt ist. Neben dem Leistungsdruck in der Schule nehmen die Herausforderungen in Bezug auf psychische Gesundheit, Mediennutzung, soziale Unsicherheit und den Umgang mit künstlicher Intelligenz deutlich zu. Diese Entwicklungen stellen Jugendliche, Schulen und Erziehungsberechtigte vor wachsende Anforderungen.

Aktuelle Studien zeigen übereinstimmend, dass Gesundheit, mentale Stabilität und soziale Beziehungen für junge Menschen stark an Bedeutung gewonnen haben. Das Merck Jugendbarometer 2025¹ verdeutlicht, dass diese Werte wichtiger eingeschätzt werden als klassische Karriere- oder Statusziele. Gleichzeitig wird die gesellschaftliche Zukunft häufig als unsicher und belastend wahrgenommen. Zwar ist psychische Gesundheit zentral, sie wird jedoch teilweise weiterhin tabuisiert.

Fachberichte von Gesundheitsförderung Schweiz² weisen zudem auf einen dringenden Handlungsbedarf hin, insbesondere bei jungen Frauen. Belastungen wie Leistungsdruck, Stress sowie Einflüsse durch soziale Medien und gesellschaftliche Rollenbilder wirken sich stark auf die psychische Gesundheit aus. Expert*innen betonen deshalb die Bedeutung von Prävention, frühzeitiger Unterstützung und der Stärkung von Lebenskompetenzen.

Auch digitale Medien und künstliche Intelligenz prägen den Alltag Jugendlicher stark. Die JAMES-Studie 2024³ der ZHAW zeigt, dass Plattformen wie WhatsApp, Instagram, TikTok und Snapchat eine zentrale Rolle in der Kommunikation, der Identitätsbildung und der Informationsbeschaffung spielen. Gleichzeitig werden Risiken wie Cybermobbing, Desinformation, manipulative «Dark Patterns» in Games sowie der Umgang mit KI-generierten Inhalten sichtbar. Viele Jugendliche wünschen sich in diesem Zusammenhang mehr Orientierung und Unterstützung.

Viele dieser Themen sind bereits im schulischen Alltag sowie im Lehrplan 21 verankert, insbesondere in den überfachlichen Kompetenzen⁴ und im Fachbereich Medien und Informatik⁵. Schulen, sowie Lehr- und Betreuungspersonen leisten bereits heute sehr wichtige Arbeit in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Medienbildung. Aufgrund begrenzter zeitlicher und personeller Ressourcen können

¹ https://www.gfsbern.ch/wp-content/uploads/2026/04/253141_merck_jugendbarometer_schlussbericht.pdf

² https://gesundheitsfoerderung.ch/sites/default/files/2024-05/Faktenblatt_102_GFCH_2024-05_Psychische%20Gesundheit%20von%20jungen%20Frauen.pdf

³ <https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/45a95e6b-bc39-4da0-92f5-ec80e9db57f7/content>

⁴ <https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=e%7C200%7C3>

⁵ <https://lu.lehrplan.ch/index.php?code=b%7C10%7C0&la=yes>

externe Angebote, Workshops und praxisnahe Module diese Arbeit sinnvoll ergänzen, ohne zusätzliche verpflichtende Inhalte zu schaffen.

Das Postulat basiert ausdrücklich auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und respektiert die pädagogische Autonomie der Schulen. Das Ziel besteht nicht darin, neue Pflichtinhalte einzuführen, sondern einen niederschweligen Zugang zu unterstützenden Angeboten zu ermöglichen und bestehende Ressourcen besser zu vernetzen.

Der Stadtrat wird gebeten zu prüfen:

1. wie Schulen, unter Einbezug der Tagesschulen, niederschwellig Zugang zu externen Fachpersonen und qualifizierten Angeboten in Bereichen wie psychische Gesundheit, Resilienz, Medienkompetenz, digitale Sicherheit, Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit, Selbstverteidigung oder Alltagskompetenzen erhalten können;
2. ob ein zentraler Pool oder eine Koordinationsstelle geschaffen werden kann, über welche Schulen sowie auch Tagesschulen freiwillig Workshops, Projektwochen oder Module buchen können;
3. wie solche Angebote finanziell unterstützt werden können, damit alle Schulen, Tagesschulen und Jugendlichen unabhängig von vorhandenen Ressourcen Zugang erhalten;
4. wie bestehende Angebote im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung besser vernetzt und sichtbar gemacht werden können.