# Stress lass nach!

Resilienz in der Adoleszenz
ein bioökologischer Ansatz für die Soziale Arbeit

Sebastian Benthaus

Bachelor-Thesis, Juni 2026

Eingereicht bei Sonja Markwalder

Hochschule für Soziale Arbeit FHNW,

Bachelor-Studium in Sozialer Arbeit, Muttenz

## Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit untersucht die Bedeutung der Resilienzförderung im Jugendalter angesichts zunehmender psychosozialer Belastungen und analysiert, wie Soziale Arbeit die Resilienz Jugendlicher stärken und damit ihre gesunde Identitätsentwicklung sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern kann. Als theoretische Rahmung dient die bioökologische Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner, deren PPCT-Modell (Prozess, Person, Kontext, Zeit) die analytische Grundlage bildet. Die Arbeit erschliesst zunächst die Adoleszenz als entwicklungspsychologisch sensible Phase mit spezifischen Vulnerabilitäten und Entwicklungsaufgaben. Auf Basis dreier Schweizer Studien wird die aktuelle Befundlage zur psychischen Gesundheit Jugendlicher dargestellt, die einen deutlichen Anstieg von Stress, Depressivität und Angststörungen dokumentiert. Die Befunde werden im PPCT-Modell als inversive proximale Prozesse eingeordnet, die sich auf allen Systemebenen verfestigen. Das Resilienzkonzept wird in seiner Entwicklung von einem Eigenschafts- zu einem Prozessverständnis nachgezeichnet und über das Modell der Risiko- und Schutzfaktoren mit Ansatzpunkten für die Praxis verbunden. Die Arbeit zeigt, dass sozialarbeiterische Resilienzförderung nicht auf individuelle Anpassung reduziert werden darf, sondern als Gestaltung von Beziehungen, Kontexten und Zeitstrukturen zu verstehen ist, in denen entwicklungsförderliche proximale Prozesse entstehen können. Individuelle Stärkung und strukturelle Veränderung werden dabei als zwei Seiten derselben professionellen Aufgabe begriffen.


**Titelbild:** Eigene Darstellung des Autors

# Inhaltsverzeichnis


Einleitung ..... 1
Ausgangslage und Problemstellung ..... 1
Fragestellung und Zielsetzung ..... 1
Relevanz für die Soziale Arbeit ..... 2
Persönliche Motivation ..... 3
Methodisches Vorgehen ..... 3
Aufbau der Arbeit ..... 4
Kapitel 1: Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner ..... 5
1.1 Grundannahmen der Theorie ..... 5
1.2 Vom ökologischen Modell zum bioökologischen PPCT-Modell ..... 5
1.3 Operationalisierung des bioökologischen Modells ..... 7
Kapitel 2: Adoleszenz als Entwicklungsphase ..... 9
2.1 Begriffliche Bestimmungen ..... 9
2.2 Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz ..... 10
2.3 Ablösungsprozesse und soziale Übergänge ..... 11
2.4 Identitätsentwicklung ..... 12
2.5 Vulnerabilität in der Adoleszenz ..... 13
2.6 Bedingungen für eine gelingende Entwicklung und Wohlbefinden ..... 14
Kapitel 3: Psychische Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz ..... 15
3.1 Die Studien ..... 15
3.2 Häufigkeit psychischer Belastungen ..... 16
3.3 Zentrale Stressoren Jugendlicher und junger Erwachsener ..... 16
3.4 Versorgungsdefizite und Handlungsbedarf ..... 21
3.5 Bioökologische Einordnung der Befunde im PPCT-Modell ..... 21
3.6 Synthese ..... 25
Kapitel 4: Resilienz und Resilienzförderung im Jugendalter ..... 26
4.1 Zum Begriff der Resilienz ..... 26
4.2 Risiko- und Schutzfaktoren ..... 28
4.3 Kritische und ethische Dimensionen des Resilienzbegriffs ..... 34
4.4 Resilienzförderung als Aufgabe der Sozialen Arbeit ..... 35
5. Schlussteil ..... 45
5.1 Zentrale Schlussfolgerungen ..... 45

5.2 Beantwortung der Fragestellung ..... 47
5.3 Reflexion des eigenen Vorgehens ..... 49
5.4 Ausblick und weiterführende Überlegungen ..... 49
Literaturverzeichnis ..... 51
Erklärung zum Einsatz von KI-Tools ..... 55
Hilfsmittelverzeichnis ..... 55

.

# Einleitung

## Ausgangslage und Problemstellung

Dass es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen heute psychisch nicht gut geht, ist kaum mehr zu übersehen. Verschiedene nationale und internationale Studien belegen einen klaren Anstieg von Stress, Angststörungen und depressiven Symptomen in dieser Altersgruppe. Die COVID-19-Pandemie hat diesen Trend nochmals erheblich verschärft. Schulschliessungen, soziale Isolation und der Wegfall gewohnter Tagesstrukturen haben eine ganze Generation unter enormen Druck gesetzt.

Besorgniserregende Berichte über eine «Jugend in der Krise» sind in Medien und Öffentlichkeit allgegenwärtig. Diese Diskurse widerspiegeln eine gesellschaftliche Verunsicherung, die auch die Soziale Arbeit direkt betrifft. Fachkräfte sind zunehmend mit jungen Menschen konfrontiert, die sich überfordert, orientierungslos oder schlicht erschöpft fühlen. Gleichzeitig können die Angebote psychosozialer Versorgung, gerade im Kinder- und Jugendbereich, dem wachsenden Bedarf vielerorts nicht gerecht werden.[1]

In der professionellen Auseinandersetzung damit fällt immer wieder ein Begriff: *Resilienz*. Aber was verbirgt sich eigentlich dahinter? Welches Menschenbild, welche Werthaltungen und theoretischen Vorannahmen prägen das Verständnis von Resilienz, und was bedeutet das konkret für die Praxis der Sozialen Arbeit?

Sind Jugendliche im 21. Jahrhundert tatsächlich weniger *resilient* als frühere Generationen? Oder haben sich die gesellschaftlichen Anforderungen, Belastungen und Lebensumstände schlicht grundlegend verändert? Auf diese Fragen existieren weder einfache noch monokausale Antworten. Vielmehr scheint es notwendig, die Wirkmechanismen und Zusammenhänge der verschiedenen Phänomene zu kontextualisieren und das Zusammenspiel von individuellen Ressourcen, sozialen Beziehungen, institutionellen Strukturen und gesellschaftlichen Bedingungen in den Blick zu nehmen.

## Fragestellung und Zielsetzung

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es somit, die Bedeutung der Resilienzförderung im Jugendalter im Zusammenhang mit Identitätsentwicklung und Wohlbefinden aus *bioökologischer Perspektive* theoretisch zu analysieren und dadurch die Relevanz für die Soziale Arbeit im aktuellen gesellschaftlichen Kontext aufzuzeigen.

---

[1] NZZ, 14. Januar 2025: «Tiktok, Schule, Depression: Die Schweizer Jugend ist in der Krise – was es jetzt braucht» - https://www.nzz.ch/meinung/psychiatrie-depression-tiktok-was-gegen-die-krise-der-jugend-nuetzt-ld.1865559 [letzter Zugriff 23.6.26]

Die bioökologische Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner versteht menschliche Entwicklung als dynamisches Zusammenspiel zwischen Individuum und Umwelt. Diese Perspektive eignet sich in besonderem Masse für die vorliegende Arbeit, weil sie es ermöglicht, adoleszente Entwicklung weder rein individualpsychologisch noch rein soziologisch zu betrachten, sondern als Ergebnis eines Zusammenwirkens auf mehreren Ebenen zu analysieren. Mir persönlich ist die ökologische Entwicklungstheorie zum ersten Mal an der FHNW im Modul BA103 «Sozialisation, Entwicklung und Bildung» begegnet. Die Theorie stützt eine meiner professionellen Grundüberzeugung; nämlich, dass Individuelle Lebenslagen und strukturelle Bedingungen stets zusammengedacht werden müssen, was schliesslich den Anstoss gegeben hat, sie als theoretische Grundlage dieser Arbeit zu wählen.
Im Fokus steht dabei die Frage, wie Soziale Arbeit Resilienzförderung so gestalten kann, dass Jugendliche gestärkt werden, ohne dabei strukturelle Belastungen zu individualisieren oder ihnen die Verantwortung für die Bewältigung gesellschaftlich erzeugte Krisen aufzubürden. Das Spannungsfeld zwischen individueller Förderung und gesellschaftlicher Verantwortung wird damit zum zentralen Thema dieser Arbeit.

Die beschriebene Ausgangslage führt zur folgenden zentralen Fragestellung:

***Wie kann Soziale Arbeit angesichts zunehmender psychosozialer Belastungen die Resilienz von Jugendlichen stärken und damit ihre gesunde Identitätsentwicklung sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern?***

Diese übergeordnete Frage wird durch folgende Unterfragen konkretisiert:

- *Wie beeinflussen aktuelle gesellschaftliche und digitale Entwicklungen die psychosoziale Gesundheit Jugendlicher?*
- *Welche personalen und sozialen Schutzfaktoren fördern Resilienz in der Adoleszenz?*
- *Welche Möglichkeiten und Grenzen ergeben sich für die Soziale Arbeit bei der Resilienzförderung junger Menschen?*
- *Und wie kann Resilienzförderung so gestaltet werden, dass sie nicht nur Anpassung an den gesellschaftlichen Status quo verlangt, sondern Identität und Autonomie stärkt?*

## Relevanz für die Soziale Arbeit

Die vorliegende Arbeit leistet einen Beitrag zu einer Diskussion, die in der Sozialen Arbeit zunehmend an Gewicht gewinnt. Angesichts steigender Fallzahlen in der Kinder- und Jugendhilfe, wachsender Nachfrage nach psychosozialer Beratung und des zunehmenden Drucks

auf Fachkräfte[2] braucht es fundierte, theoretisch verankerte Antworten auf die Frage, wie Resilienzförderung nachhaltig und ethisch verantwortet gestaltet werden kann.
Besonders in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist diese Perspektive zentral. Die Adoleszenz stellt eine entwicklungspsychologisch sensible Phase dar, in der Identitätsfindung, soziale Zugehörigkeit und das Erleben von Selbstwirksamkeit eng miteinander verknüpft sind. Gelingt es der Sozialen Arbeit, in dieser Phase wirksame Unterstützung und Förderung zu leisten, können nachhaltige Grundlagen für psychosoziale Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe gelegt werden.

## Persönliche Motivation

Mein Interesse an diesem Thema ist eng mit meinem bisherigen beruflichen Werdegang verbunden. Im Rahmen der Vertiefungsrichtung Kindheit und Jugend und über mehrere Praxisstationen hinweg habe ich junge Menschen in der herausfordernden Phase der Adoleszenz begleitet. Dazu gehörte die Bezugspersonenarbeit in einem stationären Kinder- und Jugendheim ebenso wie meine heutige Tätigkeit als Jugendarbeiter in der Tagesstruktur einer Sekundarschule. Dabei ist mir immer wieder begegnet, wie stark Stress, Leistungsdruck und Fragen der psychischen Gesundheit den Alltag Jugendlicher prägen. Diese Beobachtungen haben mir vor Augen geführt, wie gross der Bedarf an niederschwelliger Resilienzförderung ist. Zugleich wurde mir bewusst, wie anspruchsvoll es ist, Jugendliche zu stärken, ohne ihnen die Verantwortung für strukturelle Belastungen aufzubürden. Zum Beispiel wenn man Jugendlichen beibringt, ihren Medienkonsum besser zu regulieren und mit Leistungsdruck umzugehen, stärkt man zwar ihre individuellen Kompetenzen. Gleichzeitig kann dabei aber die Botschaft entstehen, sie seien selbst schuld, wenn sie unter dem Druck leiden. Die eigentlichen Ursachen, Algorithmisierung sozialer Medien oder ein gesellschaftliches Leistungsnarrativ, sind jedoch strukturelle Probleme, die kein Jugendlicher allein lösen kann. Aus diesem Spannungsfeld heraus ist die vorliegende Arbeit entstanden.

## Methodisches Vorgehen

Bei der vorliegenden Bachelorarbeit handelt es sich um eine theoretische Literaturarbeit. Die Erarbeitung der Inhalte basiert auf einer systematischen Literaturrecherche, die sowohl einschlägige Fachbücher und wissenschaftliche Zeitschriftenartikel als auch aktuelle Studien und Berichte aus dem Schweizer Kontext umfasst. Als Einschränkung der gewählten Methode ist festzuhalten, dass eine reine Literaturarbeit keine eigenen empirischen Daten

[2] Pro Juventute. (2026). *Multikrise: Darum braucht es Sofort-Hilfe für Kinder und Jugendliche*. https://www.projuventute.ch/de/stiftung/news/sofort-hilfe-kinder-jugendliche [letzter Zugriff: 25.6.26]

generiert. Die Erkenntnisse sind entsprechend auf die verfügbare Fachliteratur und auf die getroffene Auswahl beschränkt, die immer auch eine subjektive Selektion darstellt.

## Aufbau der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in fünf aufeinander aufbauende Kapitel, die gemeinsam die Forschungsfrage beantworten sollen. Das erste Kapitel führt die bioökologische Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner ein, die als übergreifende theoretische Rahmung der Arbeit dient. Es legt die Grundannahmen des Modells, seine Weiterentwicklung vom ökologischen zum bioökologischen PPCT-Modell und schliesst mit einer Operationalisierung, die als analytisches Werkzeug für alle folgenden Kapitel dient.

Darauf aufbauend erschliesst das zweite Kapitel die Adoleszenz als Entwicklungsphase in begrifflicher, entwicklungspsychologischer und gesellschaftstheoretischer Hinsicht. Es beleuchtet die zentralen Entwicklungsaufgaben, die Dynamiken der Ablösung und des sozialen Übergangs sowie die Identitätsentwicklung in dieser anspruchsvollen Lebensphase. Den Abschluss bildet eine Analyse adoleszenter Vulnerabilität und der Bedingungen für eine gelingende Entwicklung.

Das dritte Kapitel wendet diese theoretische Perspektive auf die aktuelle empirische Befundlage an. Auf der Grundlage dreier Schweizer Studien werden die Häufigkeit psychosozialer Belastung, zentrale Stressoren und Versorgungsdefizite herausgearbeitet und die Befunde abschliessend im bioökologischen PPCT-Modell eingeordnet.

Im vierten Kapitel steht das Konzept der Resilienz im Zentrum. Es führt dieses in seiner historischen Entwicklung und seinen aktuellen Definitionen ein, das Konzept wird kritisch beleuchtet und systematisiert Schutz- und Risikofaktoren. Schliesslich werden Grundprinzipien und Handlungsfelder der Resilienzförderung als professionelle Aufgabe der Sozialen Arbeit auf den unterschiedlichen Systemebenen des PPCT-Modells erläutert.

Das fünfte Kapitel bündelt die Erkenntnisse in einer abschliessenden Diskussion und beantwortet die Forschungsfrage, reflektiert das eigene Vorgehen und gibt einen Ausblick auf weiterführende Forschungs- und Praxisperspektiven für die Soziale Arbeit.

# Kapitel 1: Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner

Das vorliegende Kapitel erarbeitet die theoretische Rahmung der Arbeit. Zunächst werden die Grundannahmen der ökologischen Systemtheorie Bronfenbrenners und ihre Weiterentwicklung zum PPCT-Modell dargelegt. Das Kapitel schliesst der Operationalisierung des PPCT-Modells, die als analytische Grundlage für die nachfolgenden Kapitel dient.

## 1.1 Grundannahmen der Theorie

Die ökologische Theorie begreift menschliche Entwicklung als Ergebnis eines dynamischen Zusammenspiels zwischen Individuum und Umwelt (vgl. Bronfenbrenner 1976/2022: 174). Schon in seinem Frühwerk formulierte Bronfenbrenner die Kernthese, dass «allein Wandlungen in der alltäglichen Umwelt des Kindes [...] Unterschiede in der Entwicklung hervorzubringen» vermögen, und kritisierte zugleich, dass damals «gerade die für die kindliche Entwicklung entscheidenden Besonderheiten der alltäglichen Umwelt in unseren Forschungsmodellen typischerweise ausgeklammert bleiben, und zwar sowohl in der Theorie wie auch in der empirischen Forschung» (ebd.).

Die zentrale Grundannahme besteht somit darin, dass menschliche Entwicklung durch wechselseitige, zunehmend komplexe Interaktionen (*Proximale Prozesse)* zwischen einer sich entwickelnden Person und ihrer Umwelt geprägt ist (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797). Danach ist Entwicklung jeweils als Ergebnis einer dynamischen Person-Umwelt-Passung zu verstehen, die über die Zeit stetig in Veränderung zu betrachten ist (vgl. Bronfenbrenner 1992/2005: 108).

## 1.2 Vom ökologischen Modell zum bioökologischen PPCT-Modell

In seiner ursprünglichen Form beschreibt das ökologische Modell menschliche Entwicklung anhand vier verschachtelter Systeme: *Mikro-, Meso-, Exo-* und *Makrosystem* (vgl. ebd.: 149). Diese sind nicht wie ineinandergesteckte Puppen («russian dolls») zu verstehen, also nicht statisch und nur in der Grösse verschieden; vielmehr besitzt jede Ebene eigene Elemente und Prozesse, steht jedoch stets in spezifischen Beziehungen und Wechselwirkungen zu den anderen Ebenen des Systems (vgl. Shelton 2019: 57).

Das *Mikrosystem* umfasst die unmittelbaren Lebensbereiche der Person wie Familie, Schule oder Peergroup, in denen direkte Interaktionen stattfinden. Bronfenbrenner definiert es als «[a] microsystem is a pattern of activities, roles, and interpersonal relations experienced by the developing person in a given face-to-face setting with particular physical and material features.» (Bronfenbrenner 1992/2005: 147) Später erweiterte er die Definition um die Persönlichkeitsmerkmale der anwesenden Personen, da deren Temperament, Überzeugungen

und Verhaltensweisen massgeblich beeinflussen, welche Entwicklungsprozesse sich entfalten und welche gehemmt werden (vgl. ebd.: 147f.).
Das *Mesosystem* beschreibt die Verbindungen zwischen zwei oder mehr Lebensbereichen (Mikrosystemen), in denen die Person aktiv eingebunden ist. Das Mesosystem konstituiert sich aus den Wechselbeziehungen zwischen diesen Bereichen. So z.B. Interaktionen zwischen Elternhaus und Schule (vgl. ebd.: 148).
Das *Exosystem* umfasst Kontexte, an denen die Person nicht direkt beteiligt ist, die jedoch indirekt auf sie einwirken, etwa Arbeitsplatz und Arbeitsbedingungen der Eltern oder die lokale Versorgungsinfrastruktur. Charakteristisch ist, dass dort Ereignisse die unmittelbare Umgebung beeinflussen, ohne dass die Person selbst anwesend ist (vgl. ebd.).
Das *Makrosystem* bildet den übergeordneten Rahmen aus kulturellen Werten, Normen, Überzeugungssystemen, Ressourcen und Lebensoptionen einer Gesellschaft. Bronfenbrenner definiert es als «the overarching pattern of micro-, meso-, and exosystem, characteristic of a given culture, subculture, or other broader social context, with particular reference to the developmentally instigative belief systems, resources, hazards, lifestyles [and] opportunity structures.» (ebd.: 149f.)

Mitte der 1980er-Jahre ergänzte Bronfenbrenner das Modell um das *Chronosystem*, das die zeitliche Dimension mitberücksichtigt (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 820f.). Es umfasst Kontinuität und Wandel in den Eigenschaften der Person wie in der Umwelt, etwa durch Übergänge im Lebensverlauf, Veränderungen der Familienstruktur oder gesellschaftliche Umbrüche, und repräsentiert so den Fluss der Zeit, dem alle Elemente des Systems unterworfen sind (vgl. Shelton 2019: 103f.).
Ende der 1990er-Jahre entwickelten Bronfenbrenner und Morris (1998) das Modell zur bioökologischen Entwicklungstheorie weiter und formulierten das PPCT-Forschungsdesign, das die Komponenten *Process, Person, Context* und *Time* integriert (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 798). Ziel war es, die Wirkmechanismen menschlicher Entwicklung deutlicher herauszuarbeiten und empirisch noch besser fassbar zu machen (ebd.: 793f.).
Im bioökologischen Modell stehen die *proximalen Prozesse* explizit im Zentrum. Ihre Wirkung wird durch personale Merkmale (z.B. Motivation, Temperament, biologische Dispositionen), kontextuelle Bedingungen (Mikro-, Meso-, Exo- und Makrosystem) sowie zeitliche Faktoren (Chronosystem) beeinflusst (vgl. ebd.: 797f.).
Entscheidend hervorzuheben ist das *synergistische Prinzip*: Alle vier Komponenten wirken wechselseitig abhängig zusammen. So üben nach Bronfenbrenner und Morris (2006: 801) die Kombination von Person und Kontext einen sich gegenseitig verstärkenden, multiplikativen Effekt auf die Stärke proximaler Prozesse als Triebkräfte der Entwicklung aus. Nach

heutigem Stand gilt das PPCT-Design als die konsistenteste Fassung der Theorie (vgl. Navarro et al. 2022: 234).

## 1.3 Operationalisierung des bioökologischen Modells

Das bioökologische Modell bildet die theoretische Rahmung dieser Arbeit und wird anhand des PPCT-Modells mit den Komponenten Prozess, Person, Kontext und Zeit für die analytische Einordnung weiterer Inhalte operationalisiert.

### 1.3.1 Prozess

Das Herzstück bilden die *proximalen Prozesse*: progressiv komplexer werdende, wechselseitige Interaktionen zwischen der Person mit Mitmenschen, Objekten oder Symbolen in der unmittelbaren Umwelt, die sich regelmässig über einen längeren Zeitraum wiederholen und verstetigen (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797f.). Wichtig ist die Unterscheidung zwischen positiven proximalen Prozessen, die Kompetenz aufbauen und die psychosoziale Gesundheit stärken, und inversen proximalen Prozessen, durch die sich entwicklungsschädigende Muster verfestigen können (vgl. Navarro et al. 2022: 235).

### 1.3.2 Person

Die Person erscheint im PPCT-Modell an zwei Stellen: Als Voraussetzung, die Form und Wirkung proximaler Prozesse mitbestimmt, und als Ergebnis der synergetischen Wechselwirkung aller vier Komponenten (vgl. Navarro et al. 2022: 236). Bronfenbrenner unterscheidet drei Typen personeller Merkmale (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 810ff.):

- *Dispositionen (force characteristics)*: Aktive Verhaltensneigungen, die proximale Prozesse entweder auslösen und aufrechterhalten (generativ) oder stören und verhindern (disruptiv). Generative Dispositionen zeigen sich etwa in Neugier, Eigeninitiative und Bereitschaft zum Belohnungsaufschub, disruptive in Impulsivität, Ablenkbarkeit oder Apathie und Rückzugstendenzen.
- *Ressourcen (resource characteristics)*: Biopsychische Gegebenheiten, die bestimmen, ob und wie wirksam sich eine Person an proximalen Prozessen beteiligen kann. Defizite wie genetische Schädigungen, niedriges Geburtsgewicht oder chronische Erkrankungen schränken die funktionale Integrität ein, während Kapazitäten wie Fähigkeiten, Wissen und Erfahrung die Domänen erweitern, in denen proximale Prozesse konstruktiv wirken können.
- *Nachfrage-Charakteristika (demand characteristics)*: Merkmale der Person, die bei der sozialen Umwelt bestimmte Reaktionen hervorrufen oder unterbinden und dadurch proximale Prozesse indirekt fördern oder behindern. Beispiele sind körperliche Attraktivität, ein zufriedenes versus unruhiges Temperament oder Hyperaktivität versus Passivität. Sie

wirken nicht unmittelbar auf die Entwicklung, sondern über das Verhalten, das andere Personen der sich entwickelnden Person entgegenbringen.

### 1.3.3 Kontext

Die Kontextebene gliedert sich in *Mikro-, Meso-, Exo-* und *Makrosystem*. Das Mesosystem verbindet die Mikrosysteme der Person (Familie, Schule, Peergroup), während Exo- und Makrosystem über Lebensbereiche, an denen die Person nicht teilnimmt, auf die übrigen Settings einwirken (vgl. Bronfenbrenner 1992/2005: 148f.). Für adoleszente Entwicklung ist gerade diese Wechselwirkung entscheidend, da sich Entwicklung erst aus dem Zusammenspiel der Ebenen ergibt.

### 1.3.4 Zeit

Die Zeitdimension wird auf drei Ebenen berücksichtigt: Mikro- und Mesozeit sind konstitutive Bestandteile proximaler Prozesse, die Makrozeit umfasst den historischen Kontext (vgl. Navarro et al. 2022: 237).

Die *Mikrozeit* beschreibt die Kontinuität oder Diskontinuität innerhalb einzelner Interaktionsepisoden (Bronfenbrenner/Morris 2006: 796; Navarro et al. 2022: 237). Ein Beratungsgespräch etwa schafft nur dann Raum für Vertiefung, wenn es lang genug ist und ohne wesentliche Unterbrechungen verläuft. Andernfalls bleibt es zu kurz, um als positiver proximaler Prozess wirksam zu werden.

Die *Mesozeit* bezieht sich auf die Periodizität solcher Episoden über grössere Zeitintervalle hinweg (Bronfenbrenner/Morris 2006: 796). Beide Zeitebenen zusammen sind Voraussetzung dafür, dass eine Interaktion als proximaler Prozess gelten kann, denn dieser muss hinreichend regelmässig und über längere Zeiträume stattfinden (vgl. ebd.: 797). So ist ein einmaliger Workshop deutlich weniger wirksam als ein regelmässiges Begleitangebot (vgl. Navarro et al. 2022: 237f.).

*Makrozeit* bezeichnet die sich wandelnden Erwartungen und Ereignisse in der Gesamtgesellschaft über den individuellen Lebenslauf und über Generationen hinweg (Navarro et al. 2022: 237). Im PPCT-Forschungsdesign fungiert sie als Rahmenbedingung: Befunde müssen stets im Verhältnis zur historischen Zeit diskutiert werden, in der sie erhoben wurden (Navarro et al. 2022: 240).

Die Operationalisierung erfüllt eine doppelte Funktion: Sie liefert das analytische Instrumentarium zur Einordnung von Belastungsfaktoren Jugendlicher und bildet die Grundlage für die späteren in Kapitel 4 entwickelten Überlegungen zur Resilienzförderung. Ein darauf aufbauendes Interventionsverständnis zielt nicht auf die Veränderung von Personen allein, sondern auf die Gestaltung von Kontexten und Beziehungen, in denen entwicklungsförderliche proximale Prozesse möglich werden (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797f.; Shelton 2019: 12).

Bevor dieses Instrumentarium zur Anwendung kommt, muss jedoch zunächst die Lebensphase erschlossen werden, in der sich die zu untersuchenden Entwicklungsprozesse vollziehen.

# Kapitel 2: Adoleszenz als Entwicklungsphase

Dieses Kapitel erarbeitet die begrifflichen und entwicklungsbezogenen Grundlagen, die für das Verständnis von Resilienzprozessen in der Adoleszenz unerlässlich sind. Nach der Klärung der Begriffe Jugend und Adoleszenz werden die zentralen Entwicklungsaufgaben sowie die Prozesse der Ablösung und des sozialen Übergangs beschrieben. Darauf aufbauend geht es um die Bedingungen einer gesunden Identitätsentwicklung als zentrales Entwicklungsziel. Das Kapitel schliesst mit der Einordnung adoleszenter Vulnerabilität sowie den Bedingungen für eine gelingende Entwicklung und Wohlbefinden.

## 2.1 Begriffliche Bestimmungen

Die Begriffe Jugend und Adoleszenz werden im wissenschaftlichen Diskurs teils synonym, teils unterschiedlich verwendet (vgl. King 2010: 18). *Jugend* bezeichnet einen Entwicklungsabschnitt zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, der durch biologische, psychologische und soziale Veränderungen geprägt ist (vgl. Konrad/König 2018: 2). Sie beginnt mit der Pubertät und endet nicht an einer festen Altersgrenze, sondern fliessend mit der Übernahme erwachsener Rollen (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 30ff.). Jugend ist somit kein rein altersbezogenes Phänomen, sondern ein dynamisches Konstrukt aus individueller Entwicklung und gesellschaftlichen Erwartungen (vgl. Thiersch 2025: 2f.).

Mit *Adoleszenz* ist der Reifungsprozess innerhalb der Jugendphase gemeint, der die Veränderungen der Pubertät, die Ablösung von den Eltern und den Aufbau einer eigenen Identität umfasst (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 97). Anders als die rein biologische Pubertät schliesst sie auch psychologische und soziale Prozesse ein (vgl. Konrad/König 2018: 2). Adoleszenz ist durch Dezentrierung, Individuation, Trennungs- und Verarbeitungsleistungen sowie durch die Entstehung neuer biografischer Möglichkeitsräume geprägt. In der Adoleszenz deuten Jugendliche ihre Vergangenheit neu, positionieren sich gegenüber Gegenwart und Zukunft und müssen erste eigenständige Lebensentscheidungen treffen (vgl. Thiersch 2025: 8f.).

Entwicklungspsychologisch ist die Adoleszenz durch eine umfassende neuronale Reorganisation gekennzeichnet. Insbesondere das Ungleichgewicht zwischen früh reifenden subkortikalen Strukturen und später ausreifenden präfrontalen Kontrollinstanzen wird mit erhöhter

Risikobereitschaft, Belohnungssensitivität und veränderter Emotionsregulation in Verbindung gebracht (Konrad/König 2018: 13 f.). Die hohe Plastizität des adoleszenten Gehirns eröffnet damit zugleich besondere Entwicklungs- und Lernchancen, aber auch Vulnerabilitäten (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 72 f.).
Adoleszenz ist folglich sowohl individuelle Entwicklungsphase als auch gesellschaftlich strukturierte Statuspassage (vgl. King 2010: 12f.), die in spätmodernen Gesellschaften zunehmend entstandardisiert und individualisiert worden ist (vgl. Krüger 2022: 200). Das Verschwimmen der klassischen Endpunkte der Jugendphase, etwa Berufseinstieg, ökonomische Selbstständigkeit, Auszug aus dem Elternhaus oder Familiengründung, verschärft die Orientierungs- und Entscheidungsanforderungen im Rahmen der ohnehin in dieser Lebensphase präsenten biografischen Ungewissheiten zusätzlich (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 42ff.).
Während Jugend stärker im soziologischen und alltagssprachlichen Diskurs verankert ist, betont Adoleszenz die entwicklungspsychologische Perspektive auf dieselbe Lebensphase. Da die Arbeit sowohl soziale als auch psychologische Dimensionen der Entwicklung junger Menschen in den Blick nimmt, werden in der Folge weiterhin beide Begriffe verwendet.

## 2.2 Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

Die Adoleszenz lässt sich mit dem Konzept der Entwicklungsaufgaben nach Havighurst (1948) strukturieren, das im deutschsprachigen Raum insbesondere durch Hurrelmann weiterentwickelt wurde (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 23ff.). *Entwicklungsaufgaben* beschreiben alterstypische Anforderungen, die sich aus körperlichen und psychischen Veränderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Bedürfnissen ergeben. Für die Adoleszenz unterscheiden die Autoren vier zentrale Aufgabenbereiche:

- *Qualifizieren* bezeichnet den Erwerb schulischer und beruflicher Kompetenzen. In der heutigen Zeit gestaltet sich dieser Bereich zunehmend komplex. Bildungswege haben sich verlängert und ausdifferenziert, formale Bildungsabschlüsse gewinnen für den Zugang zu beruflichen Positionen an Bedeutung, und der Druck, sich über Bildung möglichst gut zu positionieren nimmt stetig zu (vgl. ebd.).
- *Binden* umfasst den Aufbau von Körper- und Geschlechtsidentität sowie die Fähigkeit, enge Beziehungen einzugehen (vgl. ebd.). Dieser Bereich vollzieht sich in einer Phase, in der Autonomie, Identität und die Eltern-Kind-Beziehungen neu ausgehandelt werden (vgl. Bovenschen et al. 2022: 74f.). Die Aufgabe schliesst die Ablösung von primären Bindungspersonen mit ein, diese ist jedoch nicht als Trennung, sondern als Neuorganisation relationaler Muster bei fortbestehender emotionaler Verbundenheit zu verstehen (vgl. Walper et al. 2018: 117f.).

- *Konsumieren* umfasst die Entwicklung eines Umgangs mit Freizeit-, Konsum- und Medienangeboten (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 27). Aktuell gewinnt diese Aufgabe durch die allgegenwärtige Präsenz digitaler Plattformen und sozialer Medien besondere Brisanz. Digitale Medien sind fest in den Alltag Jugendlicher integriert und spielen bei der Bewältigung zentraler Entwicklungsanforderungen wie Identitätsfindung, Selbstoffenbarung und Beziehungsgestaltung eine wichtige Rolle (vgl. Glüer 2018: 198ff.).
- *Partizipieren* bezeichnet die Herausbildung eines eigenen Werte- und Normensystems sowie die Entwicklung von Handlungsbereitschaft zur gesellschaftlichen Teilhabe (Eschenbeck/Knauf 2018: 27). Schierbaum (2024: 64ff.) beschreibt dies auch als *Bewährungssuche*: Jugendliche suchen aktiv nach Situationen, in denen sie sich erproben, Grenzen austesten, Selbstwirksamkeit erfahren und gesellschaftliche Mitgliedsrollen einnehmen können. Bei positiven Bewältigung führt dies zu positiven Identitätserfahrungen, ist aber stets auch mit Prozessen des Scheitern und Neuorientierung verbunden.

Entwicklungsaufgaben sind somit in komplexe Wechselwirkungen zwischen biologischer Reifung, sozialer Umwelt und individuellen Ressourcen eingebettet (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 24). Sozialisationstheoretisch vollziehen sie sich in sozialen Beziehungen als ko-konstruktiver Prozess wechselseitiger Beeinflussung (Krüger 2022: 194). Dabei werden sie nicht in einem linearen Verlauf bearbeitet. Zeitpunkt und Bewältigungsform variieren in Abhängigkeit von historischen, kulturellen und sozialen Kontexten, individuellen Ressourcen und Voraussetzungen (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 28). Was individuelle Unterschiede erklärt und eine differenzierte, kontextsensible Sichtweise erfordert.
Die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben geht in der Adoleszenz häufig mit Entwicklungskrisen einher, da Ablösungs- und Individuierungsprozesse weiterhin konflikt- und krisenhaft verlaufen können (vgl. Thiersch 2025: 93f.). Sie entstehen aus alterstypischen Anforderungen wie Ablösung, Identitätsbildung und Zukunftsentscheidungen (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 24). Dabei wird zwischen normativen und nicht-normativen Anforderungen unterschieden. Normative Krisen ergeben sich aus erwartbaren Entwicklungsaufgaben, nicht-normative Krisen aus kritischen Lebensereignissen oder unerwarteten Alltagsproblemen (vgl. ebd.: 34f.).

## 2.3 Ablösungsprozesse und soziale Übergänge

Ein zentrales Strukturmerkmal der Adoleszenz ist die schrittweise Ablösung von der Herkunftsfamilie. Diese ist kein abruptes Loslösen, sondern eine sukzessive Transformation der Eltern-Kind-Beziehung hin zu einem selbstverantworteten und gleichberechtigten Verhältnis (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 140f.). Ablösungsprozesse lassen sich idealtypisch als

Dreischritt von Trennung, Umgestaltung und Neuschöpfung beschreiben, wobei sowohl Autonomie als auch Bindung relevant bleiben (vgl. King 2010: 14). Die damit verbundene psychische Anstrengung liegt im Abschied von der Welt der Kindheit und ihren Beziehungen, aber auch in der Fähigkeit, Bestehendes infrage zu stellen und die damit verbundenen Ängste und mögliche Schuldgefühle auszuhalten (vgl. ebd.).
Eltern-Kind-Beziehungen zeichnen sich in der Adoleszenz durch eine Gleichzeitigkeit von Kontinuität und Veränderung aus (vgl. Walper et al. 2018: 117f.). Ablösung bedeutet somit nicht zwingend Destabilisierung, sondern kann als Neuorganisation relationaler Muster bei fortbestehender emotionaler Verbundenheit verstanden werden (vgl. ebd.).
Parallel zu familialen Umstrukturierungen erfolgen institutionelle Übergänge, etwa von der Schule in Ausbildung oder Studium (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 121).
Die im Zuge gesellschaftlicher Modernisierung beschriebene Individualisierung und Pluralisierung von Lebensformen und Lebensstilen eröffnet Jugendlichen vielfältige biografische Wahlmöglichkeiten, erhöht zugleich aber auch Unsicherheiten, Risiken und Orientierungsanforderungen (vgl. Krüger 2022: 200f.; Thiersch 2025: 96f.). Diese Ambivalenz zeigt sich im sogenannten «Qualifikationsparadox»: Zwar besuchen seit der Bildungsreform mehr Jugendliche länger die Schule und erhalten Zugang zu weiterführender Bildung, gleichzeitig sind seit den 1970er- und 1980er-Jahren die Risiken beim Übergang von Schule bzw. Ausbildung in Erwerbsarbeit gestiegen und die Aussichten auf attraktive berufliche Positionen gesunken (vgl. Krüger 2022: 201).
Adoleszenz ist somit als biografische, relationale und institutionelle Übergangsphase zu verstehen. Die Krisenhaftigkeit dieser Phase ist keine pathologische Ausnahme, sondern konstitutiv für Bildungs- und Sozialisationsprozesse (vgl. Schierbaum 2024: 59f.). Krisen durchbrechen Routinen, öffnen neue Handlungsmöglichkeiten und fordern das sich bildende Subjekt zur Stellungnahme heraus (vgl. Thiersch 2025: 91).

## 2.4 Identitätsentwicklung

Ein kohärentes Selbstbild entsteht durch die Integration innerer Realität, körperlicher und psychischer Veränderungen, und äusserer Realität, also struktureller Veränderungen in der gesellschaftlichen Position und neue Verantwortungen. Letztere werden durch soziale Erwartungen und kulturelle Normen geprägt (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 91f.).
Diese Entwicklung vollzieht sich nicht linear, sondern in der Auseinandersetzung mit psychosozialen Krisen und widersprüchlichen Wahrnehmung neuer Anforderungen, wobei Identitätsfindung und Rollendiffusion zentrale Spannungspole bilden (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 31). Die Entwicklungspsychologie differenziert dabei zwischen dem Selbstkonzept als kognitiv-deskriptiver Komponente, die das Wissen über die eigene Person umfasst, und dem

Selbstwert als affektiv-evaluativer Komponente, die sich auf die Bewertung dieser Selbstaspekte bezieht (vgl. Thomsen et al. 2018: 93).
Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung stellen zentrale Mechanismen erfolgreicher Entwicklungsbewältigung dar (Thiersch 2025: 35ff.). Ein kohärentes Selbstbild ist eng mit Wohlbefinden assoziiert. Fehlen die dafür nötigen Bedingungen, steigt das Risiko von Identitätsdiffusion oder psychosozialer Belastung (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 97f.).

## 2.5 Vulnerabilität in der Adoleszenz

Durch die vorangegangenen Ausführungen wurde bereits deutlich, dass Adoleszenz strukturell mit Unsicherheit verbunden ist. Nicht als pathologisches Ausnahmegeschehen, sondern als prägendes Merkmal einer Lebensphase, in der biologische Reifung, psychosoziale Entwicklungsaufgaben und gesellschaftliche Anforderungen zeitgleich aufeinanderprallen (vgl. Konrad/König 2018: 2). Wie Hurrelmann und Quenzel (2022: 98f.) herausarbeiten, entsteht Vulnerabilität insbesondere dort, wo die sich stellenden Anforderungen, die verfügbaren personalen und sozialen Ressourcen übersteigen. Die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben, Umgang mit der körperlichen Reifung und die beginnende Ablösung bilden eine Anforderungskonstellation, die in ihrer Komplexität und Gleichzeitigkeit einzigartig im Lebensverlauf ist (ebd.: 77). In der Folge werden zentrale Faktoren nochmals ausdifferenziert um Belastungen und Krisen in der Adoleszenz klar benennen und einordnen zu können.

### 2.5.1. Neurobiologische Besonderheiten als Vulnerabilitätsfaktor

Ein erster Faktor liegt in der neurobiologischen Verfasstheit des adoleszenten Gehirns. Die bereits erwähnte *Reifungsasynchronie* zwischen früher reifenden subkortikalen Strukturen und später reifenden präfrontalen Kontrollinstanzen geht mit einer erhöhten Orientierung an emotionaler Erregung und Belohnungsreizen sowie einer Begünstigung risikoreicher Verhaltensweisen einher (vgl. Konrad/König 2018: 13). Die hohe neuronale Plastizität macht Jugendliche für Umwelteinflüsse besonders empfänglich. Günstige Bedingungen fördern Entwicklung nachhaltig, belastende Erfahrungen hinterlassen jedoch auch tiefere und längerfristiger Spuren als in anderen Lebensphasen (vgl. ebd.: 14).

### 2.5.2. Identitätsdiffusion und die Labilität des Selbst

Ein zweiter Faktor liegt in der psychodynamischen Struktur der Identitätsentwicklung (vgl. Eschenbeck/Knauf 2018: 31). Das Selbst befindet sich in besonderer Instabilität, da die Integration innerer und äusserer Realität nicht immer reibungslos gelingt. Fehlen stabile Bindungen, Selbstwirksamkeitserfahrungen und Anerkennung, steigt das Risiko von Identitätsdiffusion und psychosozialer Belastung erheblich (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2022: 97f.).

### 2.5.3. Ablösungsprozesse und der Umbau sozialer Beziehungen

Ein dritter Faktor liegt in der adoleszenten Ablösungsdynamik. Der in Abschnitt 2.3 bereits beschriebene Umbau der Beziehungen zur Herkunftsfamilie eröffnet einerseits neue Handlungsspielräume, birgt andererseits das Risiko temporärer Destabilisierung. Ablösung vollzieht sich dabei zwischen Anknüpfung und Abgrenzung. Jugendliche müssen sich zu familiären Erwartungen und Bindungen neu positionieren, ohne dass die emotionale Verbundenheit vollständig aufgehoben wird. Gerade diese Gleichzeitigkeit von Autonomiegewinn, fortbestehender Bindung und unter Umständen konflikthafter Neuordnung kann krisenhafte Übergänge, Unsicherheiten und vorübergehende Irritationen hervorrufen (vgl. King 2010: 14; Thiersch 2025: 92f.).

## 2.6 Bedingungen für eine gelingende Entwicklung und Wohlbefinden

Aus den vier zentralen Entwicklungsaufgaben und den drei erörterten Vulnerabilitätsdimensionen lassen sich Bedingungen für eine gelingende adoleszente Entwicklung und ein stabiles Wohlbefinden ableiten.

Erstens sind stabile Beziehungen konstitutiv. In Familie, Peergrupe und professionellen Kontexten bilden verlässliche, emotional zugewandte Bezugspersonen wichtige soziale Ressourcen für die emotionale und soziale Entwicklung Jugendlicher (vgl. Thiersch 2025: 34f.).

Zweitens sind positive Selbstwirksamkeitserfahrungen entscheidend. Wer erlebt, dass das eigene Handeln Wirkung hat und Ziele durch eigenes Zutun erreichbar sind, entwickelt eine Grundüberzeugung persönlicher Handlungsfähigkeit. Selbstwirksamkeit ist mit besseren schulischen Leistungen, wirksameren Lernstrategien und geringerer Depressivität verbunden (vgl. Thomsen et al. 2018: 104).

Drittens brauchen junge Menschen Möglichkeitsräume. In familiären und institutionellen Kontexten benötigen sie Räume, die Autonomie und Partizipation ermöglichen und zur eigenständigen Auseinandersetzung mit Anforderungen anregen (vgl. Schierbaum 2024: 59).

Viertens sind gesellschaftliche Anerkennung und Teilhabe unabdingbar. Zugehörigkeit und wechselseitige Anerkennung unterstützen Selbstverortung und Identitätsentwicklung, während verweigerte Anerkennung und eingeschränkte Teilhabe Entwicklungs- und Bildungsprozesse belasten können (vgl. Thiersch 2025: 35).

In diesem Kapitel wurde aufgezeigt, dass Adoleszenz eine Phase gleichzeitiger biologischer, psychischer und sozialer Umbrüche ist, in der die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, Ablösungsprozessen und Identitätsarbeit eine Anforderungskonstellation bildet, die in ihrer Komplexität im Lebensverlauf einzigartig ist. Zweitens ist die damit verbundene Vulnerabilität kein pathologisches Ausnahmegeschehen, sondern ein prägendes Merkmal dieser

Lebensphase, das sich aus der Wechselwirkung neurobiologischer Reifungsprozesse, psychodynamischer Labilität und sozialer Übergänge ergibt. Drittens werden Jugend bzw. Jugendlichkeit und Adoleszenz heute zunehmend als entstandardisiert betrachtet: Die klassischen Endpunkte der Jugendphase verschwimmen, Übergänge verlaufen individualisiert, und die Orientierungsanforderungen steigen, während Regelbiografien an Bedeutung verlieren.

Nun stellt sich die Frage, wie sich diese theoretisch begründete Vulnerabilität empirisch niederschlägt. Was sagen aktuelle Daten über die tatsächliche psychische Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz? Welche Stressoren belasten sie konkret, und wo stösst die Versorgung an ihre Grenzen? Das folgende Kapitel beantwortet diese Fragen auf der Grundlage dreier Schweizer Studien und ordnet die Befunde abschliessend im PPCT-Modell ein.

# Kapitel 3: Psychische Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz

Das dritte Kapitel analysiert die aktuelle Befundlage zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. Auf Basis dreier Studien werden Häufigkeit und Zeitverlauf psychosozialer Belastungen dargestellt, anschliessend die zentralen Stressoren aufgeschlüsselt. Den Abschluss bildet eine Einordnung im bioökologischen PPCT-Modell.

## 3.1 Die Studien

Die folgende Analyse stützt sich auf drei Studien mit Schweizer Fokus. Die St. Galler Jugendstudie 2025 ist eine Querschnittstudie mit 2'810 Befragten aus allen Sprachregionen und einem generationenübergreifenden Vergleich von Boomer bis Gen Z[3] (Bruch et al. 2025: 12). Der Rapport de santé 323 von Unisanté erfasste 2021 bei 1'197 Jugendlichen (14 bis 19 Jahre) die Verbreitung von Depression, Angst und Suizidalität in der Schweiz und Liechtenstein (Barrense-Dias et al. 2021: 22). Der Nationale Gesundheitsbericht 2025 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (OBSAN) ist ein umfassendes Synthesedokument auf Basis nationaler Umfragedaten und Literatur der letzten 20 Jahre.

[3] In der St.Galler Jugendstudie 2025 wird die «Gen Z» als Altersgruppe der 16- bis 27-Jährigen gefasst; zugleich weisen die Autor*innen darauf hin, dass der Generationenbegriff vor allem der Orientierung dient und nicht pauschalisierend verstanden werden darf (Bruch et al. 2025: 11, 12).

## 3.2 Häufigkeit psychischer Belastungen

Trotz unterschiedlicher Methodik kommen alle drei Studien zu einer einheitlichen Kernaussage: Ein substanzieller Anteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen leidet an klinisch relevanten Symptomen. Die Grössenordnungen variieren je nach Instrument und Schwellenwert, liegen aber durchgängig zwischen einem Fünftel und einem Drittel der untersuchten Population (OBSAN 2025: 89ff.).

Der OBSAN-Bericht weist darauf hin, dass in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 rund 22,5 % der 15- bis 24-Jährigen von einer mittleren bis hohen psychischen Belastung in den letzten vier Wochen berichteten. Besorgniserregend ist der Zeitverlauf: Zwischen 2017 und 2022 stieg dieser Anteil von 14,3 auf 22,65 % (OBSAN 2025: 89f.). Bei den Depressionssymptomen stiegen die mittelschweren und schweren Ausprägungen im selben Zeitraum von 13,1 % auf 19,1 %, fast doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung, wo sich die Rate von 8,7 % auf 9,8 % nur geringfügig veränderte (OBSAN 2025: 91).

Die Unisanté-Studie ergänzt diese Befunde: Bei den 14- bis 19-Jährigen in der Schweiz und Liechtenstein berichtete fast die Hälfte (45 %) über geringes emotionales Wohlbefinden, ein Drittel (rund 33 %) wurde per validiertem Depressionsscreening als depressiv eingestuft, und ein Viertel (25 %) wies moderate bis schwere Angstsymptome auf (Barrense-Dias et al. 2021: 29, 31).

Die St. Galler Jugendstudie zeigt im Generationenvergleich, dass die Gen Z am stärksten betroffen ist. 57 % gaben starken bis sehr starken Stress an, 50 % berichteten von Erschöpfung und Antriebslosigkeit, und 44 % erlebten starke Selbstzweifel. Werte, die statistisch signifikant über jenen älterer Generationen liegen (Bruch et al. 2025: 16).

## 3.3 Zentrale Stressoren Jugendlicher und junger Erwachsener

Während die St. Galler Jugendstudie primär arbeits- und alltagsbezogene Stressoren quantifiziert, richtet die Unisanté-Studie den Blick auf frühe biographische Belastungen und familiäre Kontexte. Der OBSAN-Bericht bettet beide Ebenen in einen individualpsychologischen und gesellschaftlichen Rahmen ein. In der Folge werden auf Basis der drei Studien die zentralen Stressoren und Belastungsfaktoren erläutert.

### 3.3.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede

Der einheitlichste Befund über alle drei Studien hinweg ist die deutlich stärkere psychische Belastung von Mädchen und jungen Frauen. Der OBSAN-Bericht zeigt, dass mehr als die Hälfte der jungen Frauen (53,2 %) von einem tiefen Niveau an Energie und Vitalität berichteten (gegenüber 29 % bei den jungen Männern). Dieser Wert liegt sogar über jenem der Altersgruppe der über 75-Jährigen. Zudem weisen 45,9 % der jungen Frauen eine tiefe

Kontrollüberzeugung auf (gegenüber 31,9 % bei den Männern), wobei der Anstieg bei den Frauen zwischen 2017 und 2022 rund 60 % betrug (OBSAN 2025: 89). Die St. Galler Jugendstudie bestätigt dieses Bild, denn 67 % der jungen Frauen der Gen Z berichteten von starkem Stress gegenüber 47 % der jungen Männer (Bruch et al. 2025: 18). Die Unisanté-Studie bilanziert, dass Depressions- und Angstsymptome durchgängig bei weiblichen Befragten häufiger auftreten (Barrense-Dias et al. 2021: 48).
Diese geschlechterspezifische Schieflage ist das robusteste Muster über alle Studien hinweg. Die Schere öffnet sich mit zunehmendem Alter und hat zuletzt weiter zugenommen (OBSAN 2025: 82). Hinzu kommt eine stark ausgeprägte Sensibilität für soziale Vergleiche in digitalen Umgebungen, die sich auf Selbstwert und Körperbild auswirkt (OBSAN 2025: 237). Schliesslich stellen gesellschaftliche Erwartungen und Rollenbilder spezifische Leistungs- und Beziehungsanforderungen, die gerade auf Mädchen und junge Frauen besonders belastend wirken können (OBSAN 2025: 99).[4]

### 3.3.2 Druck aus dem privaten Umfeld und familiäre Instabilität

Als übergreifenden Kontextstressor identifiziert die St. Galler Jugendstudie den Druck aus dem privaten Umfeld (64 % der Gen Z). Dieser ist damit der am weitesten verbreitete, weist aber eine geringere Einflussstärke auf als spezifischere Vergleichs- und Leistungsfaktoren (Bruch et al. 2025: 18). Die Unisanté-Studie schärft diesen Befund mit Daten zur Familienqualität: Depressive Jugendliche berichten signifikant häufiger, aus nicht-intakten Familien zu stammen, und beschreiben durchgängig schlechtere Beziehungsqualitäten zu den Eltern und Geschwistern (Barrense-Dias et al. 2021: 52). Bei ängstlichen Jugendlichen war die Elternbeziehung noch deutlicher beeinträchtigt (Barrense-Dias et al. 2021: 55). Der OBSAN-Bericht betont, dass elterliche Unterstützung und familiäre Beziehungsqualität zu den stärksten Entwicklungsressourcen im Jugendalter zählen und ihr Fehlen entsprechend zu den bedeutsamsten Risikofaktoren (OBSAN 2025: 168, 170).

### 3.3.3 Belastende Kindheitserfahrungen (ACE)

Die Unisanté-Studie hebt eine biographische Dimension besonders hervor: 70 % aller Befragten hatten mindestens eine belastende Kindheitserfahrung (Adverse Childhood Experience, ACE) erlebt, wobei Schulmobbing und Belästigung mit 44 % der häufigste Typ waren, deutlich vor emotionaler Vernachlässigung (28 %) oder dem Zusammenleben mit einer

[4] Queere, trans und nonbinäre Personen werden in der vorliegenden Arbeit nicht gesondert analysiert. Die Befundlage weist jedoch darauf hin, dass sie eine relevante Risikogruppe darstellen: Der OBSAN-Bericht zeigt, dass homo- und bisexuelle Personen sowie besonders trans und nonbinäre Personen deutlich häufiger von Depressions- und Angstsymptomen, Suizidgedanken sowie einer geringeren Lebensqualität betroffen sind als heterosexuelle bzw. cis Personen (OBSAN 2025: 63). Diese Belastungen sind dabei nicht als Folge der sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität selbst zu verstehen, sondern im Zusammenhang mit Diskriminierung, Bullying, fehlender Akzeptanz und sozialer Ungleichheit.

Person mit psychischen Erkrankungen (28 %) (Barrense-Dias et al. 2021: 29f.). Unter depressiven Jugendlichen hatten 88 % mindestens eine ACE erlebt, ein Drittel sogar vier oder mehr (Barrense-Dias et al. 2021: 53). Bei ängstlichen Jugendlichen lagen diese Anteile bei 94 % bzw. 40 % (Barrense-Dias et al. 2021: 56). Der OBSAN-Bericht bestätigt, dass Gewalterfahrungen in der Kindheit sowie das Aufwachsen mit einem psychisch erkrankten Elternteil oder in einer suchtbelasteten Familie zu den stärksten Prädiktoren psychischer Belastung im Jugendalter zählen (OBSAN 2025: 169). Das gegenwärtige Wohlbefinden Jugendlicher ist damit stark in ihrer biographischen Vorgeschichte verwurzelt, was einen frühzeitigen Zugang zu Unterstützung umso wichtiger macht (Barrense-Dias et al. 2021: 67).

### 3.3.4 Geringes Selbstwertgefühl und mangelnde Kontrollüberzeugung

Die Unisanté-Studie zeigt, dass geringes Selbstwertgefühl bei 32 % aller Befragten vorlag (Barrense-Dias et al. 2021: 30) und bei depressiven Jugendlichen mit 69 % mehr als doppelt so häufig wie bei nicht-depressiven Peers (13 %) (Barrense-Dias et al. 2021: 53). Der OBSAN-Bericht ergänzt eine populationsbezogene Perspektive: Fast die Hälfte der jungen Frauen (45,9 %) und ein Drittel der jungen Männer (31,9 %) schätzen ihre Kontrollüberzeugung als tief ein. Werte, die deutlich unter jenen älterer Altersgruppen liegen und seit 2017 massiv zugenommen haben (OBSAN 2025: 89).

### 3.3.5 Globale Krisen als Dauerbelastung

Die heute heranwachsende Generation wächst in einem Kontext auf, der von multiplen, sich überlagernden Krisenphänomenen geprägt ist (OBSAN 2025: 99). Dazu zählen die COVID-19-Pandemie, Kriege in Europa und dem Nahen Osten, die Klimakrise, wirtschaftliche Unsicherheit und der rasante Einzug Künstlicher-Intelligenz in die Ausbildungs- und Arbeitswelt. Der OBSAN-Bericht benennt diesen Krisenpluralismus als mitunter zentralen Faktor für die Verschlechterung der psychischen Gesundheit junger Menschen (OBSAN 2025: 99). Damit ist die Gen Z mit mehr tiefgreifenden Umbrüchen konfrontiert als jede andere Nachkriegsgeneration (Bruch et al. 2025: 16). Die St. Galler Jugendstudie quantifiziert, wie sich dies subjektiv niederschlägt: 43 % der Gen Z berichten von Verlustangst, 38 % von Versagensangst und 29 % von Zukunftsangst, alle Werte statistisch signifikant höher als bei älteren Generationen (Bruch et al. 2025: 17).

### 3.3.6 Mangelnde Balance zwischen Schule, Ausbildung und Freizeit

Als stärkster Einzelstressor im Korrelationsprofil der St. Galler Jugendstudie erweist sich eine mangelnde Work-Life-Balance, von der 18 % der Gen Z berichten (Bruch et al. 2025: 18). Der OBSAN-Bericht ergänzt dies strukturell: Die Übergänge in Sekundarstufe II und Berufsbildung stellen neue Anforderungen an die kognitive, motivationale und soziale Leistungsfähigkeit. Jugendliche in der Berufslehre müssen zugleich die Erwartungen des

Lehrbetriebs erfüllen, eine neue Berufsrolle einnehmen und hohe Selbstorganisation bewältigen, was besonders in der Anfangsphase als starke Belastung erlebt werden kann (OBSAN 2025: 310). Die Unisanté-Studie bilanziert, dass schulische und berufliche Funktionsbereiche bei psychisch belasteten Jugendlichen besonders häufig negativ betroffen sind (Barrense-Dias et al. 2021: 51).

### 3.3.7 Soziale Vergleiche und Social-Media-Nutzung

43 % der Gen Z berichten von intensiven sozialen Vergleichen, die stark mit psychischer Belastung korrelieren, gegenüber lediglich 8 % der Boomer (Bruch et al. 2025: 18). Dieser Mechanismus gilt als zentrale Verbindung zwischen Social-Media-Nutzung und psychischer Gesundheit. Die Gen Z verbringt täglich rund 3 Stunden auf digitalen Plattformen, deutlich mehr als ältere Generationen (Bruch et al. 2025: 18). Der OBSAN-Bericht fasst die internationale Evidenz dazu zusammen: Digitale Idealbilder wirken negativ auf Selbstwert und Körperbild, Bildschirmnutzung am Abend beeinträchtigt den Schlaf, und übermässige Nutzung hängt mit ADHS-ähnlichen Symptomen und schlechteren Aufmerksamkeitsfähigkeiten zusammen (OBSAN 2025: 237ff.). Cybermobbing wird dabei explizit als eigenständiger Belastungspfad benannt (OBSAN 2025: 243). Der Bericht mahnt jedoch zur Vorsicht vor vereinfachten Schlussfolgerungen in diesem Bereich. Die Zusammenhänge seien teils schwach bzw. uneinheitlich und die individuelle Art sowie Intensität der Nutzung entscheidend für die Richtung der jeweiligen Auswirkungen (OBSAN 2025: 23).

### 3.3.8 Karrieredruck und Zukunftsunsicherheit

Starker Karrieredruck (42 % der Gen Z) und geringe Aufstiegschancen (28 % der Gen Z) sind weitere bedeutsame Stressoren (Bruch et al. 2025: 18). Dieser Druck wird zusätzlich durch wahrgenommene Unsicherheiten im Zuge des strukturellen Wandels der Arbeitswelt verstärkt. Die durch Digitalisierung und Künstliche-Intelligenz vorangetriebene Transformation der Arbeitswelt verändert Aufgabenprofile und lässt berufliche Zukunftsperspektiven für junge Menschen weniger planbar erscheinen. Ob und wie sich diese Unsicherheiten langfristig tatsächlich auf Erwerbsverläufe auswirken, wird sich jedoch erst in den kommenden Jahren zeigen (Bruch et al. 2025: 17). Der OBSAN-Bericht belegt zudem, dass das Fehlen einer Ausbildung ein Risikofaktor für spätere Langzeitarbeitslosigkeit und Invalidität ist, was den Leistungsdruck in Schule und Berufsbildung zusätzlich verstärkt (OBSAN 2025: 310).

### 3.3.9 Geringes Gehalt und niedriger sozioökonomischer Status

Mit einer Verbreitung von 35 % in der Gen Z verweist ein niedriges Gehalt zunächst auf eine deutlich wahrgenommene finanzielle Belastung. Die St.Galler Jugendstudie deutet diesen Faktor als Stressor, wobei aufgrund des korrelativen Designs keine eindeutigen Ursache-Wirkung-Rückschlüsse möglich sind: Offen bleibt, ob finanzielle Unsicherheit psychische

Belastungen verstärkt oder ob belastete junge Menschen ihre finanzielle Lage häufiger als problematisch erleben. Plausibel ist jedoch, dass finanzielle Unsicherheit mit anderen Belastungen verschränkt ist, da Einkommen für junge Menschen eng mit Selbstständigkeit, sozialer Teilhabe und Zukunftsplanung verbunden ist (Bruch et al. 2025: 18). Die Unisanté-Studie ergänzt diese Perspektive, indem sie einen Zusammenhang zwischen Angstsymptomen und sozioökonomischer Lage zeigt: Jugendliche mit Angstsymptomen wiesen signifikant häufiger einen unterdurchschnittlichen sozioökonomischen Status auf als nicht-ängstliche Peers (20,9 % vs. 7,6 %) (Barrense-Dias et al. 2021: 56). Auch hier ist nicht von einem einfachen Ursache-Wirkung-Verhältnis auszugehen. Vielmehr zeigt sich, dass psychische Belastung und soziale Lage miteinander verschränkt sind. Der OBSAN-Bericht erweitert dies um eine strukturelle Perspektive: Niedriger sozioökonomischer Status steht über verschiedene Lebensphasen hinweg mit schlechteren Gesundheitschancen in Zusammenhang und verweist damit auf soziale Ungleichheit als relevanten Kontext psychischer Belastung (OBSAN 2025: 161).

### 3.3.10 Suizidalität und riskantes Verhalten als Belastungsausdruck

Ein besonders alarmierender Befund der Unisanté-Studie ist die hohe Verbreitung suizidaler Gedanken: 45,7 % der 14- bis 19-Jährigen gaben an, jemals Suizidgedanken gehabt zu haben, 8,7 % hatten mindestens einen Suizidversuch unternommen, wovon 40 % dies mehr als zweimal versucht hatten (Barrense-Dias et al. 2021: 29f.). Die Autorinnen und Autoren weisen auf die nicht-probabilistische Stichprobe hin, weshalb diese Werte mit Vorsicht zu interpretieren sind (Barrense-Dias et al. 2021: 23). Der OBSAN-Bericht bestätigt auf Basis repräsentativer Daten, dass 19,2 % der 15- bis 24-jährigen Frauen und 11,8 % der gleichaltrigen Männer in den letzten 12 Monaten Suizidgedanken hatten. Selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht betraf 8 % der Altersgruppe (OBSAN 2025: 93). Auch Substanzkonsum tritt als Begleitphänomen hoher psychischer Belastung auf. Die Unisanté-Studie dokumentiert, dass depressive und ängstliche Jugendliche signifikant häufiger Rauschtrinken und Cannabiskonsum berichteten als psychisch unauffällige Peers (Barrense-Dias et al. 2021: 53ff.). Der OBSAN-Bericht zeigt ergänzend, dass fast jede fünfte 14- bis 15-jährige Person in der Schweiz mindestens einmal im letzten Monat Rauschtrinken berichtete und dass der E-Zigaretten-Konsum (12,5 %) erstmals jenen des Tabakrauchens übertraf (OBSAN 2025: 94). Ob Substanzkonsum Ursache oder Folge psychischer Belastung ist, lässt sich anhand der Querschnittsdaten nicht klären. Die Befunde zeigen jedoch, dass psychische Belastungen mit gesundheitsriskanten Bewältigungs- und Verhaltensweisen wie Alkoholmissbrauch, Cannabis- und anderem Drogenkonsum einhergehen können (Barrense-Dias et al. 2021: 64).

## 3.4 Versorgungsdefizite und Handlungsbedarf

Die drei Studien zeichnen das Bild einer Generation, die strukturell und dauerhaft psychisch belastet ist, nicht als vorübergehendes Krisenphänomen, sondern als gesellschaftlich verfestigte Realität (OBSAN 2025: 99). Die Mehrheit der Jugendlichen verfügt zwar über ausreichend Widerstandskraft. Dennoch wächst eine vulnerable Minderheit von einem Fünftel bis einem Drittel heran, welche klinisch relevante Symptome zeigt und professionelle Unterstützung benötigt, diese aber häufig nicht erhält (OBSAN 2025: 89ff.). Damit verschiebt sich die Frage von der blossen Verbreitung psychischer Belastungen hin zur Versorgung: Ist das schweizerische System überhaupt in der Lage, dem wachsenden Bedarf dieser vulnerablen Gruppe zu begegnen? Die Befundlage legt nahe, dass zwischen dokumentiertem Hilfebedarf und tatsächlich verfügbarer Unterstützung eine erhebliche Lücke klafft. Die Versorgungslücke ist empirisch gut dokumentiert. Mehr als die Hälfte der depressiven Jugendlichen hatte im Jahr vor der Befragung keine Fachperson der psychischen Gesundheit konsultiert (Barrense-Dias et al. 2021: 54). Der OBSAN-Bericht benennt als Hauptgründe den Mangel an spezialisierten Angeboten, lange Wartezeiten sowie finanzielle und strukturelle Zugangshürden, insbesondere für Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen (OBSAN 2025: 394ff.). Diese Hürden treffen Jugendliche besonders hart, da die Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (KJPP) als das am stärksten unterversorgteste Fachgebiet überhaupt gilt: 71 % der Fachpersonen nehmen hier eine Unterversorgung wahr, und die durchschnittliche Wartezeit zwischen Erstkontakt und Konsultation beträgt mit 56 Tagen den höchsten Wert aller medizinischen Fachgebiete (OBSAN 2025: 394). Verschärfend kommt ein räumliches Gefälle hinzu, da in ländlichen Regionen die Dichte niedergelassener Fachpersonen deutlich geringer ist und sich diese Engpässe mit der bis 2032 anstehenden Pensionierungswelle weiter zuspitzen dürften (OBSAN 2025: 398).

## 3.5 Bioökologische Einordnung der Befunde im PPCT-Modell

Die dargestellten Befunde lassen sich nun systematisch in das im ersten Kapitel operationalisierte PPCT-Modell überführen. Die Operationalisierung macht sichtbar, dass die dokumentierten Belastungen nicht als individuelle Eigenschaften, sondern als Konstellationen von Prozessen, Personenmerkmalen, Kontexten und Zeitbedingungen zu lesen sind. Diese ist für den weiteren Verlauf der Arbeit insofern von zentraler Bedeutung, weil der Blick von der individuellen Symptomatik auf die Gestaltbarkeit jener Wechselwirkungen gelenkt wird, an denen eine sozialarbeiterische Resilienzförderung gezielt ansetzen kann.

### 3.5.1 Prozesse

Im bioökologischen Modell bilden proximale Prozesse das Wirkzentrum von Entwicklung, durch die Person, Kontext und Zeit ihren Einfluss erst entfalten. Während Bronfenbrenner sie fast ausschliesslich als kompetenzaufbauende Mechanismen beschrieb, haben Navarro et al. (2022: 235) gezeigt, dass Entwicklung ebenso durch Interaktionen geprägt werden kann, die zwar alle Strukturmerkmale proximaler Prozesse erfüllen (Wechselseitigkeit, Regelmässigkeit und zunehmende Komplexität), aber in Richtung Dysfunktion statt Kompetenz wirken. Sämtliche in diesem Kapitel beschriebenen Belastungsfaktoren sind daher als inversive proximale Prozesse zu taxieren oder als Bedingungen zu lesen, unter denen sich solche Prozesse verfestigen. Die folgende Darstellung listet die personalen, kontextuellen und zeitlichen Bedingungen auf, unter denen inversive Prozesse die adoleszente Entwicklung negativ beeinflussen.

### 3.5.2 Person

Personelle Merkmale erscheinen im PPCT-Modell in doppelter Funktion. Sie bestimmen einerseits als Voraussetzung die Form und Wirkung proximaler Prozesse mit und sind andererseits selbst Ergebnis der Wechselwirkung aller vier Komponenten (vgl. Abschnitt 1.3.2). Die Befunde lassen sich entlang der drei von Bronfenbrenner unterschiedenen Merkmalstypen einordnen.

*Dispositionen* bezeichnen Verhaltensneigungen, die proximale Prozesse entweder auslösen und aufrechterhalten (generativ) oder stören und verhindern (disruptiv) (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 810). Die Befunde zeigen, dass disruptive Ausprägungen unter Jugendlichen massiv verbreitet sind. 50 % der Gen Z berichten von Erschöpfung, 44 % von starken Selbstzweifeln (Bruch et al. 2025: 16), und 53,2 % der jungen Frauen weisen eine tiefe Vitalität auf (OBSAN 2025: 89). Eine Erschöpfung dieser Grössenordnung schränkt die Fähigkeit, sich aktiv auf Lerngelegenheiten, Beziehungsangebote oder Bewährungssituationen einzulassen, grundlegend ein. Zugleich sind diese Zustände nicht nur Ausgangsbedingungen, sondern auch Folge jener inversiven Prozesse, die in chronisch belastenden Kontexten entstehen.

*Ressourcen* umfassen biopsychische Gegebenheiten, die bestimmen, ob und wie wirksam sich eine Person an proximalen Prozessen beteiligen kann (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 812). Die in Kapitel 2 erläuterte neurobiologische Reifungsasynchronie erschwert die Emotionsregulation und macht Jugendliche konstitutionell vulnerabel. Biographisch wirken die in Abschnitt 3.3.3 dargestellten belastenden Kindheitserfahrungen als erworbene Ressourcendefizite, die das Reservoir an Fähigkeiten und Erfahrungen schmälern, aus dem Jugendliche schöpfen können. Das geringe Selbstwertgefühl (32 % aller Befragten) und die tiefe Kontrollüberzeugung (45,9 % der jungen Frauen) untergraben zusätzlich die Überzeugung,

Situationen aktiv beeinflussen und steuern zu können (vgl. Abschnitt 3.3.4). Der niedrige sozioökonomische Status begrenzt schliesslich den Zugang zu materiellen und institutionellen Ressourcen und damit den Spielraum, in denen proximale Prozesse überhaupt stattfinden können (vgl. Abschnitt 3.3.9).

*Nachfrage-Charakteristika* bezeichnen Merkmale, die bei der sozialen Umwelt bestimmte Reaktionen hervorrufen oder unterbinden (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 812f.). Sie wirken nicht unmittelbar auf die Entwicklung, sondern über das Verhalten, das andere der sich entwickelnden Person entgegenbringen. Sichtbare Belastungszeichen wie Rückzug oder Reizbarkeit können weniger zugewandte Reaktionen auslösen und so gerade jene Interaktionen hemmen, die kompetenzaufbauend wirken könnten. Das Geschlecht wirkt als sozial besonders wirksames Merkmal, da geschlechtsspezifische Erwartungsmuster die Mehrbelastung junger Frauen mitprägen (vgl. Abschnitt 3.3.1). Digitale Idealbilder verstärken die Sichtbarkeit äusserer Merkmale und damit soziale Vergleichsprozesse, während ein niedriger sozioökonomischer Status stigmatisierende Reaktionen nach sich ziehen kann.

### 3.5.3 Kontext

Die Kontextdimension gliedert sich in die vier verschachtelten Systemebenen (Bronfenbrenner/Morris 2006: 796). Die in diesem Kapitel dargestellten Befunde zeigen, dass sich Belastungsfaktoren nicht auf eine einzelne Ebene beschränken, sondern auf allen vier Systemebenen identifizierbar sind und sich über deren Wechselwirkungen gegenseitig verstärken.

Die Befundlage im *Mikrosystem* dokumentiert dichte Belastungskonstellationen in allen vier zentralen Bereichen. In der Familie ist der in 3.3.2 dargestellte private Druck mit 64 % der verbreitetste Stressor der Gen Z. Depressive Jugendliche berichten durchgängig von schlechteren Beziehungsqualitäten und häufiger nicht-intakten Familienverhältnissen. In der Schule treten Mobbing und Belästigung als häufigste belastende Kindheitserfahrung auf. Mangelnde Work-Life-Balance ist der stärkste Einzelstressor. In der Peer-Gruppe wirken soziale Vergleiche, intensiviert durch Social Media, negativ auf die Gesundheit. Im Lehrbetrieb müssen Erwartungen, neue Berufsrolle und Selbstorganisation zugleich bewältigt werden, verschärft durch Karrieredruck und bisweilen geringe Aufstiegschancen.

*Das Mesosystem* umfasst die Verbindungen zwischen den Mikrosystemen. Die digitale Peer-Lebenswelt bleibt für viele Eltern und Fachpersonen unsichtbar, sodass Cybermobbing und Vergleichsdruck oft ohne Gate-Keeping einer erwachsenen Bezugsperson ablaufen. Familiäre Belastungen werden von der Schule zu oft nicht aufgegriffen und schulische Probleme umgekehrt nicht in der Familie besprochen. Auch die Vernetzung zwischen Schule, Beratung und Versorgung erscheint besonders an Übergängen relevant, da diese für Jugendliche als belastende Phasen beschrieben werden und die Versorgung im weiteren Sinn verschiedene Akteurinnen und Akteure umfasst. Wie brüchig die Verbindung zur Fachhilfe ist, zeigt der in

3.4 berichtete Befund, dass über die Hälfte der depressiven Jugendlichen im Vorjahr keine Fachperson konsultiert hatte.

*Das Exosystem* umfasst Bereiche, an denen Jugendliche nicht direkt beteiligt sind, die aber indirekt auf ihre Lebensverhältnisse einwirken. Die in 3.4 belegte Unterversorgung im psychosozialen Bereich, die Anforderungsarchitektur der dualen Berufsbildung, die KI-getriebene Transformation der Arbeitswelt als Quelle von Zukunftsdruck sowie die Algorithmisierung sozialer Medien prägen die Entwicklungsbedingungen Jugendlicher, ohne von ihnen unmittelbar beeinflusst werden zu können. Sie wirken über eingeschränkte Unterstützungsangebote, familiäre Belastungen, institutionelle Selektionsmechanismen, unsichere Zukunftsaussichten und algorithmisch strukturierte Plattformen, wodurch bestehende Belastungen verstärkt und Bewältigungsressourcen zusätzlich beansprucht werden.

*Das Makrosystem* bildet schliesslich den kulturellen Rahmen aus Werten und Lebensoptionen. Die in 3.3.5 dargestellte Polykrise aus Pandemie, Kriegen, Klimakrise, wirtschaftlicher Unsicherheit und rasantem Einzug Künstlicher Intelligenz prägt den Rahmen, in dem die Gen Z heranwächst, mit messbarem Niederschlag in Verlust-, Versagens- und Zukunftsangst. Hinzu treten makrosystemisch verankerte Geschlechterrollen, welche die in 3.3.1 gezeigte Mehrbelastung von Mädchen und jungen Frauen erklären, eine Verteilungsstruktur, die psychische Gesundheit zur sozial-strukturellen Frage macht, sowie Leistungsnormen und kommerzialisierte Soziale Medien, die unrealistische Idealbilder normalisieren. Die in Kapitel 2 genannte These einer entstandardisierten Adoleszenz wird gestützt, da Karriereunsicherheit, Verlustangst und sinkende Kontrollüberzeugung empirische Zusammenhänge dieser Verschiebung darstellen.

### 3.5.4 Zeit

Die Zeitdimension wird auf drei Ebenen berücksichtigt (Bronfenbrenner/Morris 2006: 820) und bestimmt, wie lange Belastungsepisoden andauern, wie regelmässig sie wiederkehren und in welchem historischen Rahmen sie sich vollziehen.

*Die Mikrozeit* beschreibt die Dauer einzelner Episoden. Mit den in 3.3.7 erwähnten täglich 3 Stunden und 13 Minuten Social-Media-Nutzung sichern sich inversive Prozesse wie Vergleichen und Bewertet-Werden eine massive episodische Dauer, während die Mikrozeit positiver Prozesse mit Fachpersonen bisweilen gegen Null tendiert, da über die Hälfte der Depressiven keinen Fachkontakt hatte. Die Gleichzeitigkeit von Schul-, Berufs- und Familienanforderungen komprimiert zusätzlich die Zeit für förderliche Interaktionen.

*Die Mesozeit* umfasst Häufigkeit und Regelmässigkeit. Täglich wiederkehrende Vergleiche, regelmässiges Schulmobbing und chronische familiäre Konflikte erfüllen das Regelmässigkeitskriterium mit entwicklungsschädlichem Outcome, während kontinuierliche

Begleitangebote strukturell unterversorgt sind. Chronische Erschöpfung und tiefe Vitalität sind zudem keine punktuellen Phänomene, sondern mesozeitlich verstetigte Zustände.
*Die Makrozeit* schliesslich verweist auf den historischen Kontext. Die in 3.2 dargestellte mittlere bis hohe Belastung der 15- bis 24-jährigen stieg zwischen 2017 und 2022 von 14,3 % auf 22,65 %, mittelschwere und schwere Depressionssymptome von 13,1 % auf 19,1 %. Die Belastung ist also verfestigt, nicht episodisch. Die Pandemie hat den Anstieg verstärkt, war aber nicht ursächlich, da bereits ein vorpandemischer Anstieg dokumentiert ist. Die Gen Z ist mit mehr tiefgreifenden Umbrüchen konfrontiert als jede andere Nachkriegsgeneration.

## 3.6 Synthese

Die systematische Einordnung im PPCT-Modell macht sichtbar, dass die psychosoziale Belastung Jugendlicher in der Schweiz nicht das Ergebnis individueller Schwäche ist, sondern eines Ungleichgewichts, das durch das Zusammenwirken verschiedener Faktoren entsteht und sich selbst verstärkt. Auf der Personenebene verdichten sich entwicklungshemmende Dispositionen, die sich in Erschöpfung bei 50 % der Gen Z, Selbstzweifeln bei 44 % und einer tiefen Kontrollüberzeugung von bis zu 45,9 % der jungen Frauen niederschlagen. Biographische Belastungsspuren wie ACE und geringes Selbstwertgefühl verstärken diese Ausgangslage zusätzlich.
Der Kontext bietet wenig Gegenpol. Auf der Mikrosystemebene häufen sich Schul- und Berufsdruck, familiäre Instabilität, Vergleichsdynamiken und Mobbing, während auf der Exo- und Makroebene institutionelle Unterversorgung, Polykrise und Leistungsnormen die Entwicklungsbedingungen prägen. Zeitlich schliesslich sind inversive Prozesse dominant, chronifiziert und verfestigt, wie der Anstieg mittelschwerer bis schwerer Depressionssymptome von 13,1 % auf 19,1 % zwischen 2017 und 2022 belegt. Strukturelle Versorgungslücken verstärken dieses Muster, da über die Hälfte depressiver Jugendlicher im Vorjahr keine Fachperson konsultiert hatte.
Personenmerkmale, Kontexte und Zeitstrukturen erzeugen damit multiplikativ verstärkte Bedingungen, unter denen sich inversive proximale Prozesse besonders dicht und dauerhaft konstituieren, während die Bedingungen für abpuffernde positive Prozesse zu wenig präsent sind.

Genau hier setzt die in Kapitel 4 zu entwickelnde Resilienzförderung an. Sie versteht sich dabei nicht als Intervention an der Person allein, sondern als Gestaltung jener Prozesse, Kontexte und Zeitstrukturen, in denen entwicklungsförderliche statt entwicklungsstörender Prozesse möglich werden. Die psychosoziale Belastung Adoleszenter in der Schweiz ist damit auf sämtlichen Systemebenen identifizierbar und stellt ein gesamtheitliches Problem dar,

dessen Linderung ganzheitliche Lösungswege voraussetzt. Mit den Erläuterungen zum Begriff der Resilienz und zur Praxis der Resilienzförderung wird daher im abschliessenden Teil, ein für die felderübergreifende sozialarbeiterische Tätigkeit mit jungen Menschen, zentrales Puzzleteil genauer untersucht.

# Kapitel 4: Resilienz und Resilienzförderung im Jugendalter

Das vorliegende Kapitel erarbeitet das Konzept der Resilienz bzw. Resilienzförderung. Dazu wird zunächst der Resilienzbegriff geklärt und seine Entwicklung von einem Eigenschafts- zu einem Prozessverständnis nachgezeichnet. Darauf aufbauend wird das Risiko- und Schutzfaktorenmodell sowie die kritisch-ethische Betrachtung des Konzepts erläutert, um schliesslich daraus Ansatzpunkte für die sozialarbeiterische Resilienzförderung im Jugendalter abzuleiten.

## 4.1 Zum Begriff der Resilienz

Kaum ein Begriff hat im psychologischen, sozialwissenschaftlichen und sozialpädagogischen Diskurs der vergangenen zwei Jahrzehnte eine vergleichbare Konjunktur erfahren wie Resilienz. Der Begriff ist längst über die Psychologie hinaus verbreitet und wird heute auch mit Blick auf Klimawandel, Katastrophenschutz oder Sicherheitspolitik verwendet (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 1). Resilienz trifft offenbar ein gesellschaftliches Bedürfnis nach Orientierung und Widerstandskraft in krisenhaften Zeiten.

Sprachlich geht der Begriff auf das lateinische *resilire* (zurückspringen, abprallen) zurück und bezeichnete ursprünglich die physikalische Eigenschaft eines Körpers, nach Verformung in seine Ursprungsform zurückzukehren (vgl. Thun-Hohenstein et al. 2020: 8). Übertragen auf den Menschen bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus belastenden Erfahrungen nicht dauerhaft geschädigt, sondern im Idealfall gestärkt hervorzugehen (vgl. Berens 2022: 214f.).

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Konzept nahm ihren Ausgang in der Entwicklungspsychologie Mitte des 20. Jahrhunderts, als die Annahme, eine stark risikobelastete Kindheit führe zwangsläufig zu psychischen Störungen, durch eine «Wahrscheinlichkeitsvermutung» abgelöst wurde (vgl. Zander/Roemer 2016: 50). Die mitunter meistzitierte Pionierstudie ist jene von Werner und Smith auf der hawaiianischen Insel Kauai, die ab den 1950er-Jahren einen ganzen Geburtsjahrgang von annähernd 700 Kindern über rund vier Jahrzehnte begleiteten. Die Kauai-Studie begleitete eine gesamte Geburtskohorte über mehrere Jahrzehnte. Von besonderem Interesse war dabei jene Teilgruppe, die mehreren

aussergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt war. Dazu zählten insbesondere belastende familiäre und soziale Lebensbedingungen, etwa Armut, instabile Familienverhältnisse, elterliche Problemlagen oder weitere psychosoziale Risiken. Während viele Kinder dieser Risikogruppe Entwicklungsbeeinträchtigungen zeigten, entwickelte sich rund ein Drittel trotz widriger Umstände positiv und wuchs zu gesunden, selbständigen Erwachsenen heran. Diese Beobachtung lenkte die Forschung auf die Frage, welche Faktoren eine solche positive Anpassung begünstigen (vgl. Zander/Roemer 2016: 50).

Parallel dazu lieferte Aaron Antonovsky (1979) mit seinen Überlegungen zur Salutogenese entscheidende Impulse. Aus der Beobachtung, dass knapp 30 % der Frauen, die ein Konzentrationslager überlebt hatten, gesund geblieben waren, fragte er nicht nach den Ursachen von Krankheit, sondern im Umkehrschluss nach den Bedingungen von Gesundheit (vgl. Thun-Hohenstein et al. 2020: 8). Sein Kohärenzgefühl (*Sense of Coherence*)[5], das sich aus den Komponenten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zusammensetzt, wurde zu einem zentralen Referenzkonzept der späteren Resilienzforschung (vgl. Thun-Hohenstein et al. 2020: 14).

Während frühere Studien Resilienz überwiegend als stabile Persönlichkeitseigenschaft auffassten, die Menschen entweder besassen oder nicht (vgl. Witt 2024: 4), geriet diese Sichtweise in die Kritik, weil sie die Verantwortung auf die Betroffenen verlagert und strukturelle wie kontextuelle Bedingungen ausblendet (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 3).

Die neuere Forschung versteht Resilienz hingegen als dynamischen Entwicklungsprozess. Resilienz ist demnach keine Eigenschaft, über die eine Person verfügt oder nicht, sondern ein Geschehen, das sich aus dem Zusammenspiel von Individuum und Umwelt entfaltet und über die Zeit fluktuieren kann, sodass eine Person je nach Lebensphase oder Bereich unterschiedlich resilient ist (vgl. Witt 2024: 4).

Als Konsens gelten heute drei Merkmale von Resilienz: Resilienz ist erstens ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, zweitens eine über die Lebensspanne variable Grösse und drittens situationsspezifisch sowie multidimensional zu betrachten (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 2f.). Resilienz lässt sich entsprechend als dynamischer Prozess verstehen, in dem Krisen im Lebenszyklus in Wechselwirkung mit persönlichen und sozial vermittelten Ressourcen bewältigt und als Anlass für Entwicklung genutzt werden (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 2).

Folgt man dieser Auffassung, liegen die Ursachen von Resilienz demnach in Person-Umwelt-Interaktionen. Resilienz ist in diesem Verständnis nicht im Individuum allein angelegt,

[5] Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen. Verstehbarkeit bezeichnet die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, Handhabbarkeit die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können, und Sinnhaftigkeit den Glauben, dass das Leben einen Sinn hat (vgl. Thun-Hohenstein et al. 2020: 14).

sondern entsteht aus einer Reihe komplexer Prozesse zwischen der jeweiligen Person und ihrer Umwelt. Ob sich jemand unter widrigen Lebensumständen positiv entwickelt, hängt davon ab, welche Ressourcen zugänglich sind und wie gut diese zu der eigenen persönlichen Ausstattung und den jeweiligen Bedürfnissen passen. Entscheidend ist somit die Passung zwischen den verfügbaren Ressourcen und der kontextuell geprägten Lebenswelt sowie die Bedeutung, die diese Ressourcen für die Beteiligten haben (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 3). Für die vorliegende Arbeit ist dieses Verständnis von Resilienz besonders anschlussfähig, weil es Resilienz nicht als individuelles Merkmal, sondern als Interaktionsleistung zwischen Person und Umwelt versteht und damit an die in Kapitel 1 eingeführte ökosystemische Perspektive Bronfenbrenners anknüpft.

## 4.2 Risiko- und Schutzfaktoren

Das Risiko- und Schutzfaktorenmodell hat seine Ursprünge in der entwicklungspsychologischen Forschung der 1970er- und 1980er-Jahre, als Studien - wie die bereits erwähnte auf der Insel Kauai - erstmals systematisch untersuchten, welche Bedingungen trotz widriger Ausgangslage zu einer positiven Entwicklung beitragen (vgl. Zander/Roemer 2016: 50f.). Für die vorliegende Arbeit ist dieses Modell von zentraler Bedeutung, weil es den Blick von der blossen Feststellung psychischer Belastungen auf die konkreten Bedingungen lenkt, unter denen Jugendliche entweder vulnerabler werden oder sich resilient entwickeln. Es liefert damit die analytische Grundlage, gezielte Ansatzpunkte für die Resilienzförderung abzuleiten.
Die Resilienzforschung rückte das Wechselspiel beider Faktorengruppen früh ins Zentrum. Schon die Kauai-Studie zeigte ja, dass jenes Drittel der Hoch-Risiko-Kinder, das sich trotz widriger Bedingungen positiv entwickelte, über ein «Bündel von inneren und äusseren Schutzfaktoren» verfügte (Zander/Roemer 2016: 51f.). Resilienz erscheint seither als positiver Ausgang eines dynamischen Zusammenspiels von Risiko- und Schutzvariablen (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 71).
Das Schutz- bzw. Risikofaktorenmodell lässt sich mit den positiven und inversiven proximalen Prozessen des in Kapitel 1 eingeführten bioökologischen Modells vergleichen. Während Schutzfaktoren günstige Bedingungen schaffen, unter denen entwicklungsförderliche proximale Prozesse wirksam werden, erhöhen Risikofaktoren die Wahrscheinlichkeit, dass diese Prozesse gestört verlaufen oder in entwicklungshemmende, inversive Prozesse umschlagen.

### 4.2.1 Risikofaktoren

Risikofaktoren sind Merkmale und Bedingungen, welche die Wahrscheinlichkeit einer ungünstigen oder gestörten Entwicklung erhöhen. Differenziert wird im Folgenden nach der Ebene, auf der ein Faktor wirkt (personal, familiär, ausserfamiliär sowie strukturell-gesellschaftlich). Die folgende Aufzählung stützt sich auf Witt (2024), Zander und Roemer (2016),

Steinebach und Gharabaghi (2013), Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2021) sowie Thun-Hohenstein et al. (2020).

## Personale bzw. individuelle Risikofaktoren

Auf der individuellen Ebene wird zwischen primären und sekundären Faktoren unterschieden. Primäre Risikofaktoren sind von Geburt an vorhanden und umfassen angeborene oder konstitutionelle Merkmale. Sekundäre Risikofaktoren werden demgegenüber erst im Verlauf der Entwicklung durch die Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt erworben (vgl. Witt 2024: 7).

*Primäre (angeborene oder konstitutionelle) Risikofaktoren:*

- Prä-, peri- und postnatale Komplikationen wie Frühgeburtlichkeit, niedriges Geburtsgewicht, und frühe Säuglingserkrankungen
- Genetische Dispositionen, die die Wahrscheinlichkeit für körperliche oder psychische Erkrankungen erhöhen können.
- Temperamentsmerkmale wie Impulsivität, hohe Ablenkbarkeit und niedriges Aktivitätsniveau
- Geringere kognitive Fähigkeiten

*Sekundäre (im Entwicklungsverlauf erworbene) Risikofaktoren:*

- Unsichere Bindung
- Geringes Selbstwertgefühl sowie geringe Selbst- und Emotionsregulationsfähigkeiten
- Niedrige (externale) Kontrollüberzeugung
- Internalisierende (Angst, Depression) bzw. externalisierende Symptomatik (Aggression, Delinquenz) als manifeste Belastungsfolgen

## Familiäre Risikofaktoren:

- Verlust eines Elternteils durch Tod oder Trennung
- Alleinerziehung
- Familiäre Disharmonie und chronische Konflikte
- Häusliche Gewalt, Kindesmisshandlung und Vernachlässigung
- Psychische Erkrankungen, Suchtprobleme oder Inhaftierung eines Elternteils
- Armut und niedriger sozioökonomischer Status der Familie
- Niedriges Bildungsniveau der Eltern
- Sehr junge Elternschaft
- Viele Geschwister

### Ausserfamiliäre Risikofaktoren

- Aufwachsen in einem sozialen Brennpunkt und gefährliches Wohnumfeld
- Soziale Ausgrenzung und Diskriminierungserfahrungen
- Negatives Schulklima, Mobbing sowie verbale Attacken durch Lehrpersonen
- Anschluss an deviante Peergruppen
- Soziale Isolation und fehlende ausserfamiliäre Bezugsperson

### Strukturell-gesellschaftliche Risikofaktoren

- Sozioökonomische Ungleichheit und gesellschaftlich verfestigte Armut
- Strukturelle Versorgungslücken im Sozial- und Gesundheitssystem
- Krieg, Flucht und Vertreibung
- Schwierige Bildungs- und Berufsübergänge
- Geschlechtsspezifische Rollenzuweisungen, Rollenerwartungen und daraus entstehende ungleiche Bewältigungsanforderungen

Im Rückblick auf Kapitel 3 fällt auf, dass mehrere der dort für junge Menschen in der Schweiz verifizierten Belastungsfaktoren hier als zentrale Risikofaktoren wiederkehren, während sich andere als deren Folge lesen lassen. Besonders Leistungs- und Zukunftsdruck, soziale Vergleiche, familiäre Belastungen, sozioökonomische Ungleichheiten sowie mangelnde Selbstwirksamkeit erscheinen erneut als bedeutsame Risikokonstellationen. Gleichzeitig können geringes Selbstwertgefühl, Erschöpfung und psychosoziale Symptome als Ausdruck dauerhaft unzureichend gepufferter Belastungen verstanden werden. Das legt nahe, dass zu viele junge Menschen aktuell über zu wenig ausgeprägte Schutzfaktoren verfügen, um diesen Risiken resilient zu begegnen und mittel- bis langfristig psychosozial gesund zu bleiben.

## 4.2.2 Schutzfaktoren

Analog zur Risikoseite werden im Folgenden die Schutzfaktoren aufgelistet. Sie sind dabei nicht als spiegelbildliche Gegenpole der Risikofaktoren zu verstehen, und ihre Wechselwirkungen sind stets situativ sowie kontextabhängig (vgl. Zander/Roemer 2016: 53). Die folgende Aufzählung der Schutz- bzw. Resilienzfaktoren stützt sich auf Zander und Roemer (2016), Thun-Hohenstein et al. (2020), Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2021), Witt (2024) sowie Steinebach und Gharabaghi (2013).

## Personale bzw. individuelle Schutzfaktoren

Auch auf der individuellen Ebene lassen sich primäre und sekundäre Schutzfaktoren unterscheiden:

*Primäre (angeborene oder konstitutionelle) Schutzfaktoren:*

- Gesunde körperliche Konstitution
- Ausreichende Intelligenz und kognitive Ressourcen
- Biologische bzw. genetische Dispositionen, die die Vulnerabilität gegenüber Belastungen verringern können
- Temperamentsbezogene Merkmale, wobei deren Ausprägung nicht rein angeboren, sondern auch entwicklungs- und umweltabhängig zu verstehen ist.

*Sekundäre (im Entwicklungsverlauf erworbene) Schutzfaktoren:*

Den fachlichen Kern auf der individuellen Ebene bilden die sechs personalen Resilienzfaktoren, die Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff auf Grundlage von 19 Langzeitstudien sowie nationalen und internationalen Reviews herausarbeiten (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021, S. 4).

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung:** Gemeint ist die Fähigkeit, eigene Emotionen und Gedanken ganzheitlich und angemessen wahrzunehmen und über sich selbst zu reflektieren, ebenso wie die Gefühlszustände anderer richtig einzuschätzen und deren Perspektive einzunehmen. Sie bildet die Grundlage dafür, Belastungen realistisch einzuordnen und tragfähige Beziehungen zu gestalten.
- **Selbstwirksamkeitserwartung:** Beschreibt die Kompetenz, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, verbunden mit der Motivation, eigene Ziele auch bei Schwierigkeiten zu verfolgen. Weil sie die Ausprägung der übrigen Resilienzfaktoren mitbestimmt und die Überzeugung stärkt, Situationen beeinflussen zu können, gilt sie als besonders zentraler Schutzfaktor.
- **Selbst- und Emotionsregulation:** Damit ist die Fähigkeit gemeint, eigene innere Zustände wie Gefühle und Anspannung möglichst bewusst zu regulieren. Sie ermöglicht es, in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben, statt von Emotionen überwältigt zu werden.
- **Soziale Kompetenz:** Umfasst in der Lage zu sein, Unterstützung einzufordern, wahrzunehmen und anzunehmen, sowie die kommunikativen Fertigkeiten, um tragfähige Beziehungen aufzubauen. Dadurch lassen sich soziale Netzwerke erschliessen und in Krisen als schützende Ressource aktivieren.

- **Problemlösefähigkeiten:** Gemeint ist die Kompetenz, auch unter Belastung zielorientiert Pläne zu verfolgen und wirksame Lösungsstrategien zu entwickeln. Die damit verbundene Zielorientierung fördert eine optimistischere Zukunftshaltung und ein realistischeres, besser vorbereitetes Reagieren auf schwierige Situationen.
- **Aktive Bewältigungsstrategien bzw. adaptiver Umgang mit Stress:** Dieser Faktor bezeichnet die Fähigkeit, belastende Situationen angemessen einzuschätzen, aktiv anzugehen und passende Bewältigungsstrategien einzusetzen. Dazu gehört ebenso, die eigenen Grenzen zu kennen und bei Bedarf gezielt soziale Unterstützung zu suchen.

### Familiäre Schutzfaktoren

- Sichere Bindung[6] an mindestens eine verlässliche Bezugsperson
- Autoritativer Erziehungsstil, der Wärme mit Strukturierung und Grenzsetzung verbindet
- Offenes Familienklima mit Zuwendung und emotionaler Unterstützung
- Klare Erwartungen und elterliches Monitoring
- Vorbilder für konstruktive Problemlösung und Bewältigungsverhalten
- Grossfamilie im Sinne kompensatorischer Beziehungen und Entlastung

### Ausserfamiliäre Schutzfaktoren

- Tragfähige Beziehung zu mindestens einer nichtelterlichen Bezugsperson
- Stabile Freundschaften zu prosozialen Gleichaltrigen
- Anerkennung und Wertschätzung ausserhalb der Familie
- Positive Schulerfahrungen, gutes Schulklima und unterstützendes Lehrpersonal
- Strukturierte Freizeitangebote
- Begleiteter Übergang in die Berufsbildung
- Sichere Nachbarschaft, Zugehörigkeitserleben und konsistente soziale Normen in der Gemeinde

### Strukturell-gesellschaftliche Schutzfaktoren

- Politische und rechtliche Rahmenbedingungen, die psychische Gesundheit strukturell absichern
- Qualität des Sozial- und Gesundheitswesens
- Armutspräventive Massnahmen sowie gerechte Verteilung von Bildungs-, Freizeit- und Versorgungschancen

[6] Eine sichere Bindung gilt als der Schutzfaktor schechthin. «Verschiedene AutorInnen setzen heute auch den Begriff der Resilienz mit dem Begriff der sicheren Bindung gleich.» (Thun-Hohenstein et al. 2020: 10)

### 4.2.3 Wirkung von Risiko- und Schutzfaktoren

Die Auflistung der Risiko- und Schutzfaktoren darf nicht als mechanische Aufrechnung missverstanden werden. Wie stark ein Faktor wirkt, lässt sich nicht aus seiner blossen An- oder Abwesenheit ableiten. Weder wirken Risikofaktoren deterministisch, noch führt das Vorhandensein einzelner Schutzfaktoren automatisch zu einem resilienten Ausgang. Resilienz ist vielmehr der positive Outcome eines dynamischen Wechselspiels beider Faktorengruppen (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 71).

Dieses Wechselspiel wird in vier idealtypischen Modellen systematisiert (vgl. Zander/Roemer 2016: 53). Das *Kompensationsmodell* nimmt an, dass Schutzfaktoren Risiken vermindern oder neutralisieren. Das *Herausforderungsmodell* geht davon aus, dass eine erfolgreich bewältigte Risikoerfahrung die Resilienzfähigkeit selbst stärkt. Das *Schutzfaktorenmodell* fasst komplexe, nicht eindeutig bestimmbare Wechselwirkungen zusammen. Demnach wirken Schutzfaktoren nicht unabhängig von Risiken, sondern verändern deren Bedeutung, indem sie belastende Einflüsse abpuffern, abschwächen oder in ihrer Wirkung umlenken. Das *Kumulationsmodell* schliesslich nimmt an, dass die Häufung von Risiko- oder Schutzfaktoren deren Wirkung jeweils potenziert.

Empirisch besonders gut belegt ist das Kumulationsmodell. Nicht ein einzelner Risikofaktor führt für sich genommen zu einer Entwicklungsgefährdung, sondern erst die Häufung mehrerer Risiken über längere Zeit erhöht die Wahrscheinlichkeit einer ungünstigen Entwicklung deutlich (vgl. Witt 2024: 7). Umgekehrt entfaltet auch eine Anhäufung von Schutzfaktoren über verschiedene Lebensbereiche hinweg eine stärkere Wirkung als ein einzelner, isolierter Faktor. Damit rückt nicht die einzelne Variable, sondern die Gesamtbilanz aus Belastungsdichte und Ressourcenausstattung ins Zentrum (vgl. Zander/Roemer 2016: 53f.). Dieses kumulative Verständnis bildet den Bezugsrahmen für den weiteren Verlauf der Arbeit, weil es nahelegt, Resilienzförderung nicht an einzelnen Defiziten anzusetzen, sondern an der Verringerung der Risikodichte und am gleichzeitigen Aufbau mehrerer Schutzfaktoren.

Daraus folgen drei Konsequenzen. Erstens sind Risiko- und Schutzfaktoren kontextabhängig zu lesen, denn was in einer Konstellation schützt, kann in einer anderen zum Risiko werden. So wirken Peerkontakte bei prosozialer Ausrichtung schützend, im delinquenten Milieu hingegen gefährdend (vgl. ebd.). Zweitens sind sie keine spiegelbildlichen Gegenpole, da manche Faktoren bidirektional wirken und andere wiederum nur in eine Richtung (vgl. Witt 2024: 7). Drittens hat sich die Forschung von der Inventarisierung einzelner Faktoren hin zu den zugrundeliegenden Mechanismen verschoben, was für sozialarbeiterische Interventionen einen grundlegenden Perspektivwechsel bedeutet (vgl. ebd.: 5). Dieser Perspektivwechsel deckt sich mit dem in Kapitel 1 entfalteten bioökologischen Modell. Im PPCT-Sinn wirken Risiko- und Schutzfaktoren nicht als statische Eigenschaften, sondern über jene proximalen

Prozesse, in die sie eingebettet sind. Inversive Prozesse verfestigen dabei Belastung, während positive proximale Prozesse Kompetenz aufbauen.

## 4.3 Kritische und ethische Dimensionen des Resilienzbegriffs

Eine zentrale Kritik am Resilienzkonzept betrifft die Gefahr, gesellschaftlich erzeugte Risiken als individuelle Bewältigungsaufgaben zu deuten. Diese Verschiebung lässt sich als Ausdruck eines eher neoliberalen Denkansatzes verstehen, in dem belastende Umstände als gegeben vorausgesetzt werden, während die Verantwortung für die Anpassung an krisenhafte Gegebenheiten zunehmend dem Individuum oder der Familie zugeschrieben wird (vgl. Thun-Hohenstein et al. 2020: 17). Eine solche Sichtweise greift fachlich zu kurz, weil Resilienz in dynamischen Wechselwirkungen zwischen Person und Umwelt entsteht. Kriege, klimabedingte Katastrophen, Migration oder wirtschaftliche Dauerkrisen lassen sich nicht durch individuelle Widerstandskraft auflösen. Gesellschaft und Politik bleiben deshalb verantwortlich (vgl. ebd.). Resilienzförderung darf entsprechend nicht als individuumsspezifische Aufgabe verstanden werden, sondern muss immer auch die Rahmenbedingungen und Verantwortungsbereiche der Gesellschaft einbeziehen (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 17f.). Ein Resilienzdiskurs, der Unsicherheiten und Ängste mit kaum erfüllbaren Versprechen zudeckt, stärkt letztlich bestehende Machtverhältnisse, statt gesellschaftliche Veränderungen anzustossen (vgl. ebd.: 56). Der wachsende Resilienzdiskurs ist normativ aufgeladen und birgt die Gefahr, die subjektive Verantwortung für strukturell verankerte Risiken zu betonen, während deren gesellschaftliche Ursachen unberücksichtigt bleiben (vgl. Berens 2022: 218f.).

Mit der Individualisierung von Resilienz verbindet sich die Gefahr, mangelnde Resilienz als persönliches Versagen zu lesen. Resilienzförderung darf keine neue Leistungsanforderung an die Geförderten werden. Resilienz ist nicht planbar und kann nicht bei allen Menschen im gleichen Mass vorausgesetzt werden. Daraus folgt eine klare ethische Grenze: Resilienzförderung darf nicht als Generalstrategie dienen, mit der soziale Probleme durch die Stärkung benachteiligter Menschen neutralisiert werden, während sich die Politik aus der Verantwortung zurückzieht (vgl. Zander/Roemer 2016: 69f.).

Eine weitere Zuspitzung ergibt sich aus der Frage, was geschieht, wenn Transformation nicht als gestalteter sozialökologischer Wandel gelingt, sondern auf die Anpassung an verschlechterte Umstände zusammenschrumpft. Resilienz wird dann zur scheinbar einzig realistischen Zielperspektive (Bierhoff 2025: 97). Diese Perspektive ist jedoch ungleich verteilt und bleibt vor allem jenen zugänglich, die über ausreichend materielle, soziale und kulturelle Ressourcen verfügen. Vulnerable Gruppen sind demgegenüber bereits heute autoritären Einschränkungen sowie ökologischen, sozialen und humanitären Verwerfungen ausgesetzt. In einem

solchen Szenario würden sich diese Ungleichheiten weiter zuspitzen, die soziale Polarisierung verschärfen und bestehende Teilhabechancen zusätzlich einschränken (vgl. ebd.: 97f.). Für die Soziale Arbeit folgt daraus, dass Resilienzförderung nicht zur Kompensation ausbleibender Transformation werden darf. Sie muss immer auch Machtverhältnisse, Verantwortlichkeiten und gerechte Ressourcenverteilung thematisieren.
Professionell tragfähig ist Resilienzförderung nur, wenn sie in ein gerechtigkeitsorientiertes Verständnis Sozialer Arbeit eingebettet bleibt. Menschenrechte, soziale Gerechtigkeit und gelingendes Leben bzw. Wohlergehen bilden zentrale normative Leitideen Sozialer Arbeit (vgl. Leupold 2016: 56f.). Im Anschluss daran lässt sich argumentieren, dass Resilienzförderung nicht auf Anpassung reduziert werden kann. Sie muss als Befähigung verstanden werden, die personale Ressourcen stärkt und zugleich soziale Bedingungen verändert, welche Teilhabe, Wohlbefinden und Selbstbestimmung ermöglichen oder begrenzen. Damit ist Resilienzförderung ethisch nur vertretbar, wenn sie Jugendliche nicht für gesellschaftliche Krisen verantwortlich macht, sondern individuelle Stärkung mit struktureller Kritik verbindet (vgl. Zander/Roemer 2016: 69ff.; Berens 2022: 217 f.).

## 4.4 Resilienzförderung als Aufgabe der Sozialen Arbeit

Im bisherigen Verlauf des Kapitels wurden die Grundlagen des Resilienzkonzepts sowie das Modell der Risiko- und Schutzfaktoren dargestellt. Dabei zeigte sich, dass Resilienz keine feste Persönlichkeitseigenschaft ist, sondern ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess, der im Zusammenspiel von individuellen Voraussetzungen, sozialen Beziehungen und Umweltbedingungen entsteht. Weil Resilienz über die Lebensspanne veränderbar bleibt und sich je nach Situation unterschiedlich zeigt, lässt sie sich gezielt fördern. Daraus ergibt sich die Relevanz für die Soziale Arbeit. Wenn resiliente Entwicklungen durch Schutzfaktoren begünstigt und durch Risikofaktoren erschwert werden, kann professionelle Unterstützung dort ansetzen, wo Ressourcen gestärkt, belastende Bedingungen reduziert sowie förderliche Beziehungen und Kontexte geschaffen werden. Im Folgenden werden diese Ebenen entlang des bioökologischen PPCT-Modells systematisch herausgearbeitet.

### 4.4.1 Prozess

Proximale Prozesse sind im Sinne der bioökologischen Theorie allgegenwärtig und durchziehen Verhalten, Entwicklung und Sozialisation eines Menschen (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797f.). Resilienzförderung ist aus dieser Perspektive nicht primär Intervention an der Person, sondern die gezielte Gestaltung jener positiven proximalen Prozesse, die Schutzfaktoren stärken und Risikofaktoren abpuffern (vgl. Navarro et al. 2022: 235). Für die Praxis bedeutet dies, wiederkehrende Interaktionen so zu gestalten, dass sie die personalen Resilienzfaktoren und tragfähige Beziehungen anregen. Förderliche Prozesse lassen sich

identifizieren, indem Fachkräfte alltägliche Begegnungssituationen bewusst entlang dieser Faktoren wahrnehmen und nutzen. Sozialarbeiterische Resilienzförderung kann auf allen nachfolgenden Ebenen dazu beitragen, solche förderlichen Prozesse anzuregen, zu verstetigen und in ihrer Dauer wirksam werden zu lassen.

### 4.4.2 Person

Die Person-Ebene umfasst zwei eng verbundene Bezugspunkte. Zunächst geht es um die Haltung der sozialarbeitenden Person, anschliessend um die individuelle Resilienzförderung mit den Jugendlichen selbst.

#### Ebene der sozialarbeitenden Person

Den Ausgangspunkt bildet die professionelle Haltung, aus der heraus jede weitere Förderung erst wirksam wird. Sozialarbeitende stehen deshalb selbst im Fokus, weil sozialarbeiterisches Handeln nur begrenzt standardisierbar ist und sich häufig in offenen, komplexen und widersprüchlichen Situationen vollzieht (vgl. Begemann et al. 2016: 9f.; Leisgang 2016: 47; Fröhlich-Gildhoff 2013: 175) Aus bioökologischer Perspektive lässt sich diese Ebene an die Person-Komponente des PPCT-Modells rückbinden: Auch Sozialarbeitende bringen eigene Dispositionen, Ressourcen und Demand-Characteristics in die Interaktion ein. Ihre Haltung, Belastbarkeit, Fachlichkeit, Selbstreflexion und Beziehungsfähigkeit beeinflussen, ob zwischen ihnen und Jugendlichen positive proximale Prozesse entstehen können. Resilienzförderung beginnt daher nicht erst in der Interaktion mit den Jugendlichen, sondern bereits bei den professionellen Voraussetzungen derjenigen Personen, die unterstützende Entwicklungsprozesse ermöglichen und begleiten sollen.

*Verstehen und Achten als ethische Haltung:*

Erst eine Haltung, die eigene wie fremde Lebensweisen verstehen will und dem Gegenüber bedingungslose Achtung entgegenbringt, eröffnet Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, sich verborgenes Lebensführungswissen zur eigenen Problemdeutung und -lösung wieder anzueignen (vgl. Mührel 2016: 43). In der Arbeit mit Jugendlichen bedeutet dies, deren Jugendkultur mit eigenen Werten, Ritualen sowie Kleidungs- und Sprachstilen anzuerkennen und ihnen zu signalisieren, dass Unterschiede als potenzielle Stärken willkommen sind (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 179). Erziehungshilfe ist nur dann hilfreich, wenn sie die Lebenswelt der Jugendlichen als Grundlage akzeptiert, statt sie durch ein professionell konstruiertes Beziehungsnetz zu ersetzen (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 22).

*Ressourcen- und Stärkenorientierung statt Defizitblick:*

Eng damit verbunden ist eine Ressourcen- und Stärkenorientierung, die nicht nach Defiziten fragt, sondern nach den Schutzfaktoren und Bewältigungskompetenzen eines Menschen und

seiner Lebenswelt, und die auf Wertschätzung, Ressourcenorientierung und Ermutigung beruht (vgl. Kaiser 2021: 30). Aus dieser Haltung heraus lässt sich auch herausforderndes Verhalten als Überlebensstrategie innerhalb eines Kontextes und damit als Form der Bewältigung deuten (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 63). Zugleich gehört die Bereitschaft dazu, Belastendes auszuhalten und Halt zu geben, denn negative Gefühle wie Angst, Wut oder Trauer haben ihre Berechtigung, weil auch eine resiliente Entwicklung anstrengend und bisweilen schmerzhaft sein kann (vgl. ebd.). Als zentrales Merkmal der Resilienzförderung in der Erziehungs- und Jugendhilfe gilt die Geduld der Erwachsenen, verbunden damit, Jugendlichen Risiken und Fehler zuzugestehen, damit sie ihre eigenen Stärken und Grenzen entdecken können (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 22).

*Partizipation und Empowerment:*
Partizipation und Empowerment sind die ermöglichenden Umsetzungsformen dieser Haltung. Partizipation bedeutet, Kinder und Jugendliche an den Entscheidungen zu beteiligen, die ihr eigenes Leben und dessen Gestaltung betreffen, also an alltäglichen Routinen, an Gruppenregeln sowie an den Strukturen und Angeboten von Einrichtungen (vgl. Isenberg/Niemann 2025: 251f.). Damit Beteiligung nicht bloss formal bleibt, brauchen die Adressatinnen das Wissen um ihre Beteiligungsrechte sowie Fachkräfte, die diese vermitteln, sodass sich die Jugendlichen gehört fühlen und bedeutungsvoll einbringen können (vgl. ebd.: 258). Empowerment zeigt sich in der Beziehungs- und Beratungsarbeit darin, dass Jugendliche sich als eigenständig und kompetent erleben und der Erfolg ihnen selbst gehört, nicht den Erwachsenen. Gegenseitige Empathie und Empowerment bilden dabei den Kern entwicklungsförderlicher Beziehungen (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 63).

## Resilienzförderung auf Ebene der Klient*innen

Auf dieser Grundhaltung baut die zweite Ebene auf, die individuelle Resilienzförderung mit den Jugendlichen selbst. Im Zentrum stehen die Gestaltung tragfähiger Beziehungen und die gezielte Stärkung der personalen Resilienzfaktoren.

*Beziehungsgestaltung als zentrales Wirkprinzip:*
Das erste Wirkprinzip ist die Beziehungsgestaltung. Als stabilster Prädiktor einer resilienten Entwicklung gilt die Erfahrung einer stabilen, unterstützenden und zugewandten Beziehung (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 3). Eine warme, emotionale Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson ist altersübergreifend grundlegend. Gerade in der Phase der Ablösung von Erwachsenen brauchen Jugendliche Anerkennung und Wertschätzung von externen Bezugspersonen wie Lehrkräften, Jugendsozialarbeitern oder Mentorinnen (vgl. ebd: 14f.).

*Förderung der sechs personalen Resilienzfaktoren:*
Den fachlichen Kern individueller Resilienzförderung bildet die gezielte Stärkung der sechs im vorherigen Kapitel ausgeführten personalen Resilienzfaktoren (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 4f.). Voraussetzung dafür ist eine vertrauensvolle Beziehung, auf deren Basis die Faktoren überhaupt erst gefördert werden können (vgl. ebd: 179). Engagement, das nicht in einer solchen Beziehung verankert ist, bleibt für die Resilienzentwicklung weitgehend wirkungslos (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: 25).

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung.** In der Sozialen Arbeit lässt sich dieser Faktor anregen, indem Jugendliche bei der Auseinandersetzung mit den körperlichen Veränderungen der Pubertät begleitet und Reflexionen über eigene Ideale, Werte und Normen angestossen werden (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 179f.).
- **Selbstwirksamkeitserwartung.** Gefördert wird sie durch Mitgestaltungsmöglichkeiten im Alltag auf Augenhöhe und durch ein sichtbares Zutrauen in die Fähigkeiten der Jugendlichen, wobei deren Stärken und Besonderheiten auf verschiedenen Ebenen bewusst identifiziert und wertgeschätzt werden sollten (vgl. ebd.).
- **Selbst- und Emotionsregulation.** Fachkräfte unterstützen Jugendliche dabei, individuelle Regulationsstrategien zu erarbeiten. In alltäglichen Situationen, über Sport und Bewegung oder das Einüben kritischer Situationen oder schwieriger Erlebnisse in Rollenspielen (vgl. ebd.).
- **Soziale Kompetenz.** Positive Kontakte zu Gleichaltrigen schaffen Gelegenheiten, sich in unterschiedlichen sozialen Situationen zu erproben. Ein bewährter sozialarbeiterischer Ansatz ist die «Positive Peer Culture», bei der Jugendliche angeleitet werden, sich in ritualisierten Gesprächsrunden gegenseitig zu unterstützen (vgl. ebd.). Förderlich ist zudem eine Haltung, welche die Eigenheiten und die Jugendkultur der Heranwachsenden anerkennt und ihre Unterschiede als potenzielle Stärken wertschätzt (vgl. Gharabaghi 2013: 141).
- **Problemlösefähigkeiten.** Diese werden gestärkt, indem gemeinsam individuelle Lösungsstrategien entwickelt und bereits erfolgreich erprobte Bewältigungsmethoden reflektiert werden (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 180).
- **Aktive Bewältigungsstrategien bzw. adaptiver Umgang mit Stress.** Jugendliche werden darin begleitet, eigene Grenzen zu reflektieren und sich über neue Stresssituationen auszutauschen, wofür die Fachkräfte einen geschützten Rahmen sicherstellen müssen, um Ausgrenzung von Beginn an zu vermeiden (vgl. ebd.). Bei überfordernden gesellschaftlichen Krisenlagen, in denen problem- und emotionsfokussierte Strategien an Grenzen stossen, gewinnt zusätzlich die sinnfokussierte Bewältigung an Bedeutung, die

dazu ermutigt, Verantwortung auf viele Schultern zu verteilen und soziale Unterstützung zu nutzen (vgl. Peter/Asbrand 2025: 306 f.).

*Anknüpfung an die Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz:*
Resilienzförderung auf individueller Ebene wirkt schliesslich nur, wenn sie an die in Kapitel 2.2 dargelegten Entwicklungsaufgaben des Jugendalters andockt und die Stärkung der personalen Faktoren mit Anforderungen wie Qualifizieren, Binden, Konsumieren und Partizipieren verbindet (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 176f.). Wirksam ist dabei nicht das isolierte Einzelprogramm, sondern eine multimodale, im Setting-Ansatz[7] angelegte Förderung mit Interventionen in und mit der Umwelt, etwa im Alltag von Schule, Ausbildung und Jugendhilfe (vgl. ebd.: 180f.). Bei der Bewältigung zentraler Entwicklungsaufgaben kommt es immer wieder zu krisenhaften Episoden. Diese Bewältigung ist eng an zentrale Resilienzfaktoren und deren Förderung gekoppelt. Dadurch wird deutlich, dass resilienzfördernde proximale Prozesse stets in komplexe Wirkmechanismen eingebunden sind und weder rein individuell noch zeitlich isoliert betrachtet werden können (vgl. Zander/Roemer 2016: 53f.).

### 4.4.3 Kontext

Die Kontextebene umfasst gemäss dem in Kapitel 1.3 operationalisierten Modell das Mikro-, Meso-, Exo- und Makrosystem (vgl. Bronfenbrenner, 1992: 148f.). Für die folgenden Erörterungen habe ich jeweils Mikro- und Mesosystem sowie Exo- und Makrosystem zusammengenommen. Das hinsichtlich des Inhalts dieser Arbeit insofern sinnvoll, weil damit zwischen unmittelbar erfahrbaren Lebens- und Beziehungskontexten einerseits und den indirekt wirksamen strukturellen Rahmenbedingungen andererseits unterschieden werden kann. Die Grenze zwischen Meso- und Exosystem bildet damit eine echte Bruchstelle zwischen unmittelbarer Lebenswelt und den sie bedingenden Strukturen.

#### Mikro- und Mesosystem

*Resilienzförderung im Familiensystem:*
Eine zentrale Haltungsvoraussetzung besteht darin, auch vor dem Hintergrund belasteter Lebensverhältnisse, die Familie nicht nur als Risiko, sondern immer auch als Ressource ernst zu nehmen. Gelingt es sie zu erschliessen und zu aktivieren, erhöhen familiäre

[7] Der Setting-Ansatz (vgl. WHO 1986; Hartung/Rosenbrock 2015) bezeichnet eine Strategie der Gesundheitsförderung, die nicht auf isolierte Einzelmassnahmen am Individuum zielt, sondern auf die Gestaltung der Lebenswelten (Settings) als Ganzes. Ziel ist eine Verbindung von Verhaltens- und Verhältnisprävention (Vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 90 f.)

Schutzfaktoren die psychische Widerstandskraft und reduzieren das Risiko für die Entstehung psychischer Störungen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 46f.). Sozialarbeiterische Familienbegleitung knüpft daran an, ohne den Jugendlichen aus seinem Beziehungssystem herauszulösen. Handlungsleitend sind dabei vier resilienzstärkende Interventionsbereiche: die Förderung familiärer und ausserfamiliärer Ressourcen[8], die Verbesserung der Kommunikation, die Stärkung emotionaler Nähe sowie die allgemeine Stärkung der Erziehungskompetenz, verbunden mit der Etablierung einer funktionalen Tagesstruktur (vgl. ebd.: 53). Diese Bereiche sind ebenso relevant in der Familienberatung, in Eltern-Kind-Angeboten sowie in weiteren Tätigkeitsfeldern, in denen die Soziale Arbeit direkt mit dem und im Familiensystem interagiert bzw. interveniert. Denn Soziale Arbeit unterstützt, ergänzt oder stabilisiert familiale Bildungs-, Erziehungs- und Sorgeleistungen und adressiert dabei nicht nur einzelne Familienmitglieder, sondern auch Familien als Bewältigungs- und Unterstützungssysteme (vgl. Euteneuer 2025: 474).

*Bildung (Schule und Ausbildung):*
Der Schule kommt besondere Bedeutung zu, weil Jugendliche dort viel Zeit verbringen und Schule als zentraler Entwicklungs-, Bildungs- und Sozialisationsort sowohl Bildungserfolg als auch psychische Gesundheit mitprägt (vgl. Peter/Asbrand 2025: 299). Zentral ist die Beziehung zu den Lehrkräften, die nicht primär die schulischen Leistungen, sondern die jungen Menschen in ihrer ganzen Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellen sollen. Und ihnen dadurch ermöglichen, eigene Bedürfnisse zu benennen und Probleme anzusprechen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 179f.). Schulsozialarbeit und Sozialpädagogik ergänzen dies um eine ganzheitliche, lebenslagenorientierte Förderung, die soziale Benachteiligungen auszugleichen hilft. Ihre kontinuierliche Präsenz an Schulen macht niederschwellige Unterstützung im Alltag verfügbar und verankert Resilienzförderung dort, wo Belastungen früh sichtbar werden (vgl. Iser 2025: 379).

*Peergroup:*
Bereits das Erleben von Peerbeziehungen wirkt resilienzfördernd, denn wer solche Beziehungen erfahren hat, kann mit Belastungen in Beziehungen besser umgehen (vgl. Steinebach/Steinebach 2013: 102). Soziale Eingebundenheit wirkt dabei als Schutz-, Zurückweisung hingegen als Risikofaktor (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2013: 177f.). Die Leistung der Sozialen Arbeit besteht darin, soziale Räume bereitzustellen und so zu gestalten, dass förderliche

[8] Mit familiären Ressourcen sind beispielsweise ein positives Familienklima, emotionale Zuwendung, familiärer Zusammenhalt, konstruktive Kommunikations- und Konfliktmuster sowie verlässliche Alltagsstrukturen gemeint. Ausserfamiliäre Ressourcen umfassen demgegenüber unterstützende Bezugspersonen und Institutionen ausserhalb der Familie, etwa Schule, Schulsozialarbeit, Kinder- und Jugendhilfe, Peerbeziehungen, Vereine, Beratungsstellen oder tragfähige Netzwerke im Sozialraum.

Beziehungserfahrungen unter Gleichaltrigen entstehen können, und die Gruppe dabei professionell zu begleiten, statt sie sich selbst zu überlassen (vgl. Steinebach/Steinebach 2013: 107f.). Damit verschiebt sich der Fokus von der Förderung einzelner Jugendlicher hin zur Gestaltung einer resilienzfördernden Kultur gegenseitiger Hilfe, Unterstützung und Wertschätzung in der Gruppe (vgl. ebd.).

*Ambulante und stationäre Jugendhilfe:*
Stationäre Erziehungs- und Jugendhilfe sowie ambulante psychosoziale Angebote bilden ein drittes Feld ausserfamiliärer Resilienzförderung. Besonders im stationären Setting verdichtet sich dieser Anspruch, weil sich die jungen Menschen dort in ein klar definiertes fachliches Setting begeben oder diesem, wie in der Heimerziehung, zugewiesen werden. Der Bezug und die Beziehungen zu den Betreuenden können dabei sehr eng werden, da diese im Alltag unmittelbare Erziehungs-, Begleitungs- und Unterstützungsaufgaben wahrnehmen. Da Beziehung und Bindung zentrale Bedingungen für Resilienz darstellen, bildet dies eine wesentliche Anforderung und bisweilen auch Herausforderung für das professionelle Handeln (vgl. Gharabaghi 2013: 23f.; Zander/Roemer 2016: 59f.).
Ein zentrales Ziel besteht darin, den Jugendlichen Erfahrungswerte und Ressourcen zu vermitteln, damit sie eigene Stärken erkennen, neue Handlungs- und Problemlösungsmöglichkeiten entwickeln und perspektivisch unabhängiger von professioneller Hilfe ein selbstbestimmtes Leben führen können. Neben der professionellen Unterstützung im Einzelfall hat dieser Bereich auch eine strukturelle Komponente: Es müssen ausreichend tragfähige Hilfestrukturen, Plätze und fachliche Ressourcen bereitgestellt werden, um den Unterstützungsbedarf adäquat aufzufangen (vgl. Steinebach/Gharabaghi 2013: V; Isenberg/Niemann 2025: 250ff.).

*Niederschwellige Freizeitangebote:*
Eine Studie von Karpinski et al. (2017) zeigt positive Zusammenhänge zwischen prosozialem Verhalten, emotionaler Kompetenz, Freizeitaktivitäten und der Resilienz Jugendlicher (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 14). Strukturierte, qualifiziert begleitete Angebote wirken dabei stärker als unstrukturierte Freizeitgelegenheiten. Bei niedrig strukturierten Angeboten besteht demgegenüber die Gefahr, dass sich deviante Peerbeziehungen und antisoziales Verhalten verstärken (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2013: 170f.).
Um solche Angebote zu gewährleisten, hält die Soziale Arbeit institutionelle Infrastrukturen bereit, insbesondere in Form der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, deren Einrichtungen grundsätzlich für alle Kinder und Jugendlichen offen zugänglich sind und einen offenen Treff mit Kursen, Arbeitsgemeinschaften oder Ausflügen verbinden (vgl. Liedholz 2025: 326). So schafft sie niederschwellige Zugänge, deren Wirksamkeit der dargestellte Befund nahelegt:

Sie ermöglichen Jugendlichen regelmässige soziale Einbindung, positive Beziehungserfahrungen und die Erprobung sozialer sowie emotionaler Kompetenzen in alltagsnahen Settings. Gerade weil diese Angebote freiwillig und lebensweltnah angelegt sind, können sie Jugendliche erreichen, bevor Belastungen sich verfestigen.

*Gemeinwesenarbeit und Sozialraumorientierung:*
Den weitesten Rahmen auf der Ebene des Mikro- und Mesosystems bildet die Gemeinwesenarbeit. Sie richtet sich ganzheitlich auf die Lebenszusammenhänge der Menschen, orientiert sich an deren Lebenswelt und agiert anwaltschaftlich, damit sie ihre Interessen formulieren und Handlungsmöglichkeiten entwickeln können. Sie zielt auf die Verbesserung materieller, infrastruktureller und immaterieller Bedingungen und fördert kollektives Empowerment sowie den Aufbau von Netzwerken in den jeweiligen Sozialräumen der Menschen (vgl. Birwer et al. 2025: 430). Dass Gemeinde und Nachbarschaft auf die Resilienz ihrer Mitglieder wirken, ist empirisch belegt: Resilienzförderliche Umwelten entstehen allerdings nicht von selbst und brauchen professionelle Ressourcen und sozialräumliche Investitionen (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 178).

## Exo- und Makrosystem

*Verhältnisse statt Verhalten verändern:*
Ausgangspunkt ist die Einsicht, dass nicht primär das Verhalten, sondern die Verhältnisse verändert werden müssen. Resilienz ist zu einem Modewort geworden, das als Allheilmittel eingesetzt wird. Resilienztrainings suggerieren dabei, jede und jeder sei für das eigene Schicksal selbst verantwortlich und müsse das eigene Verhalten ändern, nicht aber die Verhältnisse (vgl. Rönnau-Böse/Fröhlich-Gildhoff 2021: 17f.). Dem hält die kritische Soziale Arbeit entgegen, dass ungerechte bzw. diskriminierende Macht- und Herrschaftsverhältnisse gestützt werden, wenn strukturelle Ungleichheiten als individuelle Probleme umgedeutet und einzelfallbezogen bearbeitet werden (vgl. Kerle 2025: 135f.). Eine Soziale Arbeit, die sich ausschliesslich auf die Förderung individueller Resilienz beschränkt, verkennt deshalb die Notwendigkeit sozial- und umweltpolitischer Eingriffe. Resilienzförderung kann demnach immer nur Sekundärprävention sein, während Primärprävention politische Aufgabe der Sozialpolitik bleibt (vgl. Zander/Roemer 2016: 70f.).

*Politisches Mandat und Tripelmandat wahrnehmen:*
Damit ist die Soziale Arbeit auf ihr politisches Mandat verwiesen. Silvia Staub-Bernasconi hat mit dem Begriff des Tripelmandats den sozialarbeiterischen Diskurs geprägt. Neben dem gesellschaftlichen Auftrag und dem Mandat der Adressat können sich Sozialarbeitende mittels des professionellen Mandats eigenständig Handlungsaufträge erteilen, wenn diese gemäss

Ethikkodex und Menschenrechten notwendig sind (vgl. Wissig/Obitz 2025: 359). Auf dieser Basis ist die Soziale Arbeit zur sozialpolitischen Einmischung befugt, sodass sich das Tripelmandat als konkrete Aufforderung zum Engagement für sozial-ökologische Transformationsprozesse verstehen lässt (vgl. Kerle 2025: 136f.). Sozial benachteiligte junge Menschen sowie Jugendliche mit Armuts- oder Fluchterfahrungen sind von gesellschaftlichen und sozial-ökologischen Krisen besonders betroffen. Sie sind deshalb in besonderem Masse auf förderliche Ressourcen und tragfähige Strukturen angewiesen (vgl. Peter/Asbrand 2025: 297f.). Sozialpolitische Einmischung ist daher ein zentraler Bestandteil wirksamer Resilienzförderung.

*Anwaltschaft und Sprachrohr-Funktion:*
Zur gesamtgesellschaftlichen Ebene gehört schliesslich die Anwaltschaft. Soziale Arbeit hat die Aufgabe, den Prekaritäts- und Ausschliessungserfahrungen jener, die weder Stimme noch Macht haben, Gehör zu verschaffen und deren Interessen auf gesellschaftlicher Ebene zu vertreten (vgl. Guirgis 2025: 515f.). Im Sinne ihres Verständnisses als Menschenrechtsprofession ist sie verpflichtet, soziale Probleme und daraus entstehende Menschenrechtsverletzungen zu erkennen und in Migrations-, Klima- und Sozialfragen ihre Stimme zu erheben (vgl. Wissig/Obitz 2025: 359f.). Damit schliesst sich der Kreis zu den in Kapitel 3 dokumentierten Belastungen. Die Polykrise, in der die heutige Generation aufwächst, ist nicht durch individuelle Resilienztrainings zu bewältigen, sondern verlangt eine Soziale Arbeit, die zugleich auf individueller, beziehungsbezogener, institutioneller und gesellschaftlicher Ebene wirkt (vgl. Peter/Asbrand 2025: 297f.; Zander/Roemer 2016:58f.).

### 4.4.4 Zeit

Mit der Zeit-Ebene schliesst sich die Operationalisierung des PPCT-Modells (vgl. Kap. 1.3) auch interventionspraktisch. Nachdem Kapitel 3.5 gezeigt hat, wie inversive proximale Prozesse zeitlich konfiguriert sind, ist zu klären, unter welchen zeitlichen Bedingungen die dargestellte Resilienzförderung wirksam werden kann. Denn Mikro- und Mesozeit sind keine blossen Rahmenbedingungen, sondern konstitutive Bestandteile proximaler Prozesse, weil erst Dauer und Regelmässigkeit Förderung zu Entwicklung machen (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797f.).
Die Mikrozeit betrifft die Dauer der einzelnen förderlichen Interaktion. Damit Beziehungsangebote, Gespräche oder sozialpädagogische Begleitung als positive proximale Prozesse greifen, müssen sie lange genug sein, um Aufmerksamkeit, Wechselseitigkeit und Vertiefung zu erlauben (vgl. Navarro et al. 2022: 237f.). Genau hier setzt die in Kapitel 3.5 dokumentierte Versorgungslücke an. Wo über die Hälfte depressiver Jugendlicher keinen Fachkontakt

hat, tendiert die Mikrozeit positiver Unterstützungsprozesse gegen null, während inversive Prozesse wie eine mehrstündige tägliche Social-Media-Nutzung dominieren (vgl. Kap. 3.5). Resilienzförderung wirkt mikrozeitlich nur, wenn sie der Belastungsdichte des Alltags hinreichend dichte und ungestörte Kontaktzeit entgegensetzt (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 797f.).

Entscheidend ist die Mesozeit, also die Häufigkeit und Regelmässigkeit positiver proximaler Prozesse über Tage, Wochen, Monate und Jahre hinweg. Bereits Kapitel 1.3 hielt fest, dass ein einmaliger Workshop entwicklungstheoretisch deutlich weniger leistet als ein kontinuierliches, niedrigschwelliges Begleitangebot (vgl. Navarro et al. 2022: 237f.). Solche kontinuierlichen Angebote zur Unterstützung psychosozial belasteter junger Menschen sind in der Schweiz, laut der in Kapitel 3 untersuchten Befundlage, im Verhältnis zum ausgewiesenen Bedarf strukturell unterversorgt (vgl. Kap. 3.5). Resilienzförderung muss deshalb auf Wiederkehr setzen, etwa über ritualisierte Formate wie die Positive Peer Culture, verlässliche Bezugspersonen über die Zeit sowie strukturierte, qualifiziert begleitete Freizeit- und Mentoringangebote, deren Wirkung auf Stabilität und Dauer der Beziehung beruht (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2021: 181). Das Kumulationsmodell stützt diesen Befund zusätzlich. Wenn die Häufung von Risikofaktoren bzw. Schutzfaktoren deren Wirkung potenziert, genügt es nicht, einzelne Schutzimpulse zu setzen. Es braucht vielmehr eine hinreichende zeitliche Verdichtung positiver Schutzprozesse (vgl. Zander/Roemer 2016: 53f.).

Die Makrozeit schliesslich verortet Resilienzförderung im historischen Kontext. Dazu gehören neben historischen Ereignissen auch Generationenlagen, gesellschaftliche Normverschiebungen, politische Prioritätensetzungen und längerfristige Krisendynamiken (vgl. Bronfenbrenner/Morris 2006: 820). Die in Kapitel 3.5 belegte makrozeitliche Verfestigung der Belastung markiert die Grenze rein individueller Förderung, denn was makrozeitlich entstanden ist, lässt sich nicht mikrozeitlich auflösen. Resilienzförderung bleibt damit Sekundärprävention, weil sie auf bereits entstandene oder sich verfestigende Belastungsfolgen reagiert, während die Veränderung der Verhältnisse primärpräventive, politische Aufgabe ist (vgl. Berens 2022: 217f.). Zugleich ist die Adoleszenz selbst eine Entwicklungszeit, in der sich die Wirksamkeit proximaler Prozesse je nach Entwicklungsstand verschiebt (vgl. Kap. 1.3), weshalb Förderung entwicklungssensibel und auf den lebenslangen, von Krisen durchzogenen Entwicklungsprozess hin anzulegen ist.

Damit zeigt die Zeit-Ebene, dass sozialarbeiterische Resilienzförderung im Sinne des synergistischen PPCT-Prinzips nur gelingt, wenn sie dauerhaft, regelmässig und historisch situiert gestaltet wird. Dauerhaft und regelmässig bedeutet, dass förderliche Beziehungen, Gespräche und Unterstützungsangebote nicht punktuell bleiben dürfen, sondern über längere Zeit verlässlich erfahrbar sein müssen. Historisch situiert bedeutet darüber hinaus, dass

Resilienzförderung die konkrete zeitgeschichtliche Lage berücksichtigt, in der Jugendliche aufwachsen.

# 5. Schlussteil

Das abschliessende Kapitel bündelt die Erkenntnisse der vorangegangenen Kapitel. Es formuliert zunächst die zentralen Schlussfolgerungen, beantwortet darauf aufbauend die Fragestellung, reflektiert das methodische Vorgehen und schliesst mit einem Ausblick auf weiterführende Forschungs- und Praxisperspektiven.

## 5.1 Zentrale Schlussfolgerungen

Die vorliegende Arbeit hat sich mit der Frage auseinandergesetzt, welche Bedeutung der Resilienzförderung, vor dem Hintergrund zunehmender psychosozialer Belastung in der Adoleszenz, zukommt und wie sie aus der Perspektive der Sozialen Arbeit gestaltet werden kann. Dazu wurde mit der bioökologischen Entwicklungstheorie nach Bronfenbrenner eine theoretische Rahmung gewählt, die menschliche Entwicklung konsequent als dynamischen Prozess zwischen Individuum und Umwelt begreift. Diese Wahl war kein Zufall, sondern folgte der Überzeugung, dass sich adoleszente Lebenslagen weder rein individualpsychologisch noch rein soziologisch angemessen erfassen lassen. Das PPCT-Modell mit seinen vier Komponenten Prozess, Person, Kontext und Zeit hat sich dabei als analytisches Werkzeug bewährt, das es ermöglicht, die Vielschichtigkeit jugendlicher Entwicklung systematisch zu erfassen, ohne sie auf einzelne Ursachen zu verkürzen.

Die Adoleszenz wurde in dieser Arbeit als Entwicklungsphase herausgearbeitet, die zugleich individuelle Reifungsprozesse und eine gesellschaftlich strukturierte Statuspassage darstellt. Gegenwärtig ist diese Phase zunehmend entstandardisiert und individualisiert, was die Komplexität der zu bewältigenden Anforderungen erhöht. Die vier zentralen Entwicklungsaufgaben (Qualifizieren, Binden, Konsumieren und Partizipieren) verdeutlichen, dass Jugendliche in dieser Phase multiple, teils widersprüchliche Anforderungen gleichzeitig bearbeiten müssen. Dies geschieht vor dem Hintergrund neurobiologischer Besonderheiten, die das adoleszente Gehirn besonders lern- und anpassungsfähig, aber auch besonders verwundbar machen. Vulnerabilität entsteht dabei nicht als pathologische Ausnahme, sondern dort, wo die sich stellenden Anforderungen die verfügbaren personalen und sozialen Ressourcen übersteigen. Entwicklungsaufgaben sind daher auch komplementär zu verstehen: Es stellt sich stets die Frage, welchen Beitrag die jeweilige Erwachsenengeneration leistet, damit Jugendliche diese Anforderungen möglichst gesund bewältigen können.

Die empirische Befundlage aus drei Schweizer Studien hat ein Bild gezeichnet, das als besorgniserregend zu bezeichnen ist. Ein signifikanter Teil der Adoleszenten in der Schweiz leidet unter nicht-normativen Stressoren und Krisen. Mittelschwere bis schwere Depressionssymptome stiegen bei den 15- bis 24-Jährigen zwischen 2017 und 2022 von 13,1 Prozent auf 19,1 Prozent an. Die Gen Z berichtet von deutlich höheren Stresswerten als alle älteren Generationen. Die Belastungen sind dabei nicht eindimensional, sondern umfassen Leistungs- und Karrieredruck, Zukunftsunsicherheit, soziale Vergleichsprozesse, familiäre Instabilität, belastende Kindheitserfahrungen, niedrigen sozioökonomischen Status, geschlechtsspezifische Mehrbelastungen sowie erhebliche Versorgungsdefizite.
Die bioökologische Einordnung dieser Befunde im PPCT-Modell hat die Komplexität und die auf unterschiedlichen Ebenen wirkende Vernetztheit der Problematik greifbar gemacht. Sie hat aufgezeigt, dass sich die dokumentierten Belastungsfaktoren als inversive proximale Prozesse lesen lassen. Also regelmässige, wechselseitige und emotional bedeutsame Alltagserfahrungen, die sich in Richtung Dysfunktion statt Kompetenz verfestigen. Genau darin liegt ihre entwicklungsgefährdende Qualität.
Das Resilienzkonzept erwies sich für diese Arbeit als erhellend, weil es den Blick nicht ausschliesslich auf die Belastungen Jugendlicher richtet, sondern auf die Bedingungen, unter denen Entwicklung trotz Krisen gelingen kann. Entscheidend war dabei die Abkehr von einem eigenschaftsbezogenen Resilienzverständnis hin zu einem prozessualen: Resilienz ist demnach ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess im Zusammenspiel individueller Voraussetzungen, sozialer Beziehungen und Umweltbedingungen.
Als variable Grösse ist Resilienz jeweils situations- und kontextspezifisch zu betrachten und somit auch durch professionelle Praxis förderbar. In diesem Zusammenhang hat sich gezeigt, dass die im Resilienzkonzept genannten Risikofaktoren in erheblichem Mass mit den in Kapitel 3 dokumentierten Belastungen übereinstimmen. Die empirischen Befunde erhalten dadurch ein theoretisches Fundament und werden fachlich differenziert fass- und erklärbar.
Die synergetische Wechselwirkung von Risiko- und Schutzfaktoren verläuft parallel zum Verständnis positiver und inversiver proximaler Prozesse. Besonders das in Kapitel 4 dargestellte Kumulationsmodell verdeutlicht, dass nicht ein einzelner Faktor über den Entwicklungsverlauf entscheidet, sondern erst die Verdichtung von Risiken oder Schutzfaktoren über verschiedene Lebensbereiche und über die Zeit hinweg deren Wirkung potenziert. Genau darin liegt der konzeptionelle Kern des Resilienzförderungsverständnisses, welches dieser Arbeit zugrunde liegt: Nicht die isolierte Intervention an einem einzelnen Defizit, sondern die gleichzeitige Verringerung der Risikodichte und der Aufbau mehrerer Schutzfaktoren bilden den Ansatzpunkt professionellen Handelns.

Antonovskys Überlegungen zur Salutogenese haben die Resilienzforschung massgeblich geprägt. Sein Konzept des Kohärenzgefühls stellt aus meiner Sicht einen zentralen Leuchtturm im teils stürmischen Ozean einer möglichst gelingenden Lebensführung dar. Die Überzeugung, das eigene Leben als verstehbar, handhabbar und sinnhaft zu erleben, durchzieht als Orientierungsgrösse sämtliche Ebenen – vom beiläufigen Tür-und-Angel-Gespräch über die professionelle Beziehungsgestaltung bis hin zur psychosozialen Gesundheitsinfrastruktur und zur Ausgestaltung der Sozialpolitik. Kohärenz ist nicht nur ein personaler Schutzfaktor, sondern stellt einen zentralen Pfeiler professioneller Sozialer Arbeit dar, wenn diese verlässlich, transparent und nachvollziehbar gestaltet sein soll. Wenn für den einzelnen Menschen gilt, dass Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die Grundlage psychischer Gesundheit bilden, muss das gleichermassen auch für die Systeme gelten bzw. handlungsleitend sein, in denen er sich bewegt und gegebenenfalls auf Unterstützung angewiesen ist.

## 5.2 Beantwortung der Fragestellung

Die zentrale Fragestellung der vorliegenden Arbeit lautete:

*Wie kann Soziale Arbeit angesichts zunehmender psychosozialer Belastungen die Resilienz von Jugendlichen stärken und damit ihre gesunde Identitätsentwicklung sowie ihr Wohlbefinden nachhaltig fördern?*

Auf der Grundlage der erarbeiteten Erkenntnisse lässt sich diese Frage wie folgt beantworten: Sozialarbeiterische Resilienzförderung kann die zunehmenden psychosozialen Belastungen nicht dadurch reduzieren, dass Jugendliche lediglich anpassungsfähiger gemacht werden. Vielmehr muss sie dort ansetzen, wo belastende Prozesse entstehen, sich wiederholen und verfestigen. Resilienzförderung bedeutet in diesem Sinn, inversive proximale Prozesse abzupuffern, zu unterbrechen und soweit möglich zu reduzieren, während gleichzeitig positive proximale Prozesse aufgebaut, gestärkt und verstetigt werden. Soziale Arbeit wirkt damit nicht nur an der Person, sondern an den Beziehungen, Kontexten und Zeitstrukturen, in denen Entwicklung stattfindet.

Auf der Prozessebene bedeutet dies, alltägliche Interaktionen so zu gestalten, dass Jugendliche wiederholt Anerkennung, Verlässlichkeit, Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit erfahren. Beratungsgespräche, Beziehungsarbeit, Gruppenangebote, Schulsozialarbeit, Freizeitangebote oder sozialpädagogische Begleitung werden dann resilienzförderlich, wenn sie nicht punktuell bleiben, sondern über Dauer und Regelmässigkeit tragfähige positive Erfahrungen und Lerneffekte ermöglichen. Damit treten sie den beschriebenen belastenden Mustern entgegen: Sozialer Vergleich kann durch Anerkennung und realistische Selbstwahrnehmung abgefedert werden, Leistungsdruck durch Entlastung und Orientierung, familiäre Instabilität

durch verlässliche ausserfamiliäre Beziehungen, Zukunftsangst durch Partizipation, Perspektivenarbeit und erlebbare Handlungsspielräume.
Auf der Personenebene ist entscheidend, dass Fachpersonen Jugendlichen nicht defizitorientiert begegnen. Eine ressourcen-, lebenswelt-, beziehungs- und subjektorientierte Haltung bildet die Voraussetzung dafür, dass Förderung nicht als zusätzliche Leistungsanforderung erlebt wird. Die sechs personalen Resilienzfaktoren (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeitserwartung, Selbst- und Emotionsregulation, soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit sowie adaptiver Umgang mit Stress) bieten einen fachlich fundierten Rahmen für die individuelle Förderung. Diese bleibt jedoch nur dann angemessen, wenn sie Jugendliche nicht für gesellschaftlich erzeugte Belastungen verantwortlich macht. Resilienzförderung muss deshalb immer zugleich entlastend, anerkennend und machtkritisch sein.
Auf der Kontextebene zeigt sich die besondere Stärke der Sozialen Arbeit. Im Mikrosystem kann sie Beziehungen in Familie, Schule, Peergroup, Ausbildung oder stationären Settings stabilisieren und förderliche Erfahrungsräume schaffen. Im Mesosystem kann sie Übergänge begleiten, Vernetzung herstellen und Brüche zwischen den Lebensbereichen verringern. Auf der Exo- und Makroebene bleibt sie gefordert, Versorgungslücken sichtbar zu machen, niedrigschwellige Angebote auszubauen und soziale Ungleichheit, Leistungsnormen sowie politische Verantwortlichkeiten zu thematisieren. Dadurch wird Resilienzförderung nicht zur Individualisierung gesellschaftlicher Krisen, sondern zu einer professionellen Praxis, die individuelle Stärkung und strukturelle Veränderung zusammendenkt. Im Sinne des Tripelmandats nach Staub-Bernasconi ist die Soziale Arbeit dabei zur sozialpolitischen Einmischung nicht nur befugt, sondern verpflichtet.
Besonders bedeutsam ist die Zeitdimension. Die beschriebenen Belastungen wirken häufig nicht einmalig, sondern chronisch: Tägliche digitale Vergleichsprozesse, wiederkehrender Schul- und Ausbildungsdruck, anhaltende familiäre Konflikte oder lange Wartezeiten auf Unterstützung. Dem kann Soziale Arbeit nur begegnen, wenn sie selbst zeitlich stabil, regelmässig und verlässlich präsent ist. Ein einmaliger Workshop kann Impulse setzen, ersetzt aber keine kontinuierliche Begleitung. Resilienz entsteht dort, wo positive Beziehungserfahrungen, Anerkennung und Selbstwirksamkeit über längere Zeit wiederholt erfahrbar werden.
Zusammenfassend zeigt die Arbeit, dass Resilienzförderung als gesamtheitliche Aufgabe zu verstehen ist. Als Gestaltung jener Prozesse, Beziehungen und Strukturen, in denen entwicklungsförderliche statt entwicklungsstörende proximale Prozesse möglich werden. Identitätsentwicklung und Wohlbefinden werden dabei nicht als isolierte Zielgrössen gefördert, sondern als Ergebnis einer bioökologischen Gesamtdynamik, die auf allen Ebenen des PPCT-Modells professionell begleitet werden kann und muss.

## 5.3 Reflexion des eigenen Vorgehens

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine theoretische Literaturarbeit, die keine eigenen empirischen Daten generiert. Die Erkenntnisse sind entsprechend auf die verfügbare Fachliteratur und die getroffene Auswahl beschränkt, die immer auch eine subjektive Selektion darstellt. Diese Einschränkung ist methodisch zu berücksichtigen, bedeutet jedoch nicht, dass die Ergebnisse weniger gültig wären.

Rückblickend hat sich die Wahl der bioökologischen Entwicklungstheorie als theoretische Rahmung als tragfähig und erkenntnisreich erwiesen. Das PPCT-Modell hat es ermöglicht, sowohl die empirischen Befunde als auch die Resilienzförderung systematisch und mehrebenenanalytisch einzuordnen, was der Komplexität des Gegenstandes angemessen ist. Gleichzeitig brachte die Entscheidung für diese übergreifende Rahmung mit sich, dass die Darstellung auf einer hohen Abstraktionsebene blieb und einzelne Konzepte, etwa spezifische Resilienzprogramme oder einzelne Handlungsfelder, nicht in der Tiefe behandelt werden konnten, die eine stärker praxisorientierte Arbeit ermöglicht hätte.

Kritisch anzumerken ist, dass das Thema Resilienz beziehungsweise Resilienzförderung durch den breit angelegten ökosystemischen Zugang bisweilen etwas in den Hintergrund rückte. Die Erfassung des psychosozialen Zustands der Jugendlichen nahm notwendigerweise viel Raum ein, was dazu führte, dass die konzeptionelle Verdichtung in Kapitel 4 auf einer vergleichsweise knappen Textgrundlage erfolgte. In einer weiterführenden Arbeit wäre es lohnenswert, einzelne Handlungsfelder vertieft zu analysieren und die theoretischen Überlegungen stärker mit konkreten Praxisbeispielen zu verbinden.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema war für mich auch persönlich bedeutsam. Als Fachperson in der Tagesstruktur einer Sekundarschule erlebe ich täglich, wie sehr Stress, Leistungsdruck und psychische Belastungen den Alltag Jugendlicher prägen. Die theoretische Vertiefung hat mich in meiner Überzeugung gestärkt, dass individuelle Förderung und strukturelle Veränderung keine Gegensätze sind, sondern zusammengedacht werden müssen. Zugleich hat mir die kritische Auseinandersetzung mit dem Resilienzbegriff verdeutlicht, wie wichtig es ist, Resilienzförderung nicht als neue Leistungsanforderung an Jugendliche zu gestalten, sondern als professionelle Aufgabe, die ihre Bedingungen mitverantworten muss.

## 5.4 Ausblick und weiterführende Überlegungen

Die Auseinandersetzung mit der Resilienzförderung in der Adoleszenz hat zu weiterführenden Fragen und Überlegungen geführt, die über den Rahmen dieser Arbeit hinausgehen.

Aus den Erkenntnissen dieser Arbeit ergab sich für mich die Idee eines ökosystemischen beziehungsweise bioökologischen Risiko-Rasters, das als präventives Screening-Instrument dienen könnte. Ein solches Raster würde systematisch die Risikofaktoren auf den

unterschiedlichen Systemebenen im Leben eines jungen Menschen erfassen und damit ein Frühwarnsystem ermöglichen, das nicht erst bei manifesten Krisen greift, sondern präventiv interveniert. Das Ziel muss es sein, zu agieren und proaktiv zu handeln, anstatt nur reaktiv zu intervenieren. Dabei ist entscheidend, dass ein solches Screening einheitliche und verlässliche Verfahrensweisen in der nachfolgenden Fallarbeit mit den Adressatinnen und Adressaten voraussetzt sowie in der intra- und interprofessionellen Kooperation klar strukturiert ist. Ein Risiko-Screening ohne professionelle Nachbearbeitung mit kohärentem Handlungsplan wäre unter ungünstigen Umständen eher ein schädliches Luftschloss als eine wirkungsorientierte Massnahme von der Adressat*innen und Sozialarbeitende gleichermassen profitieren. Damit verbunden ist die Forderung nach einer verstärkten Aufklärung und Schulung von Bezugs- und Fachpersonen. Elternarbeit, Lehrkräftebildung und die Qualifizierung von Fachkräften in der Kinder- und Jugendhilfe müssen stärker an einem bioökologischen Verständnis jugendlicher Entwicklung ausgerichtet werden. Erwachsene wissen, wie es sich anfühlt, jugendlich zu sein, Jugendliche hingegen nicht, wie es ist, erwachsen zu sein. Diese grundlegende Asymmetrie verlangt von den Erwachsenen eine besondere Verantwortung. Die Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz ökosystemisch an der Wurzel zu packen und dort gezielt, konsequent und vor allem kohärent zu unterstützen und zu fördern, aber auch zu fordern. Nur so kann ein stabiles Resilienzfundament aufgebaut werden.

Lohnenswert für die Weiterführung der Inhalte wäre die empirische Überprüfung der in dieser Arbeit theoretisch entwickelten Verknüpfung von Resilienzförderung und bioökologischem Modell. Es wäre spannend, in qualitativen oder Mixed-Methods-Studien zu untersuchen, wie sich proximale Prozesse in konkreten Praxissettings der Sozialen Arbeit gestalten und welche zeitlichen und kontextuellen Bedingungen tatsächlich zu resilienten Entwicklungsverläufen beitragen. Die Perspektive der Jugendlichen selbst sollte dabei verstärkt einbezogen werden. Ihre Erfahrungen, Deutungen und Bewältigungsstrategien bilden eine unverzichtbare Erkenntnisquelle.

Schliesslich bleibt festzuhalten, dass Resilienzförderung nur dann nachhaltig wirken kann, wenn sie in gesamtgesellschaftliche Verantwortung eingebettet ist. Jugend und Adoleszenz sind eine zentrale Entwicklungsphase, die besonderer Aufmerksamkeit und besonderer Sorgfalt bedarf. Der gesteigerte Fokus muss dabei auf jenen liegen, die in dieser Phase durchs Raster fallen, Überforderung zeigen und in Krisen geraten. Die Definition Moderner Sozialer Arbeit als Profession, die sozialen Wandel, soziale Entwicklung, den sozialen Zusammenhalt sowie die Selbstbestimmung von Menschen fördert, verpflichtet dazu, individuelle Stärkung und strukturelle Veränderung nicht als Alternativen, sondern als zwei Seiten derselben Aufgabe zu begreifen. In diesem Sinn versteht sich die vorliegende Arbeit als Beitrag zu einer Diskussion, die für die Soziale Arbeit auch in den kommenden Jahren, ja allgemein, von zentraler Relevanz bleiben wird.

# Literaturverzeichnis


Barrense-Dias, Y., Chok, L., & Surís, J.-C. (2021). *A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein*. Lausanne: Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique. (Raisons de santé 323).

Berens, Anna (2022): Resilienz und die Frage nach dem Fokus. In: *Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit*, 73(3), S. 213–220.

Bierhoff, Oliver (2025): Sozialwissenschaftliche Nachhaltigkeits- und Transformationsforschung: Diskurse, Paradigmen, Perspektiven. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 83–104.

Birwer, Janine; Bitzan, Maria; Stock, Lothar; Stracke-Baumann, Claudia; Wachter, Hannah und Stövesand, Sabine (2025): Gemeinwesenarbeit und ihr Beitrag zu nachhaltigen Entwicklungen. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 411–427.

Bovenschen, I., Reim, J., Wendt, E.-V., & Walper, S. (2022). Entwicklungspsychologische Ansätze. In H.-H. Krüger, C. Grunert & K. Ludwig (Hrsg.), *Handbuch Kindheits- und Jugendforschung* (S. 55–87). Wiesbaden: Springer VS.

Bronfenbrenner, Urie (1976/2022): Ökologische Sozialisationsforschung. Ein Bezugsrahmen. In: Bauer, Ullrich/Bittlingmayer, Uwe H./Scherr, Albert (Hrsg.): Handbuch Bildungs- und Erziehungssoziologie. Wiesbaden: Springer VS, S. 171–180.

Bronfenbrenner, Urie (1992/2005): Ecological Systems Theory. In: ders.: Making Human Beings Human. Bioecological Perspectives on Human Development. Thousand Oaks: Sage, S. 106–173.

Bronfenbrenner, Urie/Morris, Pamela A. (2006): The Bioecological Model of Human Development. In: Damon, William/Lerner, Richard M. (Hrsg.): Handbook of Child Psychology. Volume 1: Theoretical Models of Human Development. 6. Auflage. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, S. 793–828.

Bruch, H., Neu, M., & Egger, M. (2025). *St.Galler Jugendstudie 2025: Zwischen Traumjob, Ambition und Social Media*. St. Gallen: Universität St.Gallen, Institut für Führung und Personalmanagement.

Eschenbeck, H., & Knauf, R.-K. (2018). Entwicklungsaufgaben und ihre Bewältigung. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 23–50). Berlin/Heidelberg: Springer.

Euteneuer, Matthias (2025): Familie, Familienerziehung und Nachhaltigkeit – Ansatzpunkte für die Soziale Arbeit. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 474–488.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2013): Gemeinde: Das Quartier als Risiko- und Schutzfaktor. In: Christoph Steinebach und Kiaras Gharabaghi (Hrsg.): *Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven*. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 165–182.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus und Rönnau-Böse, Maike (2021): Resilienz und Resilienzförderung im Jugendalter (Adoleszenz). In: Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse (Hrsg.): *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Wiesbaden: Springer VS, S. 175–184.

Gharabaghi, Kiaras (2013): Erziehung: Professionelle Hilfen im Jugendalter. In: Christoph Steinebach und Kiaras Gharabaghi (Hrsg.): *Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven*. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 21–32.

Glüer, M. (2018). Digitaler Medienkonsum. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 197–222). Berlin/Heidelberg: Springer.

Guirgis, Fady (2025): Soziale Arbeit und die Migrationsziele der SDGs. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 505–519.

Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2022). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (14., überarb. Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Isenberg, Tim und Niemann, Manuel (2025): Bildung für nachhaltige Entwicklung. Chancen, Herausforderungen, Implikationsmöglichkeiten für die stationäre Kinder- und Jugendhilfe. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 246–264.

Iser, Angelika (2025): Schulsozialarbeit, BNE und Nachhaltigkeit. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 379–397.

Kaiser, Silke (2021): Resilienzförderung bei Kindern unter drei Jahren durch pädagogische Fachkräfte in Kinderkrippe und Kindertagespflege. In: Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse (Hrsg.): *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Wiesbaden: Springer VS, S. 23–42.

Kerle, Anja (2025): Verzicht muss man* sich leisten können. Eine ungleichheitsinformierte Perspektive auf Armut und Klassismus im Kontext von Nachhaltigkeit. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 128–141.

King, V. (2010). Adoleszenz und Ablösung im Generationenverhältnis: Theoretische Perspektiven und zeitdiagnostische Anmerkungen. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung, 5*(1), 9–20.

Konrad, K., & König, J. (2018). Biopsychologische Veränderungen. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 1–22). Berlin/Heidelberg: Springer.

Krüger, H.-H. (2022). Gesellschaftstheoretische Ansätze in der Kindheits- und Jugendforschung. In H.-H. Krüger, C. Grunert & K. Ludwig (Hrsg.), *Handbuch Kindheits- und Jugendforschung* (S. 193–215). Wiesbaden: Springer VS.

Leupold, Michael (2016): Gelingendes Leben unter Berücksichtigung sozialräumlichen Handelns. In: Verena Begemann, Friedrich Heckmann und Dieter Weber (Hrsg.): *Soziale Arbeit als angewandte Ethik. Positionen und Perspektiven für die Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 56–71.

Liedholz, Yannick (2025): Erwartungen an Sozialarbeiter:innen zum Klimawandel in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 324–337.

Mührel, Eric (2016): Verstehen der Lebensweise – zur Ethik als Haltung in sozialen Professionen. In: Verena Begemann, Friedrich Heckmann und Dieter Weber (Hrsg.): *Soziale Arbeit als angewandte Ethik. Positionen und Perspektiven für die Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer, S. 33–45.

Navarro, Jessica L./Stephens, Christina/Rodrigues, Blenda C./Walker, Indya A./Cook, Olivia/O'Toole, Leah/Hayes, Noírín/Tudge, Jonathan R. H. (2022): Bored of the rings: Methodological and analytic approaches to operationalizing Bronfenbrenner's PPCT model in research practice. In: Journal of Family Theory & Review, 14(2), S. 233–253.

Peter, Felix und Asbrand, Julia (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen – Gemeinsam Verantwortung für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen übernehmen. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 74(4), S. 297–315.

Rönnau-Böse, Maike und Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2021): Einführung: Das Konzept der Resilienz in verschiedenen Lebensabschnitten. In: Klaus Fröhlich-Gildhoff und Maike Rönnau-Böse (Hrsg.): *Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Wiesbaden: Springer VS, S. 1–22.

Schierbaum, A. (2024). Jugend und Krisen: Zur Bewährungssuche in der Adoleszenz als Antwort auf den „Unstetigkeitscharakter des Lebens". In K. Bock, T. Franzheld, C. Grunert, K. Ludwig, N. Pfaff, A. Schierbaum & W. Schröer (Hrsg.), *Pädagogische Institutionen des Jugendalters in der Krise* (S. 57–77). Wiesbaden: Springer VS.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). (2025). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik (BFS).

Shelton, Lawrence G. (2019): The Bronfenbrenner Primer. A Guide to Develecology. New York/London: Routledge.

Steinebach, Christoph und Gharabaghi, Kiaras (Hrsg.) (2013): *Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven*. Berlin/Heidelberg: Springer.

Steinebach, Christoph und Steinebach, Ursula (2013): Gleichaltrige: Peers als Ressource. In: Christoph Steinebach und Kiaras Gharabaghi (Hrsg.): *Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven*. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 93–108.

Thiersch, S. (2025). *Jugend. Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer VS.

Thomsen, T., Lessing, N., Greve, W., & Dresbach, S. (2018). Selbstkonzept und Selbstwert. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 91–112). Berlin/Heidelberg: Springer.

Thun-Hohenstein, Leonhard; Lampert, Kerstin und Altendorfer-Kling, Ulrike (2020): Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 19, S. 7–20.

Walper, S., Lux, U., & Witte, S. (2018). Sozialbeziehungen zur Herkunftsfamilie. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 113–137). Berlin/Heidelberg: Springer.

Wissig, Marie und Obitz, Nikias (2025): Diskriminierungsverhalten gegenüber Kindern und Jugendlichen – (politische) Machtverhältnisse auf den Kopf gestellt! Soziale Arbeit ist (schon) nachhaltig! In: Dirk Wassermann, Okka Zimmermann, Jens Rieger, Stephanie Stocker, Katrin Sen, Martin Staats und Maria Burschel (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit, Nachhaltigkeit und Transformation*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 352–363.

Witt, Andreas (2024): Resilienz bei Kindern und Jugendlichen. In: *Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters*. Springer Medizin e.Medpedia. Online verfügbar über Springer Medizin. Zugriff am 17.11.2025.

Zander, Margherita und Roemer, Martin (2016): Resilienz im Kontext von Sozialer Arbeit: Das Geheimnis der menschlichen Seele lüften? In: Rüdiger Wink (Hrsg.): *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*. Wiesbaden: Springer VS, S. 47–73.

## Erklärung zum Einsatz von KI-Tools

Ich habe im Rahmen dieser Arbeit KI-gestützte Tools (*ChatGPT, Modell: GPT-5.5, OpenAI; sowie Claude, Modell: Claude Opus 4.6, Anthropic*) als Unterstützung verwendet. Die Nutzung erfolgte ausschliesslich zur sprachlichen Überarbeitung, Strukturierung und zur Anregung bei der Formulierung einzelner Textabschnitte. Grundidee und Grundstruktur der Arbeit sowie die Reflexionen und Schlussfolgerungen stammen vollständig von mir. Sämtliche Inhalte wurden kritisch überprüft, eigenständig überarbeitet und an den spezifischen Kontext der Bachelorarbeit angepasst.
Die Arbeit stellt somit meine eigene geistige Leistung dar und erfüllt die Anforderungen des *Umgangs mit KI-Tools für Studierende* der FHNW (HS25).

## Hilfsmittelverzeichnis

| **Hilfsmittel** | **Verwendung** |
|---|---|
| ChatGPT (GPT-5.5, OpenAI) | Recherche und Überblick aktueller Quellen |
| Claude (Opus 4.6, Anthropic) | Präzisierung der Fragestellung |
| ChatGPT | Vorschläge für die Gliederung der Arbeit |
| ChatGPT | Zusammenfassung umfangreicher Quellen |
| Claude | Präzisierung und Kürzung einzelner Textpassagen |
| Claude | Grammatikalische und sprachliche Überarbeitung |