

Medienmitteilung

Meilen, 2. Februar 2026

Psychische Gesundheit im Wandel: Was belastet Jugendliche – und was hilft wirklich?

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Problemen – Angst, Depression und Stress nehmen seit Jahren deutlich zu. Neue Studien deuten darauf hin, dass Smartphones dabei eine zentrale Rolle spielen. Am 17. März 2026 ordnen Prof. Dr. Susanne Walitza und Prof. Dr. Gregor Hasler die wichtigsten Befunde ein und diskutieren, was jetzt konkret hilft.

In den 1990er- und frühen 2000er-Jahren galt die psychische Gesundheit in westlichen Gesellschaften als bemerkenswert stabil. Doch seit Beginn des neuen Jahrtausends zeigt sich ein deutlicher Wandel – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Am 17. März 2026, 19.00 Uhr treffen sich im Museum für Gestaltung in Zürich Prof. Dr. Susanne Walitza, Direktorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, und Prof. Dr. Gregor Hasler, Psychiater und Neurowissenschaftler, um aktuelle Befunde einzuordnen und zu diskutieren, was Betroffene, Eltern, Schulen und Gesellschaft jetzt tun können.

Ein schleichender, dann beschleunigter Anstieg

Bereits zwischen 2000 und 2010 nahm das Stresserleben der arbeitenden Schweizer Bevölkerung um rund ein Drittel zu. Internationale Daten zeigen ein ähnliches Bild bei Jugendlichen: Eine grosse englische Studie belegte, dass sich die Häufigkeit psychischer Symptome zwischen 1986 und 2006 verdoppelte (Collishaw et al., JCPP 2010).

Auffällig ist, dass insbesondere Mädchen eine frühe Zunahme des gefühlten Stresses zeigen – unmittelbar nach der Pubertät. Diskutierte Gründe sind unter anderem steigende Leistungs Ideale, belastete soziale Beziehungen und ein zunehmender Materialismus.

Der Einschnitt durch das Smartphone

Ein zeitlich markanter Wendepunkt fällt mit der Einführung des Smartphones zusammen: Erste Vorläufer erschienen 1994, der breite Durchbruch erfolgte ab 2007. Seither zeigen viele Studien eine deutliche Verschlechterung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen.

Besonders relevant ist eine pädiatrische Langzeitstudie (2026), die erstmals kausale Zusammenhänge nahelegt: Smartphones sind demnach nicht nur ein Faktor unter vielen, sondern aktiv an der Entstehung psychischer Probleme beteiligt. (Brazilay et al., Pediatric 2026)

Was nimmt zu – und was verändert sich?

Beobachtet werden (als kausale Folge von Smartphone-Besitz):

- mehr internalisierende Störungen (insbesondere Angststörungen und Depression),
- weniger externalisierende Störungen (Sucht, antisoziale Tendenzen, Impulsivität),
- mehr Selbstberichtssymptome, aber auch eine Zunahme von Notfallkonsultationen und psychiatrischen Behandlungen,
- eine Verschlechterung des Schlafs: kürzer, fragmentierter, weniger erholsam,
- eine Zunahme des Körpergewichts

Gleichzeitig stellt sich die Frage: Nehmen die Störungen tatsächlich zu – oder auch unsere diagnostischen Konzepte? Begriffe wie Sucht, Trauma, Missbrauch und Stress werden heute breiter verwendet als früher.

Adoleszenz als sensible Phase

Die Jugend gilt heute als sensible, nicht als starre kritische Phase der Entwicklung. Neurobiologische Prozesse wie das synaptische «Pruning» machen Heranwachsende besonders empfänglich für Umweltreize – positive wie negative. Dauerhafte digitale Stimulation («digitales Dopamin») rund um die Uhr kann dabei Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Selbstwert nachhaltig beeinflussen. Auch eine Verschlechterung von ADHS-Symptomen wird diskutiert.

Soziale Medien: Ursache oder Verstärker?

Sind soziale Medien selbst das Problem – oder ihre konkrete Ausgestaltung?

Diskutiert werden:

- algorithmische Nutzerprofile,
- permanente Vergleichbarkeit («Like-Button»),
- reduzierte reale Exposition und soziale Übung,
- zunehmende Isolation: Die Generation Z gilt als eine der isoliertesten Generationen.

Mehr als 20 % der Jugendlichen geben an, ihr Leben als wenig oder nicht bedeutungsvoll zu empfinden. Gleichzeitig nimmt die Spiritualität ab – insbesondere jene Formen, die mit Körperbewegung, realen Gemeinschaften und Naturerfahrungen verbunden sind.

Offene Fragen – und mögliche Antworten

- Braucht es ein Mindestalter für soziale Medien?
- Sind Kinder wirklich «antifragil» – oder fehlt ihnen heute entscheidende reale Erfahrung?
- Sollen Eltern ihre Kontrolle im realen Leben reduzieren, dafür in der virtuellen Welt erhöhen?
- Was können die Schulen tun? Die Politik?
- Warum sind Mädchen stärker betroffen als Jungen?
- Welche Rolle spielen elterliche Überwachung, Leistungsdruck und Zukunftsängste?

Diese und weitere Fragen stehen im Zentrum des Hohenegg-Gesprächs am 17. März 2026 zwischen **Susanne Walitza** und **Gregor Hasler**. Ziel ist es nicht Alarmismus, sondern Orientierung zu bieten – und Wege aufzuzeigen, wie psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen heute wirksam gestärkt werden kann.

Kontakt:

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
E-Mail gregor.hasler@unifr.ch

Marketing & Kommunikation Privatklinik Hohenegg AG
Tel +41 44 925 12 44
E-Mail kommunikation@hohenegg.ch

Die **Stiftung Hohenegg** engagiert sich seit Jahrzehnten für eine qualitativ hochstehende psychiatrische, psychotherapeutische und psychosomatische Versorgung in der Schweiz. Als gemeinnützige Stiftung mit Sitz in Meilen (ZH) ist sie alleinige Eigentümerin der **Privatklinik Hohenegg** und stellt damit sicher, dass medizinische Qualität, Patientennutzen und gesellschaftliche Verantwortung im Zentrum des Handelns stehen.

Der Stiftungszweck umfasst die Förderung, den Betrieb und die Weiterentwicklung von Angeboten für Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie die Unterstützung von Aus-, Weiter- und Fortbildung von Fachpersonen und von Forschung im Bereich psychische Gesundheit. Darüber hinaus engagiert sich die Stiftung für die Pflege und den Erhalt der historischen Anlage Hohenegg als gesundheitsfördernden Ort.

Als Trägerin der «Hohenegg Gespräche» schafft die Stiftung zudem eine öffentliche Plattform für den Dialog zu psychischer Gesundheit und gesellschaftlich relevanten Themen.

Mit ihrem langfristig ausgerichteten Engagement leistet die Stiftung Hohenegg einen wichtigen Beitrag zur psychiatrischen Versorgung und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen – verantwortungsvoll, unabhängig und dem Gemeinwohl verpflichtet.

Infos unter www.hohenegg.ch/stiftung/