



# Handlungsempfehlungen zur psychischen Gesundheit

Zukunftsrat U24: Ein Bürger:innenrat für junge Menschen in der Schweiz  
*September - November 2023*

# Impressum

## PROJEKTKOORDINATION

Pro Futuris  
Think & Do Tank der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft  
Schaffhauserstrasse 7  
8042 Zürich  
[www.profuturis.ch](http://www.profuturis.ch)  
Verantwortlich: Che Wagner, Lara Oliveira König, Rafael Widmer

## KONTAKT

[team@zukunfts-rat.ch](mailto:team@zukunfts-rat.ch)  
044 241 77 45

## GESTALTUNG & FOTOGRAFIE

Michel Bootz, bootz grafikdesign (Gestaltung)  
Feinheit (Gestaltung)  
Dimitri Brooks (Fotografie)  
Marcel Sokoll (Film)

## WEITERE INFORMATIONEN

[www.zukunfts-rat.ch](http://www.zukunfts-rat.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<u>Editorial</u>	4
<u>Was ist der Zukunftsrat U24?</u>	8
<u>Wer sitzt im Zukunftsrat?</u>	9
<u>Zu welchem Thema hat der Zukunftsrat getagt?</u>	12
<u>Wie hat der Zukunftsrat gearbeitet?</u>	14
<u>Zukunftsbild</u>	18
<u>Handlungsempfehlungen Gesellschaft &amp; Kultur</u>	19
<u>Handlungsempfehlungen Zentrale Regulierung &amp; Vernetzung</u>	22
<u>Handlungsempfehlungen Zugänglichkeit &amp; Angebote</u>	24
<u>Handlungsempfehlungen Arbeit</u>	28
<u>Handlungsempfehlungen Schule &amp; Bildung</u>	32
<u>Handlungsempfehlungen Eltern &amp; junge Erwachsene</u>	36
<u>Das sind die Zukunftsrät:innen</u>	40
<u>Gremien des Zukunftsrat U24</u>	42
<u>Partner des Zukunftsrat U24</u>	44
<u>Das Regelbuch des Zukunftsrats U24</u>	45
<u>Menschen hinter dem Zukunftsrat</u>	46

# Editorial

Liebe:r Leser:in

*Was soll die Schweiz tun, um Verbesserungen der psychischen Gesundheit von jungen Menschen zu bewirken?* Zu dieser Frage haben zufällig ausgeloste junge Menschen im Alter von 16 bis 24 Jahren Lösungsvorschläge erarbeitet. Über drei Wochenenden haben sie sich in allen drei Sprachregionen der Schweiz getroffen und gelernt, diskutiert und erarbeitet. Das kondensierte Resultat haben Sie vor sich: 18 Handlungsempfehlungen, die in deliberativer Zusammenarbeit entstanden sind.

Um dieses Endprodukt in Kontext zu rücken, lohnt sich an dieser Stelle ein Blick zurück: Das Pionierprojekt Zukunftsrat U24 nimmt seinen Anfang im Jahr 2021. Die Schweizerische UNESCO-Kommission und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG) spannen zusammen mit dem Ziel, die Teilhabe von jungen Menschen an der Politik zu stärken und ein neues demokratisches Format zu testen. Pro Futuris, der Think+Do Tank der SGG wird beauftragt, das Projekt umzusetzen. Durch die Unterstützung von weiteren Finanzierungspartnern, wie der Stiftung Mercator Schweiz, können wir im Frühjahr 2022 mit dem Prozess starten.

Eine Stichprobe von 20'000 jungen Bewohner:innen aus dem Register des Bundesamts für Statistik bekommt eine Einladung für einen Sitz im Zukunftsrat U24. Das Interesse ist überdurchschnittlich gross, über 1'200 wollen dabei sein. Gleichzeitig läuft die Themenumfrage: Was beschäftigt die jungen Menschen am meisten? Das Thema «psychische Gesundheit» hat Priorität und über 40% geben an, dass dies das wichtigste Problem für sie ist.

Anfang September 2023 kommen die 80 ausgelosten Zukunftsrät:innen aus allen Landesteilen erstmals zusammen. Anfänglich noch schüchtern, wächst der Zukunftsrat U24 über die drei Wochenenden zusammen und arbeitet trotz unterschiedlichsten politischen Meinungen und Herkunftten konstruktiv und lösungsorientiert. Die Handlungsempfehlungen spiegeln die Vielfalt der Mitglieder des Zukunftsrats wider und betreffen alle Lebenswelten von jungen Menschen.

Der Zukunftsrat zeigt mit seinen 18 Empfehlungen, dass «Mini-Publics», wie Bürger:innenräte genannt werden, sich komplexen gesellschaftlichen Herausforderungen stellen können und durchaus Vorbildcharakter für unsere Politik haben.

Jetzt liegt der Ball bei ebendiesen: Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft sind gefordert, auf die Stimme der jungen Schweiz zu hören und die Handlungsempfehlungen ernst zu nehmen, zu diskutieren und sie laufend umzusetzen.

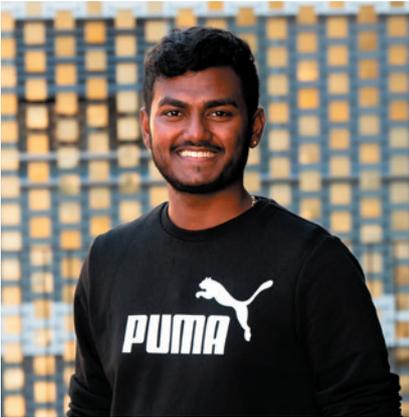
Wir wünschen eine angeregte Lektüre,

Che Wagner & Lara Oliveira König, Co-Projektleitung Zukunftsrat U24



« Das Thema Psychische Gesundheit liegt mir sehr am Herzen. Es betrifft viele in meinem Umfeld, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Der Zukunftsrat bringt das umso mehr zur Geltung und ermöglicht mir eine politisch neutrale Stimme für meine Generation zu vertreten. »

Romina Stoffel, Zukunftsrätin



« Die psychische Gesundheit ist ein sehr wichtiges Thema, das überall angesprochen werden sollte, insbesondere in der Politik. Der Zukunftsrat U24 hat mir die Gelegenheit gegeben, mich nicht nur politisch zu engagieren, sondern auch über das Wohlbefinden junger Menschen zu diskutieren und Massnahmen vorzuschlagen. »

Sudarchcheliyan Kalaichcheliyan, Zukunftsrat



« Als Jugendliche Sorge ich mich um die psychische Gesundheit meines Umfelds und setze mich für diejenigen ein, deren Stimme nicht gehört wird. Der Zukunftsrat U24 steht für die jungen Leute, für uns, für alle. Denn auch wir jungen Leute haben Ideen, Wissen und Ziele, welche wir einbringen möchten. Ich bin zuversichtlich und vertraue darauf, dass wir etwas mit dem Zukunftsrat bewegen werden. »

Milena Jordan, Zukunftsrätin



« On a eu l'occasion d'échanger avec des profils très différents qui n'ont pas les mêmes expériences de vie. Sur le thème de la santé mentale, l'urgence de la situation et la nécessité de réagir sont devenues évidentes. »

Manon Boissat, Zukunftsrätin





# Was ist der Zukunftsrat U24?

## Was ist der Zukunftsrat U24?

Der Zukunftsrat U24 ist der erste Bürger:innenrat für junge Menschen in der Schweiz und wurde von der Schweizerischen UNESCO-Kommission und der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft initiiert. Er besteht aus 80 ausgelosten und in der Schweiz wohnhaften Personen im Alter von 16-24 Jahren. Die 80 Mitglieder des Zukunftsrats wurden zwischen Juni und August 2023 anhand eines mehrstufigen Losverfahrens zufällig ausgewählt. Der Zukunftsrat bildet einen Querschnitt der jungen Bevölkerung in der Schweiz in Bezug auf verschiedene demografische Kriterien. In einer schweizweit repräsentativen Umfrage mit 20'000 jungen Erwachsenen wurde das Thema psychische Gesundheit für den Zukunftsrat U24 gewählt. Zu diesem Thema hat der Zukunftsrat U24 an drei Wochenenden zwischen September und November 2023 Handlungsempfehlungen an die Adresse von Politik, Verwaltung und Gesellschaft erarbeitet. Am Ende des Zukunftsrats haben die Teilnehmenden über insgesamt 33 ausgearbeitete Handlungsempfehlungen abgestimmt und 18 Handlungsempfehlungen angenommen.

## Was sind Bürger:innenräte?

Bürger:innenräte sind Beteiligungsformate, in denen die Teilnehmenden zufällig aus der Bevölkerung ausgelost werden und ein annähernd repräsentatives Abbild der Bevölkerung abbilden. Bürger:innenräte sollen dazu beitragen, die Bevölkerung einzubinden und gesellschaftlich abgestützte Lösungen für komplexe Probleme zu finden. Bürger:innenräte ermöglichen den teilnehmenden Menschen, sich fundiert mit einem Thema auseinanderzusetzen, einen Umgang mit Komplexität und Ambivalenzen zu finden und ausgewogene und konstruktive Empfehlungen zu erarbeiten. Als Teil der deliberativen (lat. von *deliberatio*: Beratschlagung, Überlegung') Demokratie stehen bei Bürger:innenräten der Austausch von Argumenten, der Einbezug von persönlichen Lebenserfahrungen und eine gute Informiertheit in einem respektvollen Umgang mit anderen Sichtweisen im Vordergrund. Auf Grundlage von zahlreichen Durchführungen von Bürger:innenräten hat die OECD einen Leitfaden entwickelt (OECD Public Governance Policy Papers, No. 12, 14. Dezember 2021). An diesem Leitfaden orientiert sich auch der Zukunftsrat U24.



« Bürger:innenräte wie der Zukunftsrat U24 vereinen dank dem Losverfahren einen annähernd repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung, im Falle vom Zukunftsrat U24 der jungen Menschen in der Schweiz. So soll maximale Chancengerechtigkeit und Inklusion sichergestellt werden. Der Zukunftsrat U24 zeigt, dass diese innovative Vorgehensweise zu konstruktiven und differenzierten Ergebnissen führt. »

Thomas Zeltner, Präsident Schweizerische UNESCO-Kommission

# Wer sitzt im Zukunftsrat?

Die Mitglieder des Zukunftsrats wurden zwischen März und August 2023 anhand eines mehrstufigen Losverfahrens bestimmt.

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Demokratie Aarau der Universität Zürich wurden aus dem Stichprobenregister des Bundesamts für Statistik 20'000 junge Menschen im Alter von 16 bis 24 Jahren ausgelost, die eine Umfrage sowie eine Einladung zum Zukunftsrat U24 erhielten.

Mehr als 1'200 junge Menschen sind der Einladung gefolgt, haben sich für die Auslosung vom Zukunftsrat angemeldet und bildeten damit den Auslosungspool. Dabei mussten sie Angaben zu Alter, Geschlecht, Sprache, Grossregion, Stadt-Land-Typologie, Bildungsniveau, politischer Einstellung, Staatsangehörigkeit und Behinderung machen. Diese Umfrage fand in Zusammenarbeit mit dem Sozial- und Marktforschungsinstitut DemoSCOPE statt.

Unter Berücksichtigung dieser demografischen Zusammensetzung des Anmeldepools hat die britische Non-Profit-Organisation Sortition Foun-

ation eine grosse Anzahl (1'000) an möglichen Zusammensetzungen des Zukunftsrats U24 generiert. Sie nutzt dabei eine eigens entwickelte Open-Source-Software, die sicherstellt, dass sowohl die demografischen Quoten in jedem möglichen Zukunftsrat U24 erfüllt sind, wie auch die Fairness der Auswahlwahrscheinlichkeiten maximiert wird.

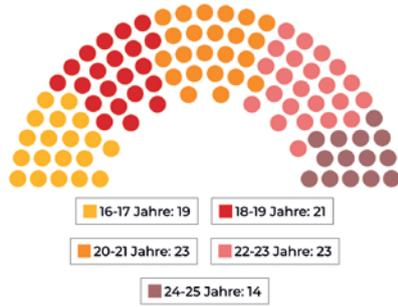
An der Auslosung im Juni 2023 wurde eine dieser 1'000 Kombinationen ausgelost, die schliesslich die definitive Zusammensetzung des Zukunftsrats U24 festlegt. Die Zusammensetzung des Zukunftsrats bildet die junge Bevölkerung in der Schweiz annähernd repräsentativ ab in Bezug auf Alter, Geschlecht, Sprache, Grossregion, Staatsbürgerschaft, Stadt-Land-Typologie, Bildungsniveau, politische Einstellung und Behinderung.

## Das Losverfahren des Zukunftsrats U24

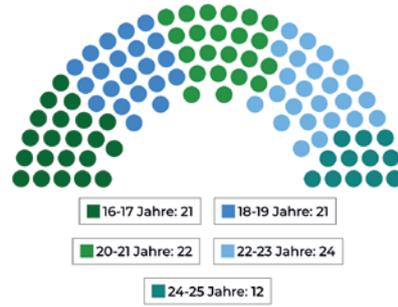


## Alter

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

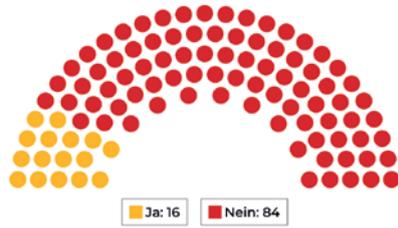


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

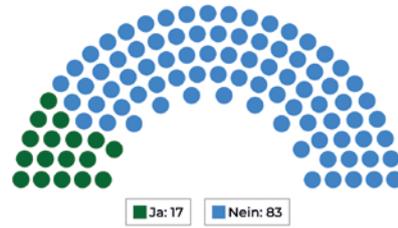


## Behinderung

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

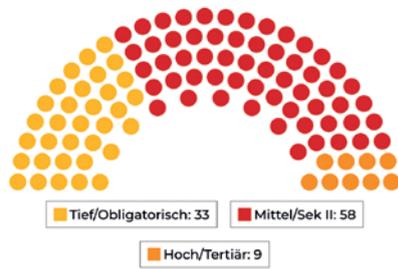


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

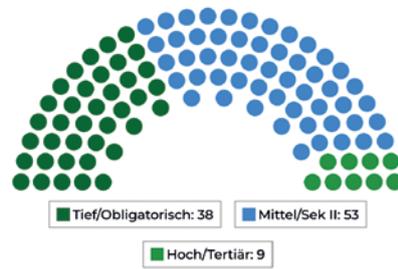


## Bildung

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

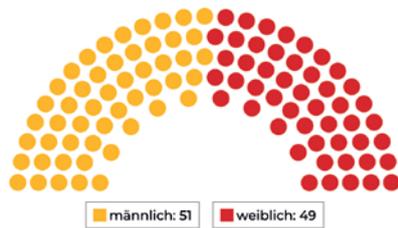


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

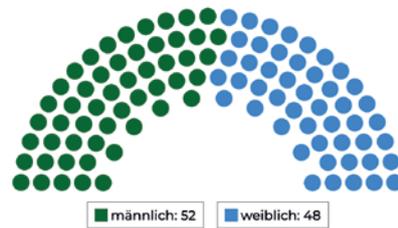


## Geschlecht

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

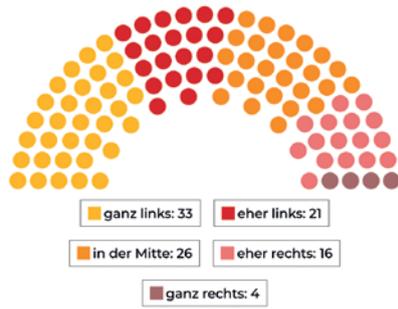


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

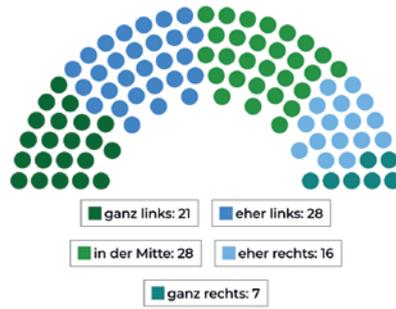


## Politische Einstellung

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

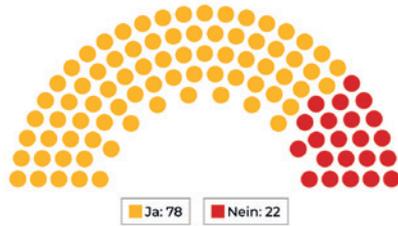


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

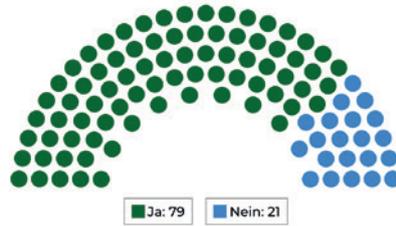


## Staatsangehörigkeit

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

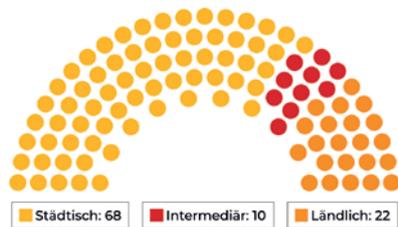


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

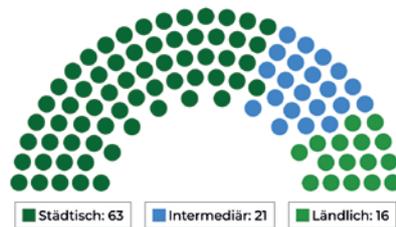


## Stadt-Land-Typologie

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

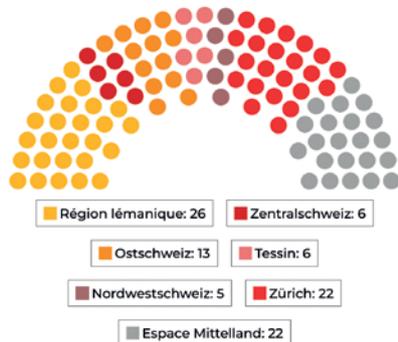


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

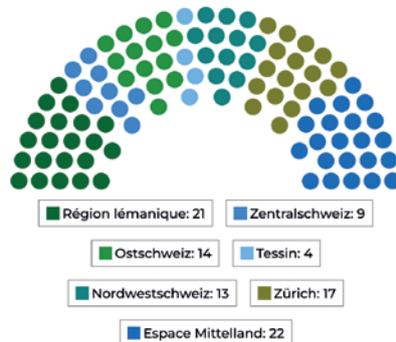


## Grossregion

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent

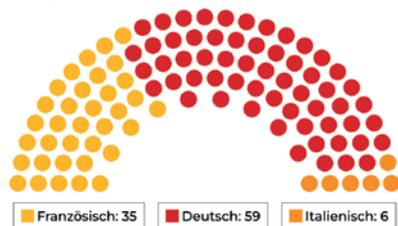


Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent

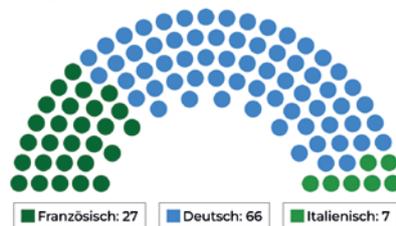


## Sprachen

Zusammensetzung des Zukunftsrates  
in Prozent



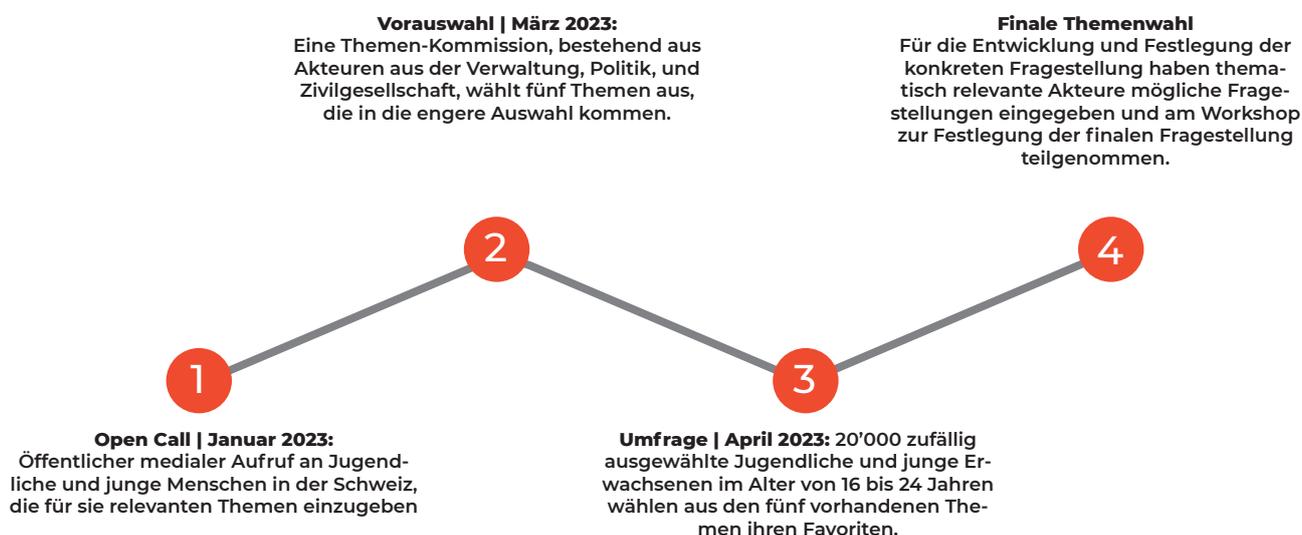
Zusammensetzung der Bevölkerung (16-24 Jahre)  
in Prozent



# Zu welchem Thema hat der Zukunftsrat getagt?

Junge Erwachsene sollen selbst entscheiden können, mit welchem Thema sie sich im Zukunftsrat U24 auseinandersetzen wollen. Dazu wurde ein mehrstufiger Prozess durchgeführt.

## Prozess der Themenwahl



**1** Im Januar 2023 wurden Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz aufgefordert, für sie relevante Themen einzugeben. Dabei kamen über 739 gültige Eingaben aus der ganzen Schweiz zusammen.

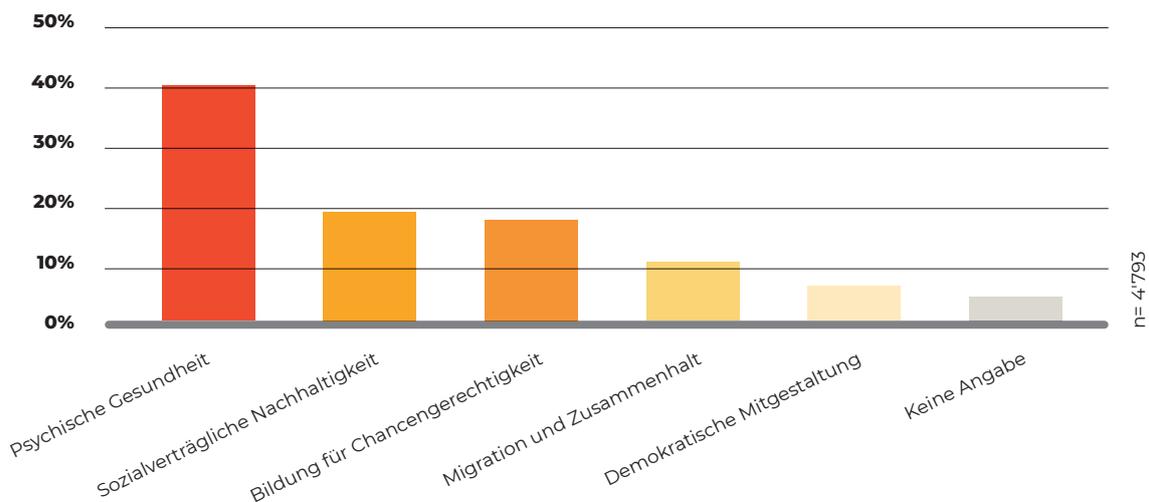
**2** Am 28. Februar 2023 wählte die Themen-Kommission in Bern fünf geeignete Themen für den Zukunftsrat U24.

**3** Von Mitte März und bis Mitte Mai 2023 wurde anhand einer schweizweit repräsentativen Umfrage mit 20'000 jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 24 Jahren aus den fünf Themen eines ausgewählt, das der Zukunftsrat U24 behandeln wird. Von den 20'000 jungen Erwachsenen wählten 40,1% die psychische Gesundheit, vor den Themen Nachhaltigkeit (19,8%), Bildung (17,3%), Migration (11,7%) und demokratische Mitgestaltung (6,3%). Die Umfrage stand in direktem Zusammenhang mit der Studie "Die Jugend und die Citizeneté der Zukunft", die vom Zentrum für Demokratie Aarau ZDA erarbeitet wurde.



**Bildunterschrift:** Am 28. Februar 2023 wählte die Themen-Kommission in Bern fünf geeignete Themen für den Zukunftsrat U24.

## Themenwahl Zukunftsrat U24



4

Für die Entwicklung der konkreten Fragestellung zum Thema psychische Gesundheit wurden mehr als 60 Stakeholder schriftlich eingeladen, mögliche Fragestellungen einzugeben. Diese konnten zudem an einem Workshop zur Festlegung der finalen Fragestellung teilnehmen. Die finale Fragestellung des Zukunftsrats U24 lautet:

**Welche Massnahmen soll die Schweiz ergreifen, um Rahmenbedingungen für die Verbesserung der psychischen Gesundheit von jungen Menschen zu schaffen - insbesondere in den Bereichen Bildung, Arbeit, Freizeit, Familie und Gesundheitsangebot?**

Fragestellung des Zukunftsrats U24

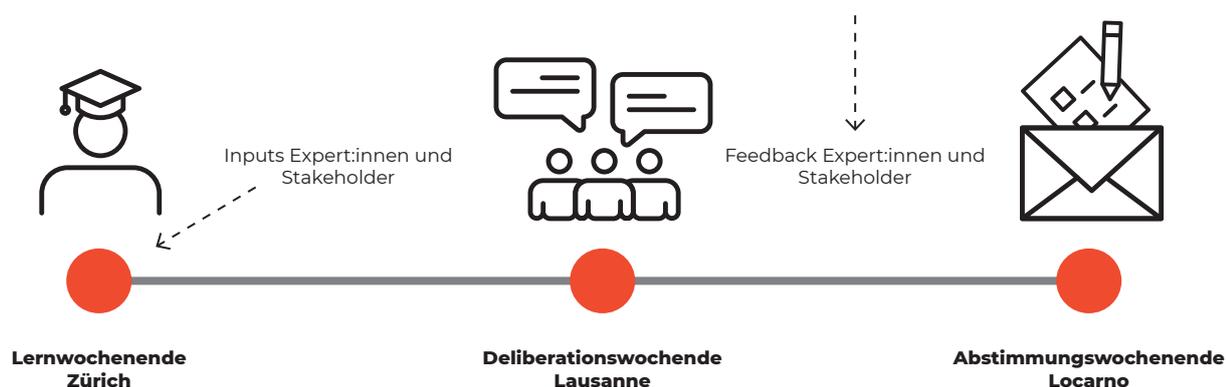


« Wir müssen junge Menschen und ihre Bedürfnisse ernst nehmen, denn sie sind Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lebenswelt. Der Zukunftsrat sendet den jungen Menschen das klare Signal, dass sie Teil der Lösung sind und von ihnen wichtige Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit ausgehen. »

Nicole Hinder, UNICEF Schweiz und Liechtenstein

# Wie hat der Zukunftsrat gearbeitet?

Der Zukunftsrat U24 hat zwischen September und November 2023 an drei Wochenenden in allen drei Landesteilen getagt. An diesen Wochenenden wurden die Handlungsempfehlungen erarbeitet.



## Lernwochenende 9. & 10. September 2023 Zürich

Am ersten Wochenende stand das Lernen im Fokus: Die Zukunfts:rät:innen tauchten inhaltlich in das Thema psychische Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven ein und setzten gemeinsam erste Schwerpunkte. Am Samstag gaben sechs Expert:innen kurze Inputreferate zu verschiedenen Themenfeldern in Bezug auf die psychische Gesundheit (Grundlagen, Bildung, Arbeit, Freizeit, Familie und Gesundheitsversorgung). Im Anschluss konnten die Teilnehmenden direkt mit den Expert:innen diskutieren und Fragen stellen. Am Sonntag präsentierten sechs ausgeloste Interessensvertreter:innen von verschiedenen Organisationen ihre Sichtweise und Positionen auf das Thema psychische Gesundheit. Auch hier folgte im Anschluss ein Austauschformat zwischen den Interessensvertreter:innen und den Zukunfts:rät:innen.



Die Liste der Expert:innen und Interessensvertreter:innen sind auf Seite 46 aufgeführt.



## Deliberationswoche 30. September & 1. Oktober 2023 Lausanne

Am zweiten Wochenende präsentierten vier weitere Expert:innen zusätzliche Themenfelder, die von den Teilnehmenden gewünscht wurden: Gesundheitspolitik allgemein, bestehende Präventionsmassnahmen, Lehrer:innenausbildung sowie Gehirn & Gene. Im Anschluss konnten die Teilnehmenden wiederum direkt mit den Expert:innen diskutieren. Weiter erarbeiteten die Mitglieder des Zukunftsrats in einem co-kreativen Prozess erste Entwürfe von Empfehlungen. Dazu wurden Ideen gesammelt, gemeinsam priorisiert und verfeinert. Am Ende des zweiten Wochenendes standen 30 provisorische Handlungsempfehlungen in sechs Themenbereichen fest.

Die provisorischen Empfehlungen wurden zwischen dem zweiten und dritten Wochenende für einen Feedback-Loop an die Expert:innen und Stakeholder sowie weitere involvierte Organisationen geschickt.



## Abstimmungswoche 4. & 5. November 2023 Locarno

Am dritten und letzten Wochenende konnten die Zukunftsrät:innen letzte Eingaben für neue Handlungsempfehlungen machen und diese wiederum priorisieren. Anschliessend nahmen die Mitglieder des Zukunftsrats die Feedbacks zur Kenntnis und überarbeiteten die bestehenden Handlungsempfehlungen ein letztes Mal. Am Sonntag wurde schliesslich über die Empfehlungen abgestimmt und die Handlungsempfehlungen somit verabschiedet.



« Ein annähernd repräsentativer Zukunftsrat U24 bedeutet auch eine maximale Diversität an Meinungen. Die konstruktiven Empfehlungen zeigen, dass die unideologische Zusammenarbeit der Ratsmitglieder funktioniert hat - das macht Mut und hat einen Vorbildcharakter. »

Nicola Forster, Präsident Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft



« Wir alle werden tagtäglich mit dem Thema der psychischen Gesundheit konfrontiert und trotzdem ist es ein Tabuthema. Meine Ziele als Zukunftsrätin sind, Lösungen zu finden, um das mentale Wohlbefinden der Schweizer Bevölkerung zu verbessern und zu fördern, dass offene Gespräche darüber geführt werden. »

Sarah Allemann, Zukunftsrätin



« 80 Leute, 80 Meinungen und trotzdem ein gemeinsames Ziel. Ich hoffe, dass wir am Schluss konkrete Empfehlungen haben, die auch beachtet werden. »

Nico Hert, Zukunftsrat



« Être membre du Conseil du futur U24 est une expérience exceptionnelle et enrichissante qui me permet de contribuer à la société sur un sujet essentiel! Je considère que la santé mentale a un impact très important sur tous les aspects de la vie, et qu'il faut absolument la valoriser et la renforcer. »

Irma Neelima Khan, Zukunftsrätin



« Im Zukunftsrat U24 besteht der Wille und die Energie, gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten. Wir ziehen über Sprach-, Bildungs- und Politikgrenzen hinweg an einem Strang. Dass Unterschiede als Glück für den Weg zur optimaleren Lösung erkannt und genutzt werden, gibt mir Kraft und Hoffnung für die Zukunft. »

Konstanze Mohr, Zukunftsrätin



# Zukunftsbild

« Wir stellen uns eine Gesellschaft vor, in der unsere physische und psychische Gesundheit, unsere persönliche Entwicklung und unsere Gelassenheit in Hinblick auf die Zukunft nicht mehr ausschliesslich Wünsche sind, sondern im Alltag gelebte Realität.

Der einst stigmatisierten psychischen Gesundheit wird heute mit Offenheit und Inklusivität begegnet. Dank der Zugänglichkeit zu Hilfsangeboten und einer offenen Geisteshaltung sprechen wir frei über psychologische Themen.

Weil wir über die Ursachen und Folgen psychischer Probleme aufgeklärt sind, können wir gezielte Massnahmen zu deren Verbesserung ergreifen. Wir schätzen unsere sozialen Kontakte, die für unser Wohlbefinden essentiell sind, und haben mehr Zeit für unsere Familien und unsere Hobbys.

Wir lehnen Arbeitsüberlastung ab und setzen uns für eine Produktivität ein, die das Individuum respektiert. Wir werden professionell begleitet und unterstützt.

Nicht zuletzt engagieren sich junge Menschen weiterhin und entwickeln diese Vision weiter, damit sie zukünftigen Generationen entspricht. »

**Das Zukunftsbild wurde vom Zukunftsrat erarbeitet und gemeinsam am 5. November in Locarno verabschiedet.**



# Handlungsempfehlungen Gesellschaft & Kultur

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
1.1a	Schmetterlingsgeld	57,0	1,2	17,9	Nein
1.1b	Schmetterlingsgeld-Experiment	64,3	1,5	12,5	Nein
<b>1.2</b>	<b>Übergang ins Erwachsenenalter</b>	<b>87,5</b>	<b>2,2</b>	<b>32,1</b>	<b>Ja</b>
1.3	SBB geselliger Waggon	64,3	1,2	3,6	Nein
1.4	Sonntagsbrunch	55,4	1,0	5,4	Nein

#### Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

#### Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

#### Prioritäts-Anteil:

Zukunftsrät:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

#### Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 1.1a Schmetterlingsgeld



#### Ziel:

- Sicherstellung des Übergangs von der Grundausbildung bis hin zur finanziellen Autonomie
- Unkomplizierte finanzielle Unterstützung, um den Stress und die multiplen Belastungen zu senken und infolgedessen die psychische Gesundheit zu verbessern
- Förderung der Chancengerechtigkeit



#### Begründung:

- Möglichkeit zur Entfaltung → Höhere Lebenszufriedenheit → bessere mentale Gesundheit
- Mehrfachbelastungen reduzieren → Stressreduktion in der Übergangsphase in die Autonomie in das Erwachsenenalter
- Präventionsmassnahme (besser als Symptombekämpfung)



#### Inhalt der Empfehlung:

Jeder junge Erwachsene (ab einer 5-jährigen in der Schweiz → analog zur Viertel-Initiative) zwischen 16-25 Jahren hat die Möglichkeit, monatlich Gelder zu beantragen (Höhe des Betrages angepasst an die Lebenskosten im jeweiligen Kanton).

Es wird eine obligatorische Begleitung sichergestellt: Formular "Wie möchte ich das Geld nutzen?" jährlich in der Gemeinde auszufüllen.

Beratung auf der Gemeinde "Wie kann ich das Geld verwenden" (kleine Finanzberatung)

Eine Genehmigung des Antrags ist nicht erforderlich.



#### Zielgruppe:

- Regelung durch Bund (z.B. Höhe der Beträge)
- Konkrete Umsetzung durch Gemeinde
- Finanzierung Kantone

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 1.1b Schmetterlingsgeld-Experiment



### Ziel:

- Ein geeignetes Modell für die Umsetzung von Schmetterlingsgeld finden
- Sicherstellung des Übergangs nach der Grundausbildung bis zu finanzieller Autonomie
- Unkomplizierte finanzielle Unterstützung, um den Stress und die multiplen Belastungen zu senken und infolgedessen die psychische Gesundheit zu verbessern
- Förderung der Chancengerechtigkeit



### Inhalt der Empfehlung:

Testen, Evaluieren und Umsetzen eines monatlichen Einkommens für 16-25-Jährige (ab 5 Jahren mit Wohnsitz in der Schweiz -> analog zur Vier-Viertel-Initiative).

### Experiment in zwei Phasen:

#### Phase 1: Testen und bewerten.

Testen von 2 Modellen mit unterschiedlichen Parametern um zu bewerten, welches Modell die Ziele am besten erreicht:

#### Modell 1:

- Finanzierung von Schulungen, Projekten und Start-ups (for profit / non-profit).
- Erfordert einen Genehmigungsprozess durch die Gemeinde.

#### Modell 2:

Das Einkommen ist nicht an bestimmte Bedingungen geknüpft.

In beiden Fällen sind die Beratung und die Berichterstattung durch die Gemeinde obligatorisch.

Die Tests werden ausgewertet und miteinander verglichen.

### Phase 2: Entwicklung und Umsetzung

Auf der Grundlage der Erkenntnisse aus Phase 1 wird ein Schmetterlings-Zuteilungsmodell entwickelt, das den genannten Zielen am besten dient und am einfachsten im Schweizer Kontext umzusetzen ist.

Bei der Entwicklung der Testmodelle (Höhe, Dauer etc.) sollte auf Erfahrungen und Erkenntnisse zurückgegriffen werden, die bereits mit ähnlichen Tests gesammelt wurden (z.B. Finnland, Dänemark).



### Begründung:

- Möglichkeit zur Selbstverwirklichung → Höhere Lebenszufriedenheit → bessere psychische Gesundheit.
- Reduzierung von multifaktoriellen Belastungen → Stressreduktion
- Präventionsmassnahme (besser als Symptombekämpfung)



### Zielgruppe:

- Regulierung durch den Bund und die Kantonsregierungen (z. B. Höhe der Zuwendungen)
- Konkrete Umsetzung durch die Gemeinden
- Finanzierung durch die Kantone

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 1.2 Übergang ins Erwachsenenalter



### Ziel:

Auf die Bedürfnisse von jungen Erwachsenen eingehen und bei Themen, mit denen sie zum ersten Mal konfrontiert werden, Unterstützung anbieten (z.B. Steuern, Abstimmungen, Finanzen & Wohnen).



### Inhalt der Empfehlung:

#### In der obligatorischen Schule:

- Integration der Themen in bereits bestehende Unterrichtsfächer (z.B. Sozialkunde, Hauswirtschaft, Wirtschaft & Recht) und sich auf die Praxis dieser Themen fokussieren
- Über bereits bestehende Ressourcen informieren (durch Lehrpersonen oder externe Organisationen)

**Gemeinden:** Alle Gemeinden sollen eine Anlaufstelle anbieten, bei welcher sich junge Erwachsene über mögliche Angebote und Ressourcen informieren können. Diese Anlaufstelle muss nicht alles wissen, aber agiert nach dem Prinzip "Wissen wo Wissen ist".

#### Bundesebene:

- Informationen in einem gut verständlichem Medium, zentralisiert, zur Verfügung stellen (analog zu Smartvote)
- Anbieten einer Vermittlungsstelle, bei der junge Erwach-

sene mit Rentnern verbunden werden. Somit können Rentner Unterstützung und Gesellschaft erhalten und junge Erwachsene erhalten Unterstützung durch eine Person mit viel Lebenserfahrung.



### Begründung:

- Jedem die gleichen Chancen geben (Personen mit; Migrationshintergrund, schlechter/keiner Beziehung zu den Eltern, keinen externen Ressourcen)
- Vorbereitet zu sein minimiert den psychischen Stress beim Erreichen des Erwachsenenalters.



### Zielgruppe:

- Schulen, Gemeinden, Kantone, Bund, Pro Juventute
- Präziser: Lehrer, Pädagogische Hochschulen, Kantonale Bildungsdirektionen, Sozialarbeiter in den Gemeinden: Amt für Bevölkerung, Sozialamt

⬆️ ANGENOMMEN

## 1.3 SBB geselliger Waggon



### Ziel:

- Schaffung einer Atmosphäre, die den Austausch fördert -> Verringerung der Einsamkeit und Förderung des Dialogs.
- Verhindert polarisierte Meinungen und soll die Bevölkerung aufgeschlossener machen.



### Inhalt der Empfehlung:

Einrichtung eines eigenen Waggons für soziale Begegnungen/Austausch in Fernzügen (z.B. Genf-Luzern). In diesen Waggons ist es erlaubt laut zu sein, auch mit Freundesgruppen, sodass die anderen Waggons ruhiger werden.



### Begründung:

- Viele Schweizer müssen täglich mit dem Zug pendeln, die Fahrten können lang und unangenehm (deprimierend) sein. Es ist eine Möglichkeit, etwas Notwendiges nützlich zu machen. Wir verwenden diese Waggons, um den Austausch zu fördern.
- Win-Win Situation für Extrovertierte und Introvertierte, da es dann ruhiger in den anderen Waggons ist.
- Austausch zwischen Fremden ist wichtig und fördert Offenheit.
- Entlastend für Personen, die schnell Reizüberflutungen spüren.



### Zielgruppe:

SBB / CFF / FFS

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 1.4 Sonntagsbrunch



### Ziel:

- Einen Raum spezifisch für Begegnungen und Geselligkeit schaffen.



### Inhalt der Empfehlung:

- Die Gemeinde organisiert eine gelegentliche Mahlzeit zu einem attraktiven Preis für alle ihre Bürger:innen.
- Die Teilnehmer können freiwillig beim Kochen des Brunches helfen (spielerischer Workshop).



### Begründung:

Schaffung einer partizipativen und spielerischen Veranstaltung, um Verbindungen zwischen den Bürger:innen einer Gemeinde herzustellen



### Zielgruppe:

Gemeinden / lokale Behörden

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

# Handlungsempfehlungen Zentrale Regulierung & Vernetzung

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
2.1	Interkantonale Zusammenarbeit	92,9	2,3	33,9	Ja
2.2	Landesweite Datenerhebung psychische Gesundheit der Jugendlichen	98,2	2,5	39,3	Ja
2.3	Präventionsgesetz zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen	89,3	2,1	21,4	Ja
2.4	Regulierung und Aufklärung über Social Media	82,1	2,1	32,1	Ja

## Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

## Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

## Prioritäts-Anteil:

Zukunftsrät:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

## Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 2.1 Interkantonale Zusammenarbeit



### Ziel:

- Einführung der effektivsten Massnahmen zur psychischen Gesundheit in der ganzen Schweiz.
- Zusammenarbeit und Diskussion zwischen den Kantonen.
- Harmonisierung der Massnahmen der Kantone, um ambitionierte Ziele im Bereich der psychischen Gesundheit zu erreichen.



### Inhalt der Empfehlung:

- Eine gemeinsame Liste von Mindeststandards auf Bundesebene soll festgelegt werden, die an jeden Kanton weitergeleitet wird. Mögliche Grundlagen für Mindeststandards sind die UN SDGs (United Nation Sustainable Development Goals).
- Die gemeinsame Liste wurde auf der Grundlage der Empfehlung 2.4 erstellt (Schaffung einer gesetzlichen Grundlage für psychische Gesundheit auf Bundesebene).
- Die Ergebnisse und die Entwicklung der Indikatoren in 2.3 sollen analysiert werden, mittels nationaler Umfrage und wissenschaftlicher Forschung zum Thema. Die Ergebnisse sollen an die Kantone weitergegeben werden.

- Die Kantone identifizieren, in welchen Bereichen sie am meisten bewirken können, zum Beispiel bei der Senkung des Anteils an Menschen mit Depression um xx%. Die Kantone orientieren sich an den wirksamsten Massnahmen (= Pläne von Kantonen mit guten Indikatoren).
- Umsetzung neuer Massnahmen durch die einzelnen Kantone (auf dem Mindeststandard aufbauend)



### Begründung:

Für eine gesamtschweizerische Abdeckung, die regionalen Bedürfnissen gerecht wird.



### Zielgruppe:

BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Kantone

↑ **ANGENOMMEN**

## 2.2 Landesweite Datenerhebung psychische Gesundheit der Jugendlichen



### Ziel:

Eine Bestandsaufnahme der Situation, um Handlungsbedarf zu identifizieren und die Situation zu überwachen. Ausmasse, Handlungsbedarf, Bedürfnisse und Ursachen identifizieren. Dabei an den Bericht zur Jugendgesundheit 2021 des OBSAN und dessen empfohlenen Massnahmen anknüpfen.



### Inhalt der Empfehlung:

- Pseudonymisiertes Patientenregister für psychische Krankheiten, welches vom medizinischen Personal erstellt wird.
- Nationale Umfrage (anonym, regelmässig, obligatorisch) mit einer repräsentativen Stichprobe von allen Jugendlichen. Berichterstattung im BAG Gesundheitsbericht.
- Festlegung spezifischer quantitativer Indikatoren für

psychische Gesundheit aufbauend auf der Vorarbeit von UNICEF, MoNAM, BAG (Minimal Set of Indicators).

- Quantitative Forschung zu den Faktoren und Ursachen von Problemen der psychischen Gesundheit



### Begründung:

Der Mangel an Daten (wie beschrieben im nationalen Gesundheitsbericht von OBSAN) verhindert angemessene und zielgerichtete Massnahmen.



### Zielgruppe:

BFS, OBSAN, BAG

↑ ANGENOMMEN

## 2.3 Präventionsgesetz zur Vorbeugung psychischer Erkrankungen



### Ziel:

- Besonderes Augenmerk auf psychische Erkrankungen beim Präventionsgesetz
- Bessere Nutzung von Ressourcen (beispielsweise finanziell)
- Erschaffung eines Präventionsgesetzes bezogen auf die psychischen Erkrankungen



### Inhalt der Empfehlung:

Ein Gesetz für die Prävention von psychischen Krankheiten, um die Bedeutung der psychischen Gesundheit auf Bundesebene anzusprechen und demnach Massnahmen im Sinne eines neuen Gesetzes einzuleiten.



### Begründung:

Das Präventionsgesetz wurde bereits für chronische Krankheiten vorgeschlagen, jedoch nicht angenommen. Daher sollte dieses Gesetz neu aufgenommen werden, sich jedoch auf die psychische Gesundheit konzentrieren. Das ist wichtig, weil sich die jährlichen Behandlungskosten

psychischer Erkrankungen stetig erhöhen, während sich die Ressourcen und Mittel zur Behandlung stark minimieren. Es könnte auch ein Ansatz zur generellen Anbringung eines Präventionsgesetzes vieler anderer Erkrankungen sein, in langfristiger Sicht.

- Heutzutage sollte auf die Prävention gesetzt werden, bevor die Behandlung in Betracht gezogen wird.
- Keine gesetzliche Grundlage → verhindert die Harmonisierung und Implementierung von Präventions-, Sensibilisierungs- und Handlungsmaßnahmen.



### Zielgruppe:

- Parlament
- Kantone

↑ ANGENOMMEN

## 2.4 Regulierung und Aufklärung über Social Media



### Ziel:

- Förderung von einem sicheren und altersgerechten Umgang mit Social Media
- Schutz von Minderjährigen
- Transparenz und Realität schaffen
- Zentrale Regulierung und Aufklärung in der gesamten Schweiz
- Sensibilisierung der Bürger:innen (Eltern, Lehrer etc.) für die mit der Nutzung von Smartphones verbundenen Gefahren (Suchtrisiken, kindliche Entwicklung, psychische Gesundheit) (Link zu Empfehlungen 6.1 und 6.2)



### Inhalt der Empfehlung:

- Gesetzliche Verankerung notwendig
- Schweizweit organisierte Aufklärungskampagnen
- Verifizierung durch eine KI der jeweiligen Apps, z.B. Gesichtserkennung und/oder Ausweiskontrolle zur Überprüfung von Alter und Identität
- Apps sollten Kinder- und Jugendmodus haben, bei denen altersentsprechender Content angezeigt wird. Es soll die Möglichkeit geben, Interessen sowie No-Gos anzugeben, um Trigger zu vermeiden.
- Bearbeitete Bilder sollen gekennzeichnet sein (Filtererkennung, z.B. wie in Frankreich)

- Gefahrenwarnung zum Beispiel für Produktplatzierungen oder Werbung
- Verankerung der Tatsache, dass eine schlechte Verwaltung der Nutzung sozialer Netzwerke schädlich für das Wohlergehen des Kindes (Kinderrechte) sein kann.



### Begründung:

- Schutz vor unrealistischen Ideal Bildern.
- Schutz vor Abschottung / Trigger / nicht altersentsprechendem Inhalt
- Kein ausreichender Kontrollmechanismus über Profilaktivitäten, z.B. Mobbing durch Anonymität des Profils
- Es gibt traumatische Bilder, Suchtrisiken, Konzentrationsprobleme, Verhaltensprobleme



### Zielgruppe:

Bund, Kantone, Gemeinde, Firmen, KESB

↑ ANGENOMMEN

# Handlungsempfehlungen Zugänglichkeit & Angebote

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
<b>3.1</b>	<b>Mental Health Website</b>	<b>98,2</b>	<b>2,3</b>	<b>16,1</b>	<b>Ja</b>
3.2	Unterkategorie von 147 für Alltagsprobleme	83,9	1,7	12,5	Nein
3.3	Elternabend mit einem Psychologen (in der Schule)	80,4	1,7	3,6	Nein
3.4	Obligatorische Durchführung eines Informationstages (jährlich) an Schulen und Arbeitsplätzen	82,1	1,8	5,4	Nein
3.5	Anliegen von Bürger:innen können einfach an die Politik vermittelt werden	64,3	1,3	3,6	Nein
3.6	Angepasste Reintegration	83,9	1,8	12,5	Nein
3.7	Mangel an Fachkräften	80,4	1,8	16,1	Nein
3.8	Warteraum	76,8	1,6	5,4	Nein

#### Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

#### Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

#### Prioritäts-Anteil:

Zukunftsrät:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

#### Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 3.1 Mental Health Website



#### Ziel:

- Die verschiedenen bestehenden Websites bekannt machen/für sie werben (viele Angebote existieren, sind aber oft unbekannt).
- Die vielen Websites auf einer gemeinsamen Plattform zentralisieren, damit es einfacher ist, auf die verschiedenen Angebote zuzugreifen.
- Zum Beispiel braucht es mehr Sichtbarkeit für ciao.ch -> und die Ausweitung des Angebots auch auf Deutsch und Italienisch!



#### Inhalt der Empfehlung:

Erste Schnittstelle "Psychische Gesundheit in der Schweiz": eine Website, die die Angebote zentralisiert und einen einfachen Zugang ermöglicht



#### Begründung:

Verbesserte und erleichterte Zugänglichkeit



#### Zielgruppe:

Verwaltung, Bund, Expert:innen

↑ **ANGENOMMEN**

## 3.2 Unterkategorie von 147 für Alltagsprobleme



### Ziel:

- Das Angebot von 147/ projuventute/ ciao.ch erweitern, um die bestehende Struktur zu unterstützen (und nicht zu ersetzen)
- Eine erreichbare Nummer zu haben, um mit Jugendlichen über kleine Alltagsprobleme zu sprechen. Gleichzeitig entlasten wir die Fachleute von der Abgabe von Ratschlägen, die keine fortgeschrittene medizinische Ausbildung erfordern.
- Wir ermöglichen es jungen Menschen, die sich isoliert fühlen, mit anderen jungen Menschen in Kontakt zu treten und Ratschläge einzuholen



### Inhalt der Empfehlung:

Eine Nummer, an die die Psycholog:innen des 147 Jugendliche weiterleiten können, die keine medizinische Betreuung benötigen, sondern sich einfach mit einem anderen Jugendlichen austauschen möchten.  
Wenn man die Nummer 147 anruft, kann der Psychiater:innen den Anruf entweder selbst bearbeiten oder an einen

jungen Freiwilligen weiterleiten (wenn der Psychiater:innen entscheidet, dass die Person keinen medizinischen/professionellen Rat braucht).

-> Junge Freiwillige haben eine kurze Ausbildung, sind zum Reden und Zuhören da, geben keine professionellen Ratschläge, sondern ihre Perspektive.



### Begründung:

Es gibt viele Dinge, die Jugendliche stressen, bei denen aber keine psychologische Intervention nötig ist. Z.B. "Ich habe Mühe, Freunde in meiner Klasse zu finden" oder "Ich habe Akne und das stresst mich". Bei diesen Themen verstehen Jugendliche uns besser als Fachleute.



### Zielgruppe:

Pro Juventute und ähnliche Vereinigungen

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 3.3 Elternabend mit einem Psychologen (in der Schule)



### Ziel:

Wissensvermittlung bei Problemen in Familien und leichter Zugang zu Professionellen



### Inhalt der Empfehlung:

Jährlicher Elternabend, wo Eltern die Möglichkeit haben, mit Lehrer:innen und Psycholog:innen zu sprechen und evtl. Fragen zu stellen. Falls es Probleme mit bestimmten Kindern gibt, können Eltern daraufhin direkt Kontakt mit den Psycholog:innen aufnehmen.



### Begründung:

Unterstützung ohne "Papierkram oder Wartezeiten"  
Obligatorisch



### Zielgruppe:

Psycholog:innen, Schule

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 3.4 Obligatorische Durchführung eines Informationstages (jährlich) an Schulen und Arbeitsplätzen



### Ziel:

- Wir wollen eine Enttabuisierung des Themas "psychische Gesundheit" erreichen und den Dialog am Arbeitsplatz und in der Schule fördern.
- Zum Beispiel: das Erlernen von Methoden zur Stressbewältigung und das Vorstellen von bestehenden Hilfsangeboten.



### Inhalt der Empfehlung:

- Für Schulen: unabhängige Durchführung eines obligatorischen Informationstages (einmal im Jahr, frei wählbarer Zeitpunkt, möglicherweise in der Nähe des 10. Oktobers, dem offiziellen Tag der psychischen Gesundheit) für Schüler ab der ersten Schulklasse
- Arbeit: Durchführung des obligatorischen "Tages der psychischen Gesundheit" durch ein kantonal organisiertes Expert:innenteam, das von Arbeitsstelle zu Arbeitsstelle geht

- Die Kantone schlagen diesen Tag vor (sie schlagen eine Rechtsgrundlage vor).
- Die Kantone stellen Expert:innenteams zusammen.
- Lehrer:innen und Sozialarbeiter:innen führen den Tag in den Schulen durch.



### Begründung:

- Damit alle eine Möglichkeit haben, sich intensiv mit dem Thema "psychische Gesundheit" auseinanderzusetzen und darüber aufgeklärt zu werden. Die eigene Mentalität besser verstehen.
- Besseres Verständnis der Thematik
- Über die Wichtigkeit des Themas informieren



### Zielgruppe:

Kantone

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

### 3.5 Anliegen von Bürger:innen können einfach an die Politik vermittelt werden



**Ziel:**

Anliegen zur psychischen Gesundheit können von Bürger:innen einfach ins Parlament gebracht werden.



**Inhalt der Empfehlung:**

Schaffung einer Instanz als Anlaufstelle für Bürger:innen. Die Instanz bestehend aus Expert:innen und Politiker:innen sammelt und diskutiert Anliegen von Bürger:innen und vertritt diese im Parlament.



**Begründung:**

- Die Instanz leitet Anliegen unkompliziert an die Politik weiter und ist eine bekannte Anlaufstelle, die einfach kontaktierbar ist.



**Zielgruppe:**

- Parlament
- Medien
- Expert:innengruppe und Gesundheitskommission

↓ NICHT ANGENOMMEN

### 3.6 Angepasste Reintegration



**Ziel:**

Damit Patient:innen besser ein neues Leben in der Gesellschaft beginnen können, ohne einen Rückfall zu erleiden, z. B. wieder eine Arbeit zu einem tragfähigen Prozentsatz zu finden, wieder ein soziales Leben zu führen usw.



**Inhalt der Empfehlung:**

Nach einer Therapie die Wiedereingliederung in die Gesellschaft für Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahren anpassen.

Maximal 3-4 Jahre, wie bei einer Ausbildung, den Patient:innen geben, damit sie sich wieder an das Leben anpassen können. Die Intensität und Häufigkeit der Wiedereingliederung an die Bedürfnisse der Patient:innen anpassen. Die Patient:innen werden je nach Bedarf in fiktive Situationen versetzt, um sich wieder an das Leben anzupassen.

Aktuelles Beispiel: Es gibt das Programm "ReLance" der Invalidenhilfe für Freiburg. Das Prinzip besteht darin, eine kleine fiktive Arbeit wie die Crêperie SucreSalé in Freiburg (oder Orif) anzubieten, wo der/die Patientin sich fast in

einer Situation des wirklichen Lebens befindet, aber man achtet darauf, die Person entsprechend ihren Bedürfnissen zu schonen. Die Arbeitszeit wird schrittweise erhöht, mit einem Teil, der die soziale Verbindung mit kreativen Aktivitäten im Schloss Seedorf wiederherstellt (CFPS).



**Begründung:**

So wird verhindert, dass Menschen nach der Therapie wieder zurückfallen



**Zielgruppe:**

Das BAG muss in diesem Bereich Gesetze erlassen und die Kantone müssen die entsprechenden Bestimmungen umsetzen.

↓ NICHT ANGENOMMEN

### 3.7 Mangel an Fachkräften



**Ziel:**

Das Psychologiestudium attraktiver und praxisorientierter gestalten (Praktika). Die Wartezeit für Therapieplätze verkürzen.



**Inhalt der Empfehlung:**

- Mehr Fachkräfte ausbilden: Psycholog:innen.
- Zugangsbarrieren für Psycholog:innen und Psychiater:innen senken (z.B. würde es Personen mit einem Bachelor in Psychologie ermöglichen, in bestimmten Hilfspositionen zu arbeiten).
- Psycholog:innen und Psychiater:innen mit Sozialarbeitenden zusammenbringen, um die Arbeitslast zu verteilen.
- Den Patient:innen potenziell alternative Therapien anbieten, um die Arbeitslast zu verteilen.



**Begründung:**

Mangel an Fachkräften (starke Zugangsbarrieren und hohe Kosten für die Ausbildung)



**Zielgruppe:**

Bund (SFBI, Parlament), Kantone, Berufsorganisationen (ASHB, Sorgentelefon, SBVH, FSP)

↓ NICHT ANGENOMMEN

## 3.8 Warteraum

**Ziel:**

Personen Hilfe anbieten, die diese benötigen, sich aber nicht in einem ernsten Zustand befinden.

**Inhalt der Empfehlung:**

- Die Personen an die verschiedenen Angebote weiterleiten, die es neben dem Angebot der "klassischen" Psychologen bereits gibt. (z. B. Coraasp in der Westschweiz, Santépsy und andere vom Bund geprüfte Vereinigungen).
- Diskussion, ob diese alternativen, leichteren Leistungen von der Krankenkasse bezahlt werden sollten.
- Werbebudget für bereits verifizierte Organisationen im Bereich der psychischen Gesundheit.

**Begründung:**

Grosse Nachfrage und Mangel an Spezialisten

Nicht jeder muss von jemandem betreut werden, der so gut ausgebildet ist, daher kann man Hilfe von Fachverbänden für psychische Gesundheit erhalten.

**Zielgruppe:**

Kantone und Bund

⬇️ **NICHT ANGENOMMEN**

# Handlungsempfehlungen Arbeit

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
4.1	Obligatorischer GAV und Stärkung Arbeitsrechte	85,7	2,1	19,6	Ja
4.2	SUVA-Richtlinien erweitern	91,1	2,4	17,9	Ja
4.3	Kontaktierungsverbot nach Feierabend	75	1,6	12,5	Nein
4.4	4-Tage-Woche	55,4	1,4	21,4	Nein
4.5	Änderung von Unternehmensstrukturen fördern	75	1,5	8,9	Nein
4.6	Massnahme zur Erkennung und Lösung von Problemen der psychischen Gesundheit in Unternehmen	93	2	10,7	Ja

## Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

## Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

## Prioritäts-Anteil:

Zukunftsrät:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

## Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 4.1 Obligatorischer GAV und Stärkung Arbeitsrechte



### Ziel:

- Arbeitsrecht, das die psychische Gesundheit fördert.
- Bestimmte Teile des GAVs in das Arbeitsrecht integrieren. Jede Berufsgruppe hat verpflichtend einen GAV.



### Inhalt der Empfehlung:

Eine berufsbezogene Überarbeitung und Ausarbeitung der GAVs unter Berücksichtigung der folgenden Punkte:

- Arbeitszeit reduzieren
- Verfügbarkeit ausserhalb Arbeitszeit
- Mindestlohn für ein Leben in Würde
- Häufigere Aktualisierung z.B. Teuerungsausgleich
- Mehr Mitspracherechte für Arbeitnehmende
- GAV übersichtlicher gestalten
- Der Bund schreibt den GAV vor, aber gestaltet ihn nicht
- 0-Toleranz für Diskriminierung → Eigenverantwortung/ Melden
- Frühzeitige Bekanntgabe der Arbeitspläne
- Lehre/ Ausbildung so gestalten, dass ein sanfter Einstieg ins Arbeitsleben ermöglicht wird (z.B.: freie Wochenenden, 6-7 Wochen Urlaub)



### Begründung:

- Konkrete Massnahmen, welche die psychische Gesundheit verbessern. (Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz), langfristig wirkende Präventionsmassnahme
- Existiert nicht für alle Berufsgruppen
- Für jede Berufsgruppe einen eigenen Gesamtarbeitsvertrag (GAV)



### Zielgruppe:

Gewerkschaften, Bund, Genossenschaft, Arbeitgeber, Parlament Arbeitgeberverband

↑ ANGENOMMEN

## 4.2 SUVA-Richtlinien erweitern



### Ziel:

Konkretisierung und Erweiterung der SUVA-Richtlinien im Bereich psychische Gesundheit. Diese sollen sicherstellen, dass die psychische Gesundheit geschützt und nicht gefährdet wird.



### Inhalt der Empfehlung:

Fachspezialist:innen der psychischen Gesundheit in die Erarbeitung der Richtlinien einbeziehen. Diese sollen den Vorschriften zur Unfallverhütung in Form und Umfang ähnlich sein. z.B. Pausengestaltung (Umgebung, damit sie erholsam ist), Sicherheitsbeauftragte (nach-)schulen



### Begründung:

Agiert schweizweit, anerkannt in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz  
Meldepflicht enthalten.



### Zielgruppe:

SUVA, Gewerkschaften, Fachpersonen psychische Gesundheit, Führungspersonal, Unfallversicherungen, Krankenkassen

↑ ANGENOMMEN

## 4.3 Kontaktierungsverbot nach Feierabend



### Ziel:

Bessere Trennung von Berufs- und Privatleben



### Inhalt der Empfehlung:

Aufforderung gegen die unerwartete Kontaktierung von Arbeitnehmenden durch Arbeitgebende nach der vereinbarten Arbeitszeit (mit begründeten Ausnahmen in Härtefälle und bei im voraus vereinbarten Pikettdienst)

Gilt auch für Führungskräfte. Diese sind auf diese Punkte aktiv zu schulen.

- Wann ein Härtefall vorliegt, ist abhängig von der Art des Berufes und wird im Voraus klar definiert (Checkliste: was ist ein Härtefall?)
- Bei Führungspositionen gilt ebenfalls ein Kontaktverbot, allerdings ist schneller ein Härtefall anzunehmen
- Härtefälle müssen bei Meldestellen angegeben werden, welche die Härtefälle kontrollieren.

- Klare Abmachung, wer wann kontaktiert werden darf. Diese Regelungen werden auch auf den Bereich Home Office ausgelegt.
- Die Arbeitnehmenden aktiv dazu bewegen, ihr Privatleben und ihr Berufsleben zu trennen.



### Begründung:

Die Trennung von Berufs- und Privatleben wird immer 'schwammiger'. Arbeitgeber erwarten zunehmend, dass ihre Angestellten dauernd erreichbar sind. Das ist schlecht für ihre psychische Gesundheit.



### Zielgruppe:

- Arbeitgeber:innen
- Parlament

↓ NICHT ANGENOMMEN

## 4.4 4-Tage-Woche



### Ziel:

Entlastung der Arbeitnehmer:innen und mehr Freizeit.



### Inhalt der Empfehlung:

Der Bund verpflichtet die verschiedenen Berufsverbände, ein Konzept zur Einführung der 4-Tage-Woche bezüglich Personalressourcen, Finanzen und Tragbarkeit auszuarbeiten.

Dabei ist wichtig, dass die Arbeitszeit reduziert wird (80% ist das neue 100%), bei gleich bleibendem Lohn.

Der Bund fördert Projekte in diesem Bereich unter anderem finanziell und erfasst die Veränderungen bezüglich Produktivität, Wohlbefinden und bisherige Umsetzungshäufigkeit.



### Begründung:

Stärkung der psychischen Gesundheit.  
Es wurden bereits in verschiedenen Ländern wie auch in der Schweiz Ansätze wie diese getestet, mit vielversprechenden Resultaten.



### Zielgruppe:

- Arbeitgeber:innen (alle)
- Berufsverbände
- Parlament
- Gewerkschaften

↓ NICHT ANGENOMMEN

## 4.5 Änderung von Unternehmensstrukturen fördern



### Ziel:

Den hierarchischen Druck verringern und die Kommunikation zu erleichtern (Wohlfühlen, Gleichberechtigung)



### Inhalt der Empfehlung:

- Unternehmensstrukturen fördern, in denen Menschen sich auf Augenhöhe begegnen.
- Juristische Unternehmensformen fördern, in denen Menschen sich auf Augenhöhe begegnen.
- Positiven Austausch fördern (Feedback-Kultur)
- Die Einführung von Einzelgesprächen fördern, um die Mitsprache zu fördern.
- Teamsitzungen fördern, um eine gemeinsame Bilanz zu ziehen



### Begründung:

Dekonstruktion der hierarchischen Mentalität, um die Mitsprache der Mitarbeitenden zu ermöglichen und den Dialog zwischen den verschiedenen Hierarchieebenen zu fördern.



### Zielgruppe:

- Unternehmen / Öffentliche Verwaltungen
- Unternehmensexterne Organe (die beauftragt werden)
- Arbeitsrechtliche Vereinbarung
- Parlament

⬇️ NICHT ANGENOMMEN

## 4.6 Massnahme zur Erkennung und Lösung von Problemen der psychischen Gesundheit in Unternehmen



### Ziel:

Frühwarnzeichen von Problemsituationen erkennen, sensibilisieren und wissen, wie man handelt / reagiert (Mobbing, Burnout)



### Inhalt der Empfehlung:

- Einrichtung eines unabhängigen Drittorgans, z.B. einer Kommission, die bei Konflikten und problematischen Situationen vermittelt.
- Schulungen zu Mobbing und Burnout
- Förderung des individuellen und des Team-Wohlbefindens durch gegenseitige Rücksichtnahme.
- Schulung und Sensibilisierung von Führungskräften (auch Lehrmeister:innen) für die Sinnhaftigkeit einer Änderung der Unternehmenskultur



### Begründung:

- In der Praxis werden problematische Situationen nicht angemessen betreut und die Teams wissen nicht, wie sie sich um ihre Mitarbeitenden kümmern sollen (Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis).
- Heutzutage wird die Entfaltung von Einzelpersonen und Teams nicht berücksichtigt in den Arbeitsnormen.



### Zielgruppe:

Unternehmen / Öffentliche Verwaltungen  
Von Unternehmen beauftragte externe Organe  
SECO/ BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement)

⬆️ ANGENOMMEN



# Handlungsempfehlungen Schule & Bildung

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
5.1	Aktivitäten in der Schule zur Bewältigung von Alltagsstress	86	2	12,5	Ja
5.2	Psychologische Standortbestimmung	95	2	16,1	Ja
5.3	Monatliche Klassenstunde	64	1,5	8,9	Nein
5.4	Offenheit und Dialogförderung	89	2	1,8	Ja
5.5	Landesweite Chancengleichheit bezüglich Zugang zu Sozialpädagog:innen	84	2	7,1	Ja
5.6	Schulfach: «Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie»	80	1,91	25	Ja
5.7	Schutzengel in der Klasse	61	1,1	1,8	Nein
5.8	Aufklärungskampagnen	89	2	3,6	Ja
5.9	Lehrperson - Weiterbildungskurse	89	2	12,5	Ja

#### Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

#### Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

#### Prioritäts-Anteil:

Zukunftsrät:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

#### Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 5.1 Aktivitäten in der Schule zur Bewältigung von Alltagsstress



#### Ziel:

1. Soziale Beziehungen innerhalb der Schule stärken (physisch).
2. Persönliche Interessenentwicklung.
3. Interesse für Vereine wecken.
4. Zugang für alle.



#### Inhalt der Empfehlung:

Aktivitäten nach der Schule für die Interessen und Hobbys der Schüler:innen stärken. Arbeitsgemeinschaften, die thematisch von Lehrpersonen und Freiwilligen geleitet und kostenfrei sind, werden auf dem Schulareal angeboten. Zum Beispiel Theatergruppe, Chemie Gruppe oder Schachgruppe. Hier können motivierte Schüler:innen und Lehrer:innen auch eine Arbeitsgemeinschaft eröffnen. Einführung in der Primar- und Sekundarstufe. Diese Angebote sollen aber keine Konkurrenz zu den bestehenden Vereinen darstellen, sondern Lücken füllen. Bei weiterem Interesse an Vereinen sollen Schulen vermittelnd wirken.



#### Begründung:

Prävention gegen Stress und Förderung des Ausgleichs zur Schule. Ein größeres soziales "Netz" hilft, entstehenden Alltagsstress abzufedern.



#### Zielgruppe:

- Motivierte Schüler:innen
- Lehrkräfte
- Freiwillige (Eltern und Schüler:innen)
- Vereine

↑ ANGENOMMEN

## 5.2 Psychologische Standortbestimmung



### Ziel:

- Prävention in der Schule
- Selbstreflektion stärken



### Inhalt der Empfehlung:

Einzelgespräche mit dem Opt-Out Prinzip (automatisch eingeschrieben, man kann sich bei Bedarf abmelden) mit einer Vertrauensperson (mit Schulung), 1x jedes Halbjahr, ab der 1. Klasse bis Sekundarstufe II (Gymnasium und Berufsschule) mit individueller Beratungszeit.



### Begründung:

Das Prinzip Opt-Out ist in diesem Fall wichtig. Denn Kinder trauen sich nicht immer selbst Hilfe zu suchen. Ausserdem kann es helfen, die Hemmschwelle zu senken und sich an eine geschulte Vertrauensperson zu wenden. Falls das Kind nicht reden möchte, muss es nicht. Um den Fachkräftemangel zu reduzieren, lieber geschulte Vertrauenspersonen einsetzen, welche gegebenenfalls die Kinder an Fachkräfte und Organisationen weiterleiten.



### Zielgruppe:

- Kantone, Gemeinden
- Schulen

↑ ANGENOMMEN

## 5.3 Monatliche Klassenstunde



### Ziel:

Entstigmatisierung des Themas psychische Gesundheit + Zusammenhalt der Klasse stärken



### Inhalt der Empfehlung:

Monatliches Zusammenkommen, welches ausschliesslich auf die Entstigmatisierung und Informationsvermittlung der psychischen Gesundheit zielt, das von der Lehrperson (welche regelmässig Kurse besuchen, siehe 5.9) organisiert wird. Themen nach dem Bedürfnis der Klasse (ab der 1. Klasse). Dies würde 2x pro Monat stattfinden. Dies ist explizit vom Bund vorgegeben, um ein einheitliches System zu schaffen.



### Begründung:

Ist ressourceneffizient. Fördert Vernetzung, Entstigmatisierung. Lernen über die eigene Gefühlswelt zu sprechen. Es zielt auf die psychische Gesundheit, um dieses Thema präsenter zu machen und zu normalisieren. Der regelmässige Kontakt führt zur schlussendlichen Entstigmatisierung.



### Zielgruppe:

- Lehrerverband
- Bund
- Klassenlehrperson

↓ NICHT ANGENOMMEN

## 5.4 Offenheit und Dialogförderung



### Ziel:

Förderung vom Umgang mit psychischen Problemen bei Schüler:innen.



### Inhalt der Empfehlung:

1. Einführung von Workshops für Lehrpersonen (2x Jährlich Weiterbildungen)
2. Offenheit und Dialogförderung im Unterricht zwischen Schüler:innen und Schüler:innen-Lehrpersonen
3. Reguläres Gespräch zwischen Sozialarbeitenden und Schüler:innen



### Begründung:

1. Besseres Verständnis im Umgang mit psychischen Problemen durch die Lehrpersonen
2. Enttabuisierung durch das gebildete Vertrauen
3. Früherkennung und Überwindung der Hemmschwelle bei Schüler:innen



### Zielgruppe:

- Lehrpersonen/Fachkräfte
- Schulverband

↑ ANGENOMMEN

## 5.5 Landesweite Chancengleichheit bezüglich Zugang zu Sozialpädagog:innen



### Ziel:

Jedem die Möglichkeit zu bieten, die Chancen auf eine sozialpädagogische und psychologische Betreuung zu bekommen.



### Inhalt der Empfehlung:

1. Der Kanton ist dazu verpflichtet, Gelder für Fachpersonen zur Verfügung zu stellen
2. Den Zugang zu Sozialpädagog:innen für ärmere Regionen erleichtern



### Begründung:

Weil alle Regionen nicht gleichen Zugang und Ressourcen zur Verfügung haben. Zugang zu psychologischer Unterstützung ist momentan nicht in allen Altersstufen gewährleistet.



### Zielgruppe:

Kantone

↑ ANGENOMMEN

## 5.6 Schulfach: «Persönlichkeitsentwicklung & Psychologie»



### Ziel:

Prävention und Entstigmatisierung von Problemen der psychischen Gesundheit schon im frühen Kindesalter. Schüler sollen lernen, sich selbst und ihren Mitschülern zu helfen. Wir wollen jungen Leuten die Werkzeuge an die Hand geben, ihr Leben aktiv gesund zu gestalten und dies regelmässig einzuüben.



### Inhalt der Empfehlung:

Regelmässiger Pflichtunterricht ab der Grundschule:

- Altersgerechter Unterricht zur praktischen Stärkung der Persönlichkeit. Dabei sollen gesunde Möglichkeiten der Lebensführung vorgezeigt und Ressourcen aufgebaut werden. Informationskurse, die von Experten (z. B. Psychologen) abgehalten werden.
- Thema: Persönlichkeitsentwicklung (eigene Stärken und Schwächen kennen, Projekte umsetzen, Selbstwirksamkeit, Bewegung in den Alltag integrieren, ...),
- psychische Gesundheit (z.B. Stressbewältigung, psychische Krankheiten erklären zur Entstigmatisierung)

- In den ersten Jahren sollte das Fach von ausgebildeten Lehrern unterrichtet werden. Danach sollen Psychologie Studenten (ab dem 3. Semester) diese Unterrichtsstunde übernehmen
- Integriert in den Stundenplan



### Begründung:

Die erwiesene Existenz von Problemen der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen zeigt, dass sie in ihrem Heranwachsen psychologisch nicht ausreichend ausgerüstet sind.



### Zielgruppe:

EDK, PH's, Unis, (Psychologie Fakultäten)

↑ ANGENOMMEN

## 5.7 Schutzengel in der Klasse



### Ziel:

- Die Gleichaltrigen darin schulen, sich umeinander zu kümmern.
- Mobbing in der Schule verringern und die Kontaktaufnahme mit Fachkräften aus dem Gesundheits- und Bildungswesen erleichtern.
- Besserer Zusammenhalt (unter Schüler:innen)



### Inhalt der Empfehlung:

- Kinder/Jugendliche darin schulen, Diskriminierungen (Warnzeichen), die von Gleichaltrigen erlebt werden, zu erkennen und Probleme an Erwachsene weiterzuleiten.
- Vertrauensperson (Schüler ohne grossen Altersunterschied), die eine Ensa-Teens Ausbildung machen können, aber nicht müssen.
- Primarschule



### Begründung:

- Lehrer sehen nicht immer, welche Schwierigkeiten die Kinder erleben.
- Es ist leichter, sich Gleichaltrigen anzuvertrauen.
- Entlastung des Schulpersonals
- Enttabuisierung



### Zielgruppe:

- Primarschüler
- Lehrkräfte

↓ NICHT ANGENOMMEN

## 5.8 Aufklärungskampagnen



### Ziel:

Aktive Aufklärung von Jugendlichen & Kindern bezüglich psychischer Gesundheit



### Inhalt der Empfehlung:

- Jährliche trilinguale (quadrilinguale) Aufklärungskampagne für die Schule, bzw. einer staatlichen Aufklärungs-Webseite
- Webseite von Bund & Experten aber auch Jugendlichen (mit bereits gelösten psychischen Problemen) erstellt
- Schulungsvideos zu den jeweiligen Unterthemen und wissenschaftliche Beiträge
- Psychologen gehen in die Schule und leisten Aufklärungsarbeit wie z.B. Polizei
- Mehr Präsenz im Internet vom Bund. Der Bund sollte sich mit innovativen Mitteln um mehr Aufklärung und damit auch Organisation im Bereich Gesundheit schaffen: z.B. Tik Tok, Instagram, Snapchat, BeReal
- Internetseite vom Bund mit seriösen Informationen und evtl. auch konkreten Hilfsangeboten und Psychologen



### Begründung:

Damit eine Wissensgrundlage besteht, auf welcher die jeweiligen Jugendlichen & Kinder ihren Lebensstil anpassen können und auch verstehen, wie sie mit psychischen Problemen umgehen können.



### Zielgruppe:

- Schulen
- national und kantonal

↑ ANGENOMMEN

## 5.9 Lehrperson - Weiterbildungskurse



### Ziel:

Erkennung, Unterstützung und angemessenes Handeln bei Kindern mit psychischen Problemen. Prävention. Menschliches Wirken/Sein/Handeln.



### Inhalt der Empfehlung:

- Obligatorisch
- Regelmässig (1x jährlich)
- Workshop & im Studium integriert & Wiederholungskurse
- Kostenfrei
- Freizeitaktivitäten, Sportvereine, Kirche



### Begründung:

Gute Begleitung & Unterstützung von Kindern  
Entlastung von Lehrpersonen (da sie nicht wissen, was sie tun können)  
Entgegenwirken der Überforderung



### Zielgruppe:

Bildungsstätte für Lehrpersonen, Schulleitung, PHs, EDK und evtl. SFB

↑ ANGENOMMEN

# Handlungsempfehlungen Eltern & junge Erwachsene

Nummer	Titel	Ja-Anteil	Unterstützungsgrad	Prioritäts-Anteil	Annahme?
6.1	Lehrveranstaltungen für erstmalige Eltern	86	2	19,6	Ja
6.2	Mini Guide Book / Arbeitsbuch	86	2	12,5	Ja

## Ja-Anteil:

Anteil an Ja-Stimmen der Ratsmitglieder des Zukunftsrats U24 für die jeweilige Handlungsempfehlung in Prozent.

## Unterstützungsgrad:

Das arithmetische Mittel aller abgegebenen Punkte auf folgender Skala:

Das ist genau das, was ich will (3 Punkte)

Das ist was ich will (2 Punkte)

Das ist mehr oder weniger das, was ich will (1 Punkt)

Ich habe viele Zweifel (0 Punkte)

## Prioritäts-Anteil:

Zukunftsträt:innen haben ihre 5 prioritären Handlungsempfehlungen abgegeben. Der Prioritäts-Anteil drückt in Prozent aus, wie oft die entsprechende Empfehlung genannt wurde.

## Annahme?

Um eine offizielle Annahme des Zukunftsrats U24 zu erhalten, müssen Handlungsempfehlungen mindestens einen Ja-Anteil von 75% und einen Unterstützungsgrad von 2,0 aufweisen.

## 6.1 Lehrveranstaltungen für erstmalige Eltern



### Ziel:

Die Erziehungsmethode der erstmaligen Eltern verbessern. Den erstmaligen Eltern die Verhaltensweisen mit Kindern erklären, die es zu vermeiden gilt. Die Eltern sollten das Kind besser verstehen, sodass die Eltern-Kind-Kommunikation gefördert wird.



### Inhalt der Empfehlung:

Bundesweite, kostenlose, gesetzlich vorgeschriebene Workshops für Erstmalige Eltern, um ihnen die psychische Gesundheit ihrer Kinder zu erklären und sie dafür zu sensibilisieren.

Der Informationstag richtet sich nach einem bundesweiten Mini Guide Book/Arbeitsbuch (vgl. 6.2) welches allen Teilnehmern abgegeben wird. Dieses soll interaktiv und spielerisch gestaltet werden und leitet den Ablauf dieser Workshops. Dies stellt sicher, dass alle Durchführungen landesweit konsistent sind und die Workshops weniger

Vorbereitungsaufwand mit sich bringen. Um Eltern mehr Flexibilität zu ermöglichen, könnte ein Teil des Workshops online durchgeführt werden. Der Anmeldeprozess kann durch verschiedene Kanäle ermöglicht werden. Wie zum Beispiel: Kinderärzte, Briefe und online.



### Begründung:

Die ersten 1'000 Tage eines Lebens sind enorm wichtig für die psychische Gesundheit und für die gesamte Biographie eines Menschen.



### Zielgruppe:

Ärztevereinigungen, Hebammen, Mütter- und Väterberater:innen, Organisationen für psychische Gesundheit, GDK (Kanton), BAG(Bund).

↑ ANGENOMMEN

## 6.2 Mini Guide Book / Arbeitsbuch



### Ziel:

Jungen Eltern informieren über Ressourcen, die ihr eigenes und das psychische Gleichgewicht ihrer Kinder unterstützen. Sie bekommen Ratschläge für zusätzliche Hilfe bei Bedarf. Ein Arbeitsbuch für den Informationstag.



### Inhalt der Empfehlung:

Es wird ein kostenloses Arbeitsbuch in allen Landessprachen (+Englisch) zur Verfügung gestellt. Dieses Arbeitsbuch wird für die Informationstage (vgl. 6.1) gebraucht und behandelt pädagogische Themen wie auch Themen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Das Arbeitsbuch wird von Experten, unter Auftrag des Bundes, verfasst und basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Eltern erhalten einmal im Jahr eine auf

das Kindesalter angepasste Version per Post oder digital, welche das Kind durch die Phasen seines Lebens begleitet. Dies kann mit bereits bestehenden Angeboten wie z.B. dem Caregiver Toolkit von UNICEF oder dem Elternbrief von Pro Juventute kombiniert werden.



### Begründung:

Die ersten 1'000 Tage im Leben eines Kindes sind entscheidend für eine gesunde Entwicklung, v.a. im Bereich der psychischen Gesundheit.



### Zielgruppe:

Gemeinden, Organisation für psychische Gesundheit, BAG

↑ ANGENOMMEN



« Ich wollte unbedingt am Zukunftsrat teilnehmen, da ich dort auch ohne Schweizer Pass eine Stimme habe. Die Energie, der Zusammenhalt und Aufgeschlossenheit aller Personen hat mich überwältigt. Das Thema psychische Gesundheit liegt mir persönlich sehr am Herzen, weil ich selber einige Steine in meinem Weg hatte. »

*Sarah Modisch, Zukunftsrätin*



« Es war ein Projekt, das uns gezeigt hat, wie wertvoll die Stimmen junger Menschen aus allen Lebensbereichen in der Schweiz sind. Heute ist die psychische Gesundheit immer noch ein Tabuthema und wir Jugendlichen arbeiten zusammen, um nicht nur die Stimme der Jugendlichen, sondern aller Menschen zu sein. 80 verschiedene Gedanken, die Unterschiede haben uns viel gegeben und uns noch mehr verbunden. Wir sind die Zukunft und wir kommen! »

*Arya Kaya, Zukunftsrätin*



« Aver avuto l'opportunità di interagire con persone così diverse è stata un'esperienza stimolante e arricchente. Purtroppo il tema della salute mentale costituisce oggi un problema attuale e concreto, che non può essere trascurato. Spero che il grande lavoro svolto dal Consiglio del Futuro abbia un impatto positivo nel migliorare la situazione. »

*Ludovico Pinasco, Zukunftsrat*

# MEDITATION

Renforcement des  
ressources de vie

Congé parental  
égal pour les deux  
parents

Persönlichkeits-  
entwicklungs- &  
Psychologie-  
pflicht

Formazione  
enti

LÖSUNGEN  
SOLUTIONS  
SOLUZIONI



Vero tempo  
libero

FINANCIAL  
AID

PREVENTION

- ↳ in schools
- ↳ in families
- ↳ workplace

cours obligatoire dans le  
cursus scolaire sur la prise  
de conscience de soi-même

Entstigmatisierung von  
sozialen & familiären  
Problemen.  
→ Sekundärprävention

1 séance de psy obligatoire  
pour tous les jeunes à l'école/  
sur le lieu de formation  
chaque 6 mois

DE  
MATISER

Lehrer besser  
auf dem Gebiet  
ausbilden.

1 semaine de formation (continue)  
obligatoire aux enseignants  
sur les sujets de la santé  
mentale

investir  
le temps  
pour

Massnahmen  
+  
Föderalismus

so früh wie  
möglich altersgerecht  
beginnen (Prävention)

Psych. Gesundheit  
in der Lehrer-  
ausbildung

soziale Kontakte  
+  
Enttabuisieren

Prävention

# Das sind die Zukunfts:rät:innen



Der Zukunftsrat U24 am 10. September 2023 in Zürich.

Andrés Ulloa Canizares  
Annabel Lewis  
Ariane Pintado  
Arya Kaya  
Aybars Yesilcimen  
Camille Parade  
Cedric Herbst  
Cédric Aebischer  
Céline Schwarz  
Daymon Tesfamariam  
Ditjon Dautaj  
Dominik Berger  
Donovan Rodriguez  
Emilia Wolter  
Flavio Artus  
Gabriel Bücken  
Giulia Tavoli  
Hassna Zarah  
Irma Neelima Khan  
Isabel Weber  
Jafar Thursch  
Jannine Brunner  
Jean-Baptiste Grillet  
Jérémie Mwabila  
Jonas Pai

Jonathan Ravindran  
Joss Horn  
Konstanze Mohr  
Lars Kindler  
Leila Izard  
Lisa Cusin  
Louis Laborie  
Ludovico Pinasco  
Lukas Allenspach  
Lyxandra Garcia Perez  
Maellie Ducommun  
Manon Boissat  
Manuel Riat  
Martina Molinari  
Max Girard  
Méloé Weiss  
Milena Jordan  
Morgan Golay  
Myrtille Decrème  
Nico Hert  
Nikita Häfner  
Nikolija Vasic  
Nina Köhler  
Nora Schläpfer  
Paula Clematide

Petar Barisic  
Rachele Sasselli  
Ramon Wüthrich  
Remo Spichtig  
Robin Pfeiffer  
Romina Stoffel  
Salome Wehrli  
Sandra Revuelta Albero  
Sarah Allemann  
Sarah Modisch  
Sebastian Jordan  
Shanaya Burri  
Simon Meier  
Sofia Pastorelli  
Stephanie Bühlmann  
Sudarchcheliyan Kalaichcheliyan  
Tess Mathis  
Tim Backhaus  
Tim Huber  
Tim Wiederkehr  
Tobias Grütter  
Wesley Meldau  
Zoe Schär  
Zoé Poinssot



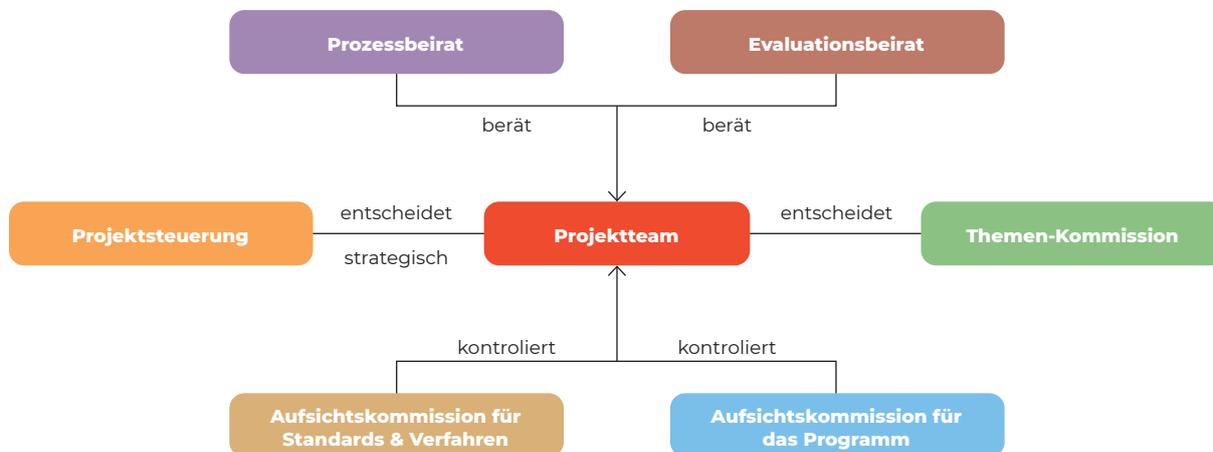
Der Zukunftsrat U24 am 5. November 2023 in Locarno.



Sandra  
Revuelta Albero

Revuelta  
Albero

# Gremien des Zukunftsrat U24



## Trägerschaft:

Initiatoren und Träger vom Projekt Zukunftsrat U24 sind die Schweizerische UNESCO-Kommission (SUK) und die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG). Sie bilden gemeinsam die **Projektsteuerung**. Pro Futuris, der Think + Do Tank der SGG, wurde von der Trägerschaft beauftragt, einen Bürger:innenrat für junge Erwachsene zu organisieren und bildet somit das **Projektteam**.

Innerhalb des Projekts wurden weitere Gremien ins Leben gerufen, welche die Unabhängigkeit des Prozesses garantieren und überwachen sollen. Dabei geht es einerseits um den Prozess der Frage- und Themenwahl und die inhaltliche Ausgestaltung des Prozesses, und andererseits um die Gouvernanz und Überwachung der Prozessregeln. Die Prozessregeln sind im Regelbuch für die Öffentlichkeit einsehbar.

## Folgende Gremien sind involviert:

1. Die **Themenkommission** garantiert die Auswahl eines angemessenen Themas. Die Themenkommission hat die Aufgabe, aus den Eingaben des öffentlichen Aufrufes für das Thema des Zukunftsrats, fünf Themen auszuwählen. Die Themenkommission konstituiert sich aus 24 Vertreter:innen aus dem Parlament, der Bundesverwaltung, von Jugendorganisationen sowie der Wissenschaft.

## Mitglieder:

Astrid Wüthrich, Bundesamt für Sozialversicherung BSV  
 Bettina Looser, Eidgenössische Migrationskommission EKM  
 Sofija Stojanovic, Jugendparlament Stadt Bern  
 Numa Roussy, Conseil des Jeunes d'Yverdon  
 Jonathan Liechtensteiner, Jugendparlament Stadt Luzern  
 Angel Okaside, Jugendparlament Kanton Bern  
 Julia Niederberger, Jugendparlament Stadt Luzern  
 Fatema Alipoor, Conseil des Jeunes Lausanne  
 Florian Hadatsch, UNICEF Schweiz und Liechtenstein  
 Audrey Jordan, Pfadibewegung Schweiz  
 Eliane Gonzalez, Alliance Enfance  
 Elischa Link, Schweizerisches Rotes Kreuz  
 Lulzana Musliu-Shahin, Pro Juventute  
 Simon Gerig, YES Young Enterprise Switzerland  
 Cloé Jans, gfs.bern  
 Tabea Palmtag, Universität Zürich  
 Marcus Spittler, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung  
 Samuel Bendahan, Sozialdemokratische Fraktion  
 Marie France Roth Pasquier, Die Mitte-Fraktion.  
 Die Mitte. EVP.  
 Natalie Imboden, Grüne Fraktion  
 Johanna Gapany, FDP-Liberale Fraktion  
 Jörg Mäder, Grünliberale Fraktion  
 Valentine Python, Grüne Fraktion  
 Philipp Kutter, Die Mitte-Fraktion. Die Mitte. EVP.

2. Die **Aufsichtskommission für das Programm** beaufsichtigt die Erstellung und Durchführung des Bildungsprogramms des Zukunftsrats, um sicherzustellen, dass es sorgfältig und fair ist, gemäss festgelegten Standards. Die 16 Sitze der Aufsichtskommission für das Programm verteilen sich wie folgt: 2 Sitze sind für die Vertreter:innen der Bundesverwaltung bestimmt; 3 Sitze für die Vertreter:innen der politischen Parteien, die über Sitze im Bundesparlament verfügen; 5 Sitze für Vertreter:innen von NGOs oder informellen Gruppen. 2 Sitze sind vakant.

**Mitglieder:**

Marie France Roth Pasquier, Mitte-Fraktion  
Lulzana Musliu-Shahin, Pro Juventute  
Bigna Keller, Schweizerische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie  
Marcus Spittler, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung  
Dalit Jäckel-Lang, Pro Mente Sana  
Esther Walter, Bundesamt für Gesundheit  
Nicole Hinder, UNICEF Schweiz und Liechtenstein  
Fatema Alipoor, Conseil des Jeunes Lausanne  
Lukas Zemp, Selbsthilfe Schweiz  
Daniel Frey, Public Health Schweiz  
Alex Farinelli, FDP-Liberale Fraktion  
Jörg Mäder, Grünliberale Fraktion  
Sarah Wyss, Sozialdemokratische Fraktion  
Valentine Python: Grüne Fraktion

3. Die **Aufsichtskommission für Standards und Verfahren** kontrolliert die Einhaltung der Regeln. Die Aufsichtskommission für Standards und Prozesse überwacht den Ablauf der Versammlung, um sicherzustellen, dass er mit dem Regelbuch übereinstimmt. Die Kommission setzt sich aus vier unparteiischen akademischen Expert:innen aus dem Bereich der Politik- und Sozialwissenschaften zusammen. Ein Sitz ist vakant.

**Mitglieder:**

Brigitte Portner, Universität Bern  
Laure Kloetzer, Université de Neuchâtel  
Lucas Leemann, Universität Zürich

4. Der **Prozessbeirat** besteht aus Expert:innen von deliberativen Prozessen. Diese werden vom Projektteam punktuell herbeigezogen, um ihr Know-How und Feedback zur Entwicklung des Prozessdesigns und zum «Regelbuch» zu geben. Ihre Rolle ist ausschliesslich beratend.

**Mitglieder:**

Marcin Gerwin, Center for Blue Democracy  
Brett Hennig, Sortition Foundation  
Gabriel Pelloquin, Bürger:innenrat für Ernährungspolitik  
Alexandra Gavilano, Citizen's Democracy  
Roman Huber, Mehr Demokratie e.V.  
Hannah Werner, Zentrum für Demokratie Aarau  
Thorsten Sterk, Mehr Demokratie e.V.

5. Der **Evaluationsbeirat** stellt eine nachhaltige Wirkung sicher und begleitet die Evaluation des Zukunftsrats. Er prüft das erarbeitete Evaluationskonzept und berät das Projektteam. Nach der Durchführung tauscht sich der Beirat bezüglich der gewonnenen Erkenntnisse aus und diskutiert über mögliche Formen der Weiterführung und Skalierung. Die Evaluation des Zukunftsrats U24 soll möglichst breit abgestützt sein und wichtige strategische Partner aus der Stiftungslandschaft, Jugendorganisationen, Verwaltung und Forschung mit an Bord haben.

**Mitglieder:**

Stephanie Cox, Ashoka  
Nenad Stojanovic, Université de Genève  
Céline Colombo, Kanton Zürich  
Bettina Looser, Eidgenössische Migrationskommission EKM  
Kaspar Paur, Collaboratio Helvetica  
Elsa Hoessli, Collaboratio Helvetica  
Bettina Dürr, Citizen's Democracy  
Astrid Wüthrich, Bundesamt für Sozialversicherungen BSV  
Flurina Wäspi, Stiftung Mercator Schweiz  
Florian Hadatsch, UNICEF Schweiz und Liechtenstein  
Ataa Dabour, Sustainable Seed  
Joëlle Dinichert, Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz  
Robert Unteregger, Stiftung Zukunftsrat  
Jeannette Behringer, Universität Zürich  
Sandro Hodel, Migros-Kulturprozent

# Partner des Zukunftsrat U24



Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft  
Société suisse d'utilité publique  
Società svizzera di utilità pubblica  
Societad svizra d'utilitad publica

---

## Partner



Kanton Zürich  
Gemeinnütziger Fonds



Schweizer  
Jugendherbergen®



MIGROS  
Kulturprozent

Loterie Romande

Swisslos-Fonds der Kantone Aargau, St. Gallen, Solothurn und Luzern

Larix Foundation

**Die Trägerschaft und das Projektteam dankt allen Organisationen, die den Zukunftsrat U24 ermöglicht und unterstützt haben:**

**Projektträgerschaft:**

Schweizerische UNESCO-Kommission und Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft

**Hauptfinanzierung:**

Stiftung Mercator Schweiz

**Finanzierung:**

Stiftung Wegweiser, Migros Kulturprozent, Gemeinnütziger Fonds Kanton Zürich, Kantonale Lotteriefonds Romandie, Aargau, Luzern, Solothurn, St. Gallen, Larix Foundation

**Sponsoring:**

Schweizer Jugendherbergen - Swiss Youth Hostels

**Umsetzung:**

DemoSCOPE AG, Sortition Foundation, e7° GmbH – Zusammenarbeit & Partizipation, polsan | Politik. Kommunikation. Verbandsmanagement., Feinheit

**Forschung:**

Zentrum für Demokratie Aarau, Policy Analytics

**Medienpartnerschaft:**

SRG SSR

# Das Regelbuch des Zukunftsrats U24

Der gesamte Prozess des Zukunftsrats U24 verfolgt klare Regeln, die in einem Regelbuch festgehalten sind und die einen transparenten und legitimen Prozess sicherstellen sollen. Das Regelbuch wurde in Zusammenarbeit mit dem Center for Blue Democracy, das bereits zahlreiche Bürger:innenräte in verschiedenen Ländern begleitet hat, erstellt und die Einhaltung des Regelbuchs wird von unabhängigen, ausgelosten Wissenschaftler:innen kontrolliert (siehe *Aufsichtskommission für Standards und Verfahren*). Dieses Regelbuch orientiert sich an den Leitlinien für Bürger:innenräten der OECD. Das Regelbuch beschreibt die Rechte und Aufgaben der Mitglieder des Zukunftsrats und der verschiedenen involvierten Akteure (Expert:innen, Interessensvertreter:innen, Politiker:innen, Beobachter:innen, Koordinationsteam, Facilitator:innen). Es reguliert zudem die Rekrutierung, Arbeitsweise, und Schlichtungsverfahren der Mitglieder der Aufsichtsgremien und die Abstimmungsprozesse. Das gesamte Regelbuch kann auf der Webseite des Zukunftsrats unter «FAQ > Wer bestimmt den Prozess des Zukunftsrats und wie?» eingesehen werden.



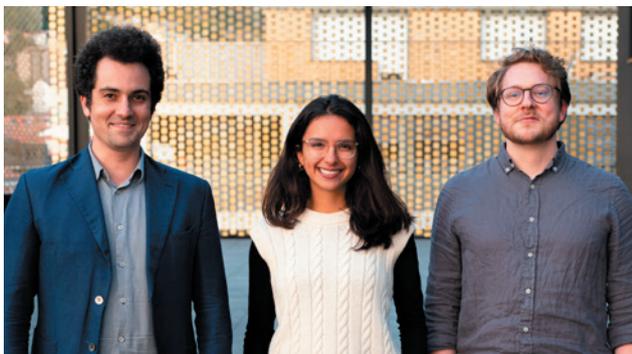
**Link: Regelbuch**



« Der Zukunftsrat U24 zeigt durch sein umfassendes Regelwerk bereits nach seiner ersten Durchführung Vorbildcharakter auf. Die Einberufung von Aufsichtsgremien stellt einen transparenten und unabhängigen Prozess sicher, der so zur Legitimität des Zukunftsrats beiträgt. »

*Lucas Leemann, Universität Zürich, Mitglied der Aufsichtskommission für Standards und Verfahren*

# Menschen hinter dem Zukunftsrat



## Projektkoordination:

Che Wagner (Co-Projektleitung), Lara Oliveira König (Co-Projektleitung), Rafael Widmer, Michelle Huber (Kommunikation)



## Prozessdesign & Facilitation:

Katja Breitenmoser, Thomas Ghelfi, Jany Barraut, Sarah Friederich, Noemi Scheurer, Amélie Pestoni, Giada Gianola, Flavia Fries, Oswald König, Jennifer Obanla, Micaël Metry, Erica Mazerolle, Neela Ghelfi, Jana Weise (Eventmanagement)

## Trägerschaft:

*Schweizerische UNESCO-Kommission*

Thomas Zeltner, Nicolas Mathieu, Corinne Wild, Clara Schwander, Marco Stricker, Sylvia Egli von Matt, Janine Dahinden

*Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft*

Nicola Forster, Peter Haerle

## Übersetzungen:

Stefania Marbet, Florence Märki, Evguénia Kokcharova, Giovanna Fossati

## Expert:innen:

Daniel Frey, Public Health Schweiz

Simone Rössler, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Armelle Vallette d'Osia, Université de Neuchâtel

Damiano Costantini, Bundesamt für Gesundheit

René Rüegg, Berner Fachhochschule

Sabine Weber, Psychiatrie Winterthur

Amélie Pestoni, Interface Politikstudien

Alexia Fournier Fall, Commission de Prévention et de Promotion de la santé du GRSP

Dagmar Rösler, Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz

Chantal Martin Soelch, Université de Fribourg

## Interessensvertreter:innen (ausgelost)

Lulzana Musliu, Pro Juventute

Robin Anna Vital, ZETA Movement

Florian Hadatsch, UNICEF Schweiz + Liechtenstein

Marc Sidler, Kinderärzte Schweiz

Kurt Albermann, Kantonsspital Winterthur

Rose Ehemann, Living Museum

Manuel P. Stadtman, Ostschweizer Fachhochschule



