



# Schweizer Vorlesetag (21. Mai 2025): Vorlesen macht stark

## Was Vorlesen und psychische Gesundheit miteinander zu tun haben

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Lesen zum Vergnügen Stress reduziert und Empathie fördert. Beim gemeinsamen Vorlesen kommt die Beziehungsebene hinzu: Vorlesende und Zuhörende erleben eine emotionale, häufig auch eine körperliche Nähe. Die uneingeschränkte Aufmerksamkeit und die Zeit, die wir uns gegenseitig beim Vorlesen schenken, tragen ebenfalls zum Wohlbefinden bei. Ausserdem werden im Austausch von Gedanken die Kommunikation und das Verständnis gefördert. Das gemeinsame Vorlesen ist somit ein wertvoller Beitrag zur mentalen Gesundheit und zur emotionalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Deshalb nimmt das SIKJM dieses Jahr die positiven Auswirkungen des Vorlesens auf die mentale Gesundheit in den Fokus.

## Gut zu wissen

Die Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) betont, dass psychische Störungen heute das grösste Gesundheitsproblem bei Kindern und Jugendlichen darstellen. Laut den verfügbaren statistischen Daten liegt ihre Prävalenz in dieser Altersgruppe zwischen 13 % und 20 %, während fast ein Viertel der Kinder und Jugendlichen jährlich leichte Symptome einer psychischen Erkrankung aufweist, die jedoch nicht alle Kriterien für die Diagnose einer psychischen Störung erfüllen.

Die Ursachen dieser Störungen sind multifaktoriell. Die Forschung hebt insbesondere den Einfluss von Faktoren wie Armutssituationen, familiären Schwierigkeiten und schulischem Druck auf die psychische Gesundheit hervor. Zudem trägt der Stress im Zusammenhang mit den aktuellen multiplen Krisen sowie der soziale und leistungsbezogene Druck zur Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit bei.

Vorlesen leistet einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gesundheit von Kindern, indem es emotionale, soziale und kognitive Fähigkeiten fördert.

- **Förderung von Empathie und Perspektivenübernahme:** Beim Zuhören erleben Kinder Gefühle der Figuren mit und lernen, sich in andere hineinzuversetzen. So entwickeln sie Empathie und verbessern ihre sozialen Beziehungen.
- **Stärkung von Bindung und Geborgenheit:** Vorlesen schafft wertvolle Momente zwischen Kindern und Bezugspersonen. Es vermittelt emotionale Zuwendung und stärkt die Eltern-Kind-Bindung, was Sicherheit gibt und Stress innerhalb der Familie reduziert.

---

Eine Initiative des

**SIKJM**  
Schweizerisches Institut  
für Kinder- und Jugendmedien

In Kooperation mit





- **Entspannung und Stressreduktion:** Vorlesen bietet Kindern eine Auszeit und hilft, den Alltag zu entschleunigen. Studien zeigen, dass es selbst in belastenden Situationen Ängste und Stress spürbar mindern kann.
- **Förderung der sozialen Teilhabe:** Regelmässiges Vorlesen stärkt Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit, andere in die Gemeinschaft zu integrieren – wichtige Grundlagen für Selbstvertrauen und soziale Kompetenz.
- **Selbstwirksamkeit und Konfliktbewältigung:** Kinder lernen durch Geschichten, Konflikte zu verstehen und Lösungsstrategien zu übernehmen. Die volle Aufmerksamkeit während des Vorlesens stärkt ihr Selbstbewusstsein.
- **Langfristige positive Auswirkungen:** Frühes, regelmässiges Vorlesen fördert Sprache, Aufmerksamkeit und Verhaltensregulation. Es beugt späteren psychischen Problemen vor und stärkt das Wohlbefinden langfristig.

## Was Sie mit Ihrer Veranstaltung beitragen können

**Der Vorlesetag ist eine Chance, mit dem gemeinsamen Eintauchen in Geschichtenwelten ein verbindendes Erlebnis zu schaffen.** Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, am Vorlesetag eine Vorleseaktion zu organisieren.

Den diesjährigen Fokus können Sie mit der Wahl Ihres Vorlesebuchs ins Spiel bringen. Aktuelle Vorlesebücher, auch solche, die beispielsweise Gefühle thematisieren und sich für ein Anschlussgespräch anbieten, finden Sie auf der Website des Schweizer Vorlesetags: [www.schweizervorlesetag.ch](http://www.schweizervorlesetag.ch). Sie sind aber grundsätzlich frei in der Wahl der Vorlesetexte. Alles, was die Teilnehmenden interessiert, hat Platz.

**Wichtig:** Es geht nicht darum, Themen wie mentale Gesundheit oder andere Krankheiten zu behandeln. Das Hören und Erzählen von, sowie Sprechen über fantasievolle, spannende, berührende und mutmachende Geschichten ist das, was bestärkt und den Beteiligten gut tut.

Gestalten Sie die Vorleseaktion als eine bewusste Pause vom hektischen Alltag. Achten Sie bei Ihrer Vorleseaktion auch auf den Ort – dieser strahlt im Idealfall eine angenehme Atmosphäre aus und bietet Geborgenheit – und planen Sie genügend Zeit zum Abschalten und Verweilen ein.

Wie immer Sie sich am Vorlesetag beteiligen: Wir freuen uns, wenn Sie Ihr Engagement sichtbar machen und mit uns ein Zeichen für das Vorlesen setzen. Melden Sie Ihre Aktion ab Februar 2025 an unter [www.schweizervorlesetag.ch](http://www.schweizervorlesetag.ch). Bei der Anmeldung Ihrer Vorleseaktion können Sie zudem Werbematerial (Plakate und Flyer) bestellen.

Dieses Factsheet hat das Schweizerische Institut für Kinder- und Jugendmedien SIKJM in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, erstellt.

---

Eine Initiative des

**SIKJM**  
Schweizerisches Institut  
für Kinder- und Jugendmedien

In Kooperation mit

