

# LEBENSLUST UND ALLTAGSFRUST

## Das beschäftigt Jugendliche heute

Dr. phil. Annette Cina

Zürcher Präventionstag «Jugendliche unter Druck?»  
Zürich, 15.03.2019

PRO JUVENTUTE

## Schulstress und Zukunftsangst: Auch Kinder denken an Suizid

von Rebekka Balzarini - AZ · 8.4.2018 um 17:15 Uhr

Longforms Soundslides Compacts Interactives Infographics Collections

## Immer mehr Kinder klagen über Stress

Ein wachsender Teil der Kinder und Jugendlichen fühlt sich gestresst und niedergeschlagen. Die Stiftung Pro Juventute sieht es als eine der grössten Gefahren.

## Wenn alles zu viel wird

Immer häufiger klagen bereits **Zwölfjährige über Erschöpfung und Antriebslosigkeit**. Wer ist schuld? Die Leistungsgesellschaft? Die Schule? Die Eltern? Oder setzen sich Kinder heute gar selber zu sehr unter Druck? Eine Spurensuche.

Schon Fünftklässler putschen sich auf

## Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress

12.01.2018, 14:53 Uhr | hex/cfm, AFP, AM, dpa-Imn



Bei zahlreichen Jugendlichen führt der Stress zu gesundheitlichen Beschwerden. Am häufigsten klagen Schüler über Kopfschmerzen. (Quelle: Tomwang112/Thinkstock by Getty-Images)

In einer Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit gaben 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen an, dass ihnen die Belastung in der Schule zu viel ist. Mädchen fühlen sich dabei häufiger gestresst als Jungen. Während jede zweite Schülerin (49 Prozent) sehr oft oder oft Stress hat, sind es bei den männlichen Mitschülern nur 37 Prozent.

# Wie geht es unseren Jugendlichen?



**PRO  
JUVENTUTE  
BERATUNG /  
+147**

---

Sorgenbarometer

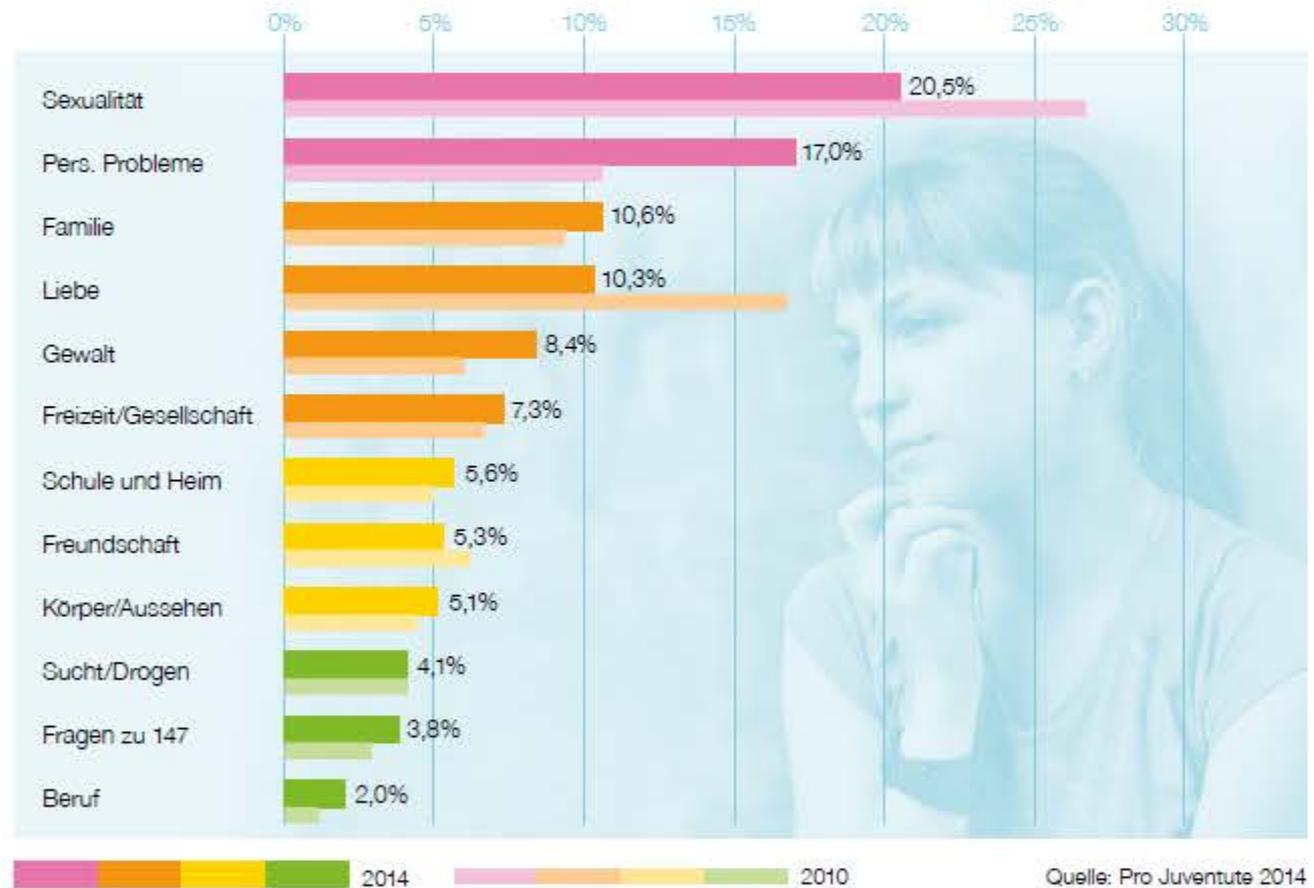
2018

Aus täglichen 400 Kontakten über die  
pro Juventute Beratung  
& Hilfe 147

Keine repräsentative Stichprobe.

## Beobachtungen:

- Schwere der Probleme haben deutlich zugenommen (+6.5):
- Beratungsgespräche dauern deutlich länger



Das Sorgenbarometer von Pro Juventute zeigt, was Kinder und Jugendliche beschäftigt.

# JUVENIR STUDIE 4.0

---

Leistungsdruck  
und Stress

2015

Auftraggeber: Jacobs Foundation  
Prognos: Knittel, T., Schneidenbach, T. &  
Mohr, S.

Auswahl des Themas:  
durch Jugendliche selbst durch Online-Voting

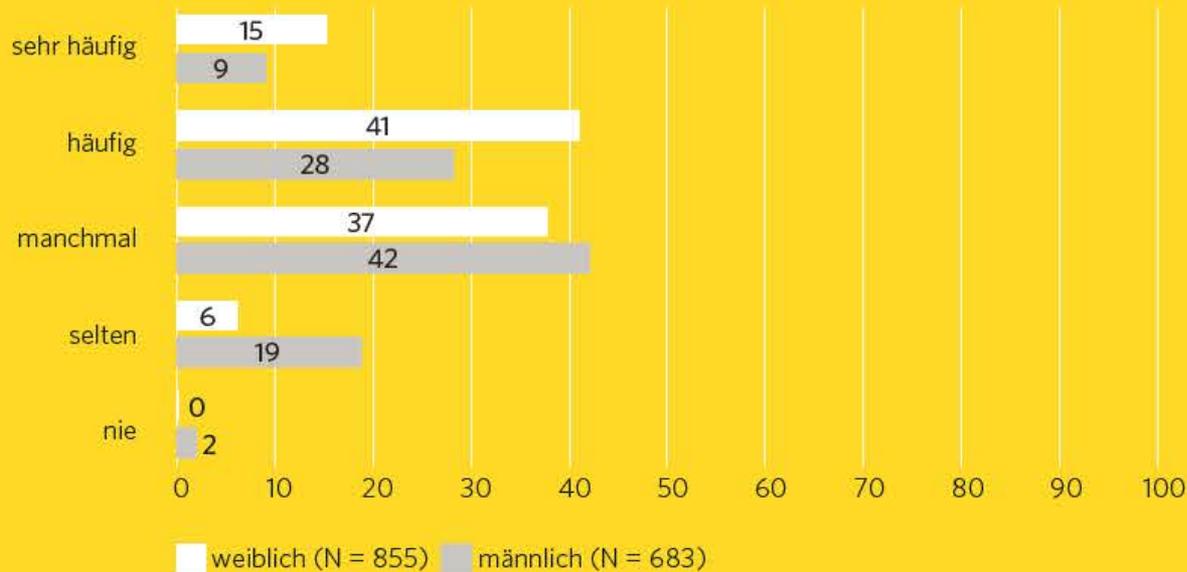
## Teilnehmer

1'538 zufällig ausgewählte Jugendliche im  
Alter von 15 – 21 Jahren aus allen  
Sprachregionen der Schweiz

683 Jungen, 855 Mädchen / 161  
Ausländische Nationalität (11.4%)

**Abbildung 2: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag nach Geschlecht in Prozent**

Frage: Ganz allgemein: Wie häufig haben Sie das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein?



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014.

- 56% der Mädchen
- 37% der Jungen
- Stress erleben die Jugendlichen in erster Linie aufgrund der Schule, Lehre, des Studiums oder Berufs.

- Leistung ist den Jugendlichen sehr wichtig (53%)
- Stressquellen:
  - Zeitmangel,
  - eigene Ansprüche
  - Zukunftsangst
- Migranten: Ursache von Leistungsdruck wird verstärkt durch Angst um berufliche Zukunft

**HEALTH BEHAVIOUR  
IN SCHOOL-AGED  
CHILDREN**

**HBSC STUDIEN**

---

2017

**Gesundheit und Gesundheitsverhalten von  
11-15 Jährigen**

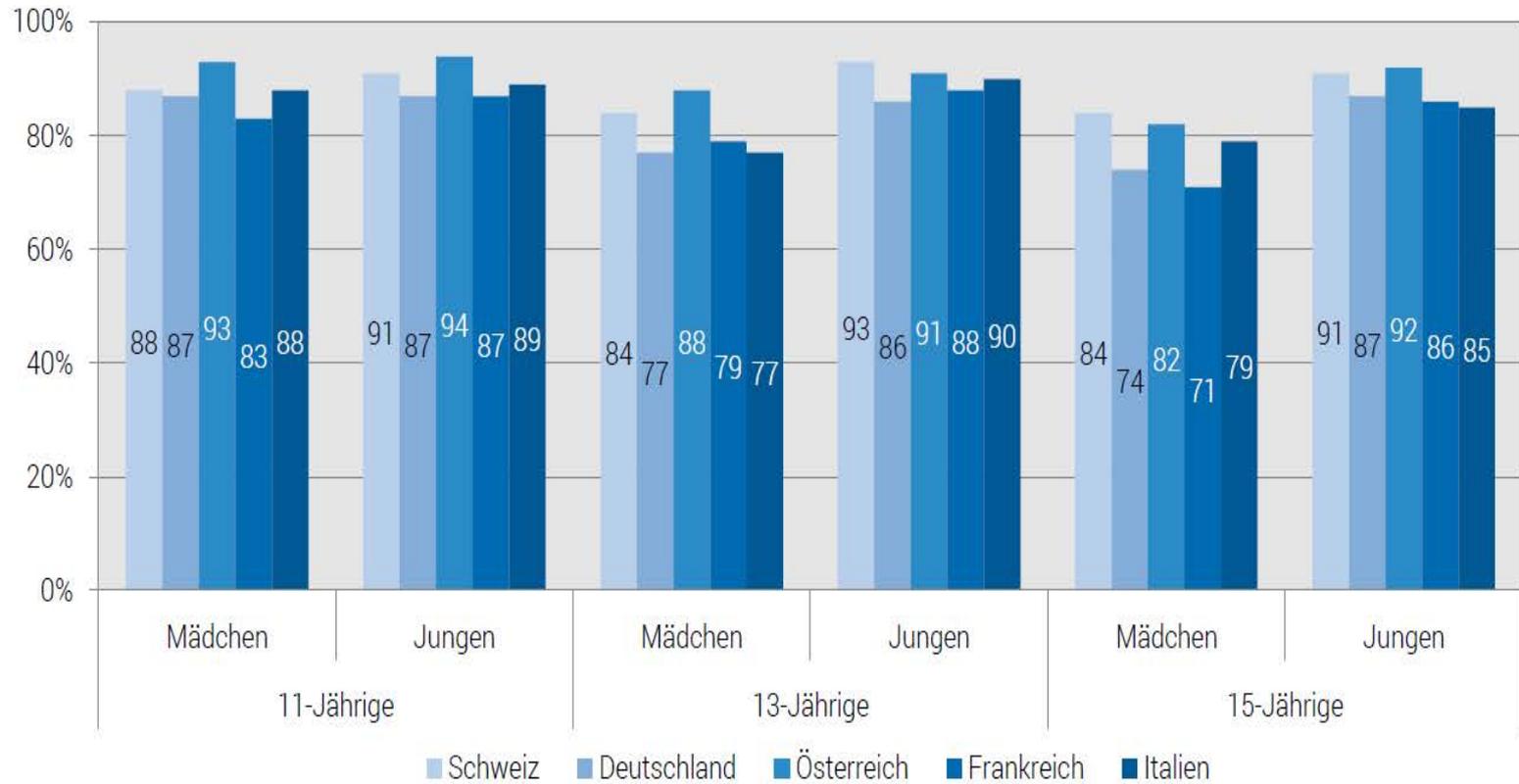
In 40 Ländern (hauptsächlich Europa) alle vier Jahre  
seit 2006

Fragebogen

In der Schweiz: Druchgeführt durch Sucht Schweiz

Agnes von Wyl, Erica Chew Howard, Laura Bohleber, Patrick  
Hämmerle.

G 4.2 Anteile der 11-, 13- und 15-Jährigen mit hoher Lebenszufriedenheit, HBSC 2014



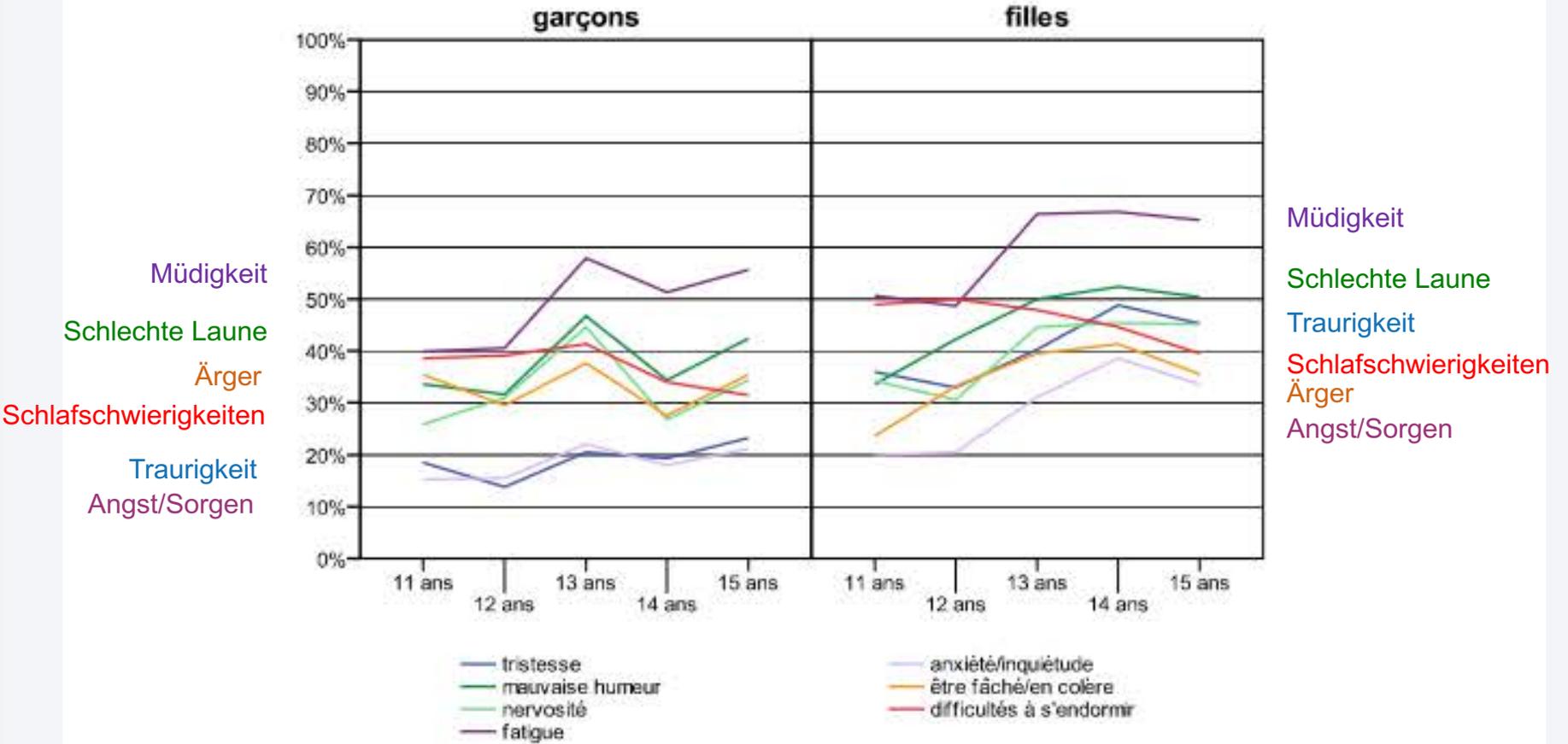
Anmerkung: Anteil der Befragten, die ihre Lebenszufriedenheit als hoch einschätzen (Wert 6 oder höher auf der Cantril Leiter, die folgendes erfragt: «Die oberste Sprosse dieser Leiter «10» bedeutet das Beste für dich erdenkliche Leben, der Boden «0» bedeutet das schlechteste mögliche Leben. Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest?»)

Quelle: Inchley et al. (2016)

© Obsan 2017

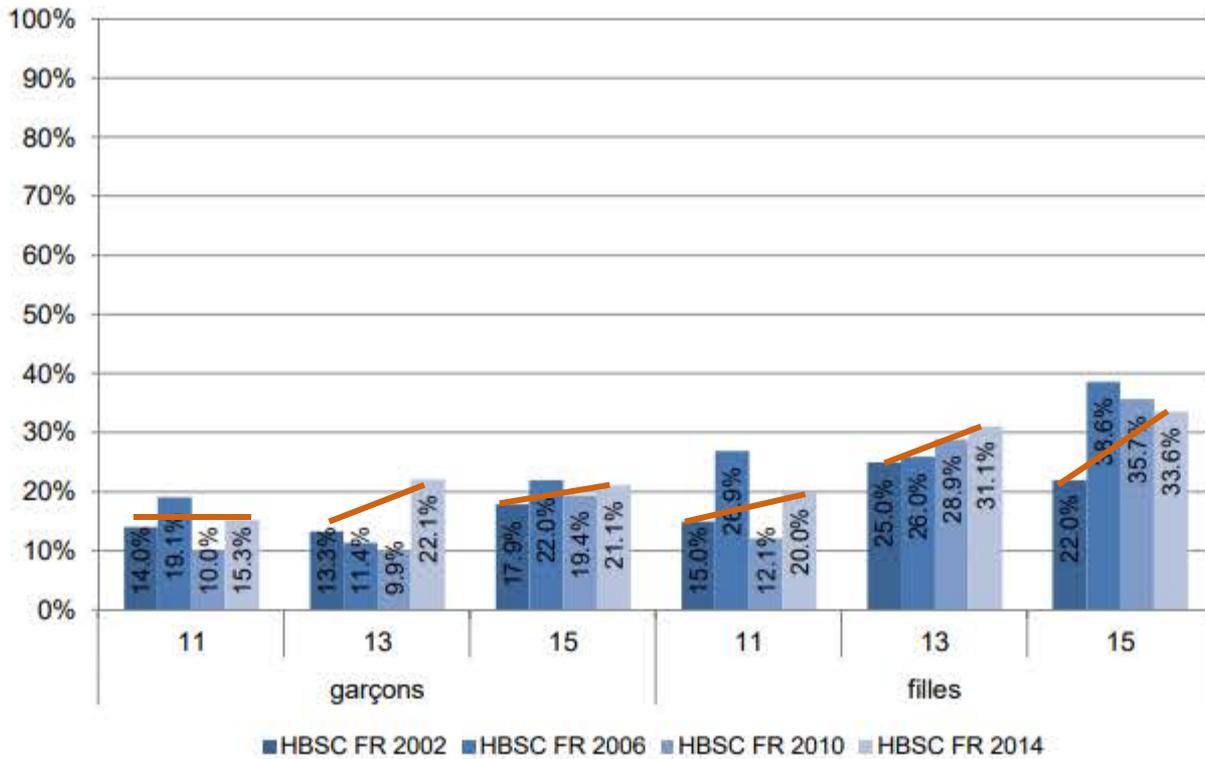
Figure 3.1.7

Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui ont ressenti les symptômes psychoaffectifs suivants au moins une fois par semaine au cours des 6 derniers mois dans le canton de Fribourg, selon le sexe et l'âge (HBSC 2014)



Archimi & Jordan, 2016

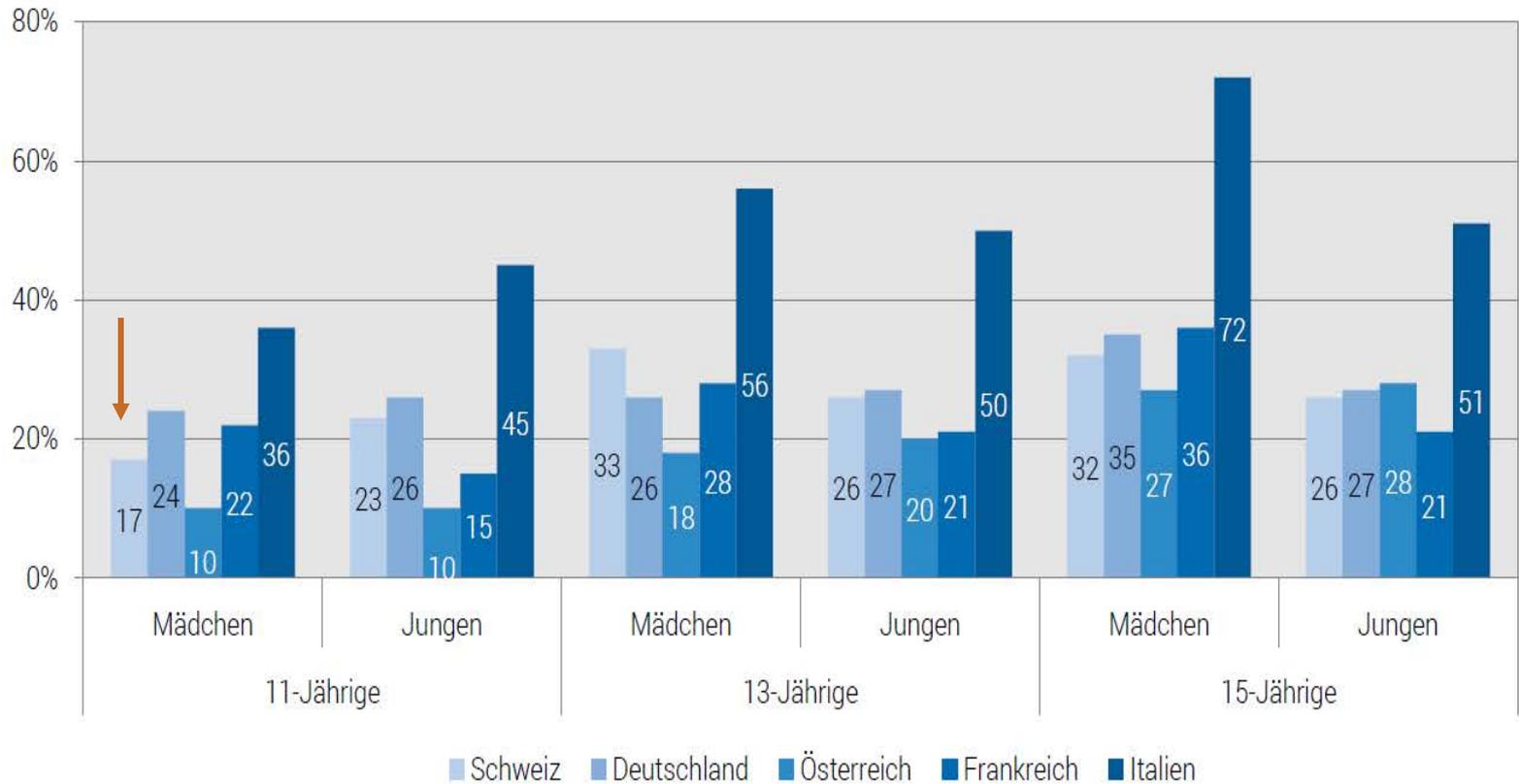
Figure 3.1.8 *Évolution des parts d'élèves de 11, 13 et 15 ans qui ont ressenti de l'anxiété/inquiétude au moins une fois par semaine au cours des 6 derniers mois dans le canton de Fribourg, selon le sexe et l'année d'enquête (HBSC 2002 - 2014)*



Unsicherheit und  
Ängstlichkeit  
nehmen  
tendenziell zu,  
ebenso  
Schulstress

Archimi & Jordan, 2016

G 4.3 Anteile der 11-, 13- und 15-Jährigen, die sich einigermaßen oder sehr gestresst durch die Arbeit für die Schule fühlen, HBSC 2014



Quelle: Inchley et al. (2016)

© Obsan 2017

Die befragten Jugendlichen, die von erhöhtem und anhaltendem Stress berichteten, zeigten sich beeinträchtigt in ihrem Wohlbefinden und wiesen eine geringere Lebenszufriedenheit auf

(Eichenberger, Kretschmann & Delgrande Jordan, 2017)



# PRÄVALENZ PSYCHISCHER AUFFÄLLIGKEITEN IM KINDES- UND JUGENDALTER

Im Bereich des Kindes- und Jugendalters existieren in der Schweiz **keine aktuellen nationalen** repräsentativen Zahlen zur Prävalenz psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

<b>1998</b>	ZESCAP	Zürich	Fragebogen Interviews	6-17 Jahre	22.5%
<b>2003</b>	Kidscreen-Studie	National	Fragebogen	8 – 18 Jahre	14%
<b>2011</b>	Kantonal	Freiburg	Fragebogen	12-17 Jahre	11% - 15%
<b>2012/2013</b>	Schulärztlicher Dienst	Stadt Bern	Berichte	KG und PS	Mädchen: 6.8% Jungen: 17.2%
<b>2013</b>	Schulgesundheits- dienst Stadt Zürich	Stadt Zürich	Fragebogen	14 – 16 Jahre	6% auffällig, 11% grenzwertig

## T 4.2 Internationale Daten zur Prävalenz von psychischen Störungen/Auffälligkeiten

Land, Autor(en)	Alter	Fallzahl (n)	Falldefinition	Fallerfassung	Befragte	Zeitraum	Prävalenz
<b>Schweiz</b> Steinhausen et al. (1998)	6–17	1994	DSM-R-II	1) CBCL, YSR 2) DISC-P INT	Selbst & Elternteil	6 Mt.	22% Psych. Störung
<b>Deutschland</b> Schmitt et al. (2015)	5-7	3945	SDQ-Gesamt- problemwert	SDQ (auffällig & grenzwertig)	Elternteil	6 Mt.	13,7% Auffälligkeit
Klasen et al. (2017)	3–17	2814	SDQ-Gesamt- problemwert & Impact Score	SDQ (auffällig & grenzwertig)	Selbst & Elternteil	6 Mt.	17,2% Auffälligkeit
<b>Grossbritannien</b> Office for National Statistics (2005)	5–16	12'294	ICD-10	SDQ, DAWBA INT	Selbst & Elternteil & Lehrer		10% Psych. Störung
<b>Norwegen</b> van Roy et al. (2006)	10–19	29'631	SDQ-Gesamt- problemwert & Impact Score	SDQ (auffällig)	Selbst	6 Mt.	12,5% Auffälligkeit
Wichtstrom et al. (2012)	4	2475	DSM-IV	1) SDQ 2) PAPA INT	Elternteil	3 Mt.	7,1% Psych. Störung
<b>Italien</b> Frigerio et al. (2009)	6–14	3418	DSM-IV	1) CBCL 2) DAWBA INT	Selbst & Elternteil		8,2% Psych. Störung
<b>Österreich</b> Wagner et al. (2017)	10–18	3477	DSM-5	1) YSR 2) Kinder-DIPS	Selbst & Elternteil	Punktprävalenz	23,9% Psych. Störung

Abkürzungen: Child Behavior Check List (CBCL), Youth Self Report (YSR), Diagnostic Interview Schedule for Children – Elterninterview (DISC-P INT) Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Development and Well-Being Assessment interview (DAWBA INT), Preschool Age Psychiatric Assessment interview (PAPA INT), Diagnostisches Interview bei psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter (Kinder-DIPS)

© Obsan 2017

# Was beschäftigt Jugendliche?



# CREDIT SUISSE JUGEND BAROMETER

---

Was bewegt  
die nächste Generation?

2018

Seit 2010

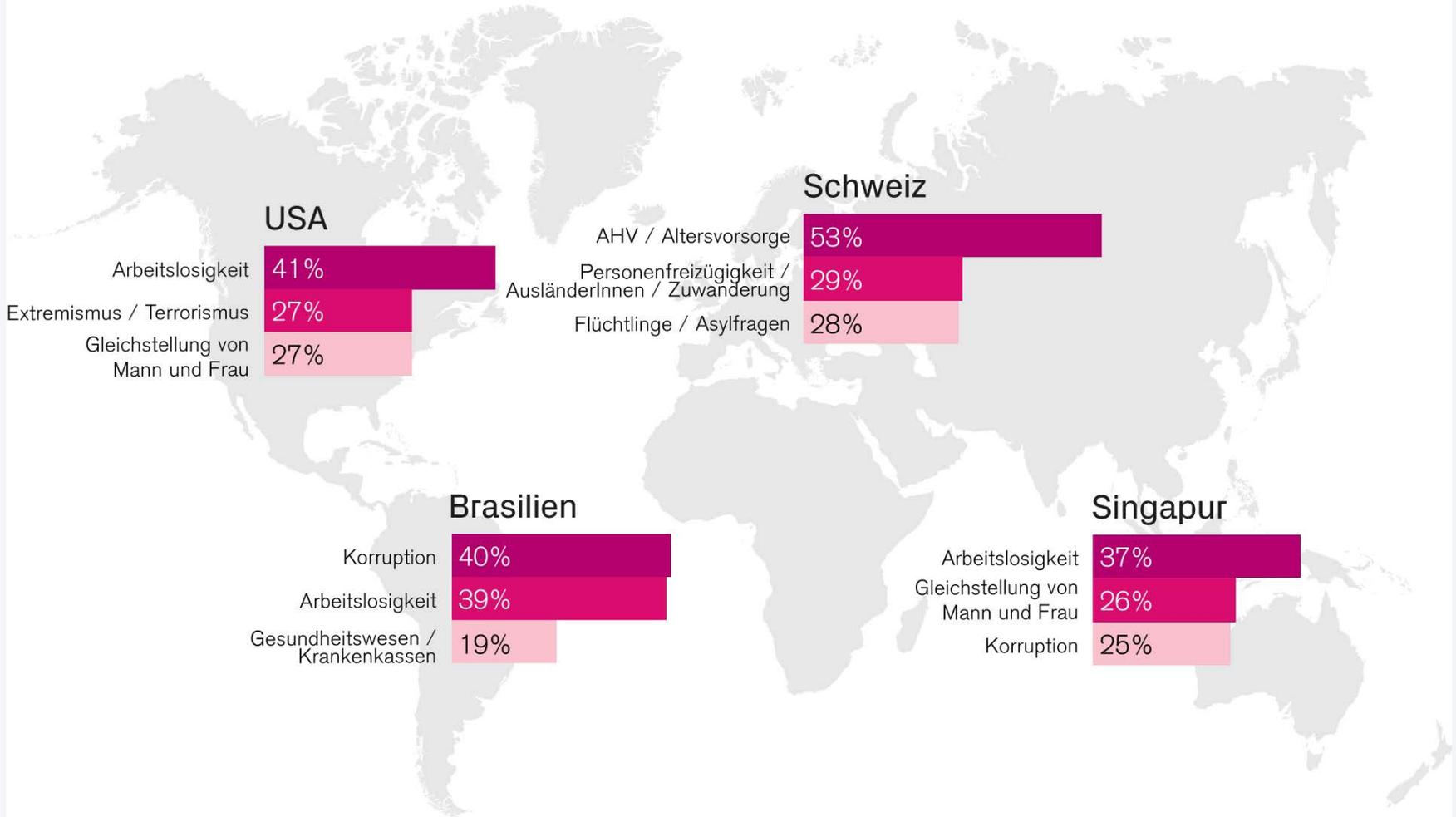
Je 1000 Jugendliche im Alter von 16 – 25 Jahren  
in der Schweiz, Brasilien, USA und Singapur

Durchgeführt durch Forschungsinstitut gfs bern  
(April – Mai 2018)

- Zuversichtliche Jugend – doch Digitalisierung führt zu Verunsicherung
- Gewünschte Arbeitsbereiche: Bildung (56%), Medien (53%), Tourismus (50%) und Verwaltung (47%), IT/Techbranche (43%).
- Mehr NEWS-Deprivierte: Mehr Jugendliche informieren sich täglich über das Tagesgeschehen, jedoch noch stärker die Zahl der Jugendlichen, die sich gar nie und selten informieren.
  
- Topsorge: Altersvorsorge
- Sparen: immer noch im Trend
- Politisches Engagement nimmt zu

# Internationaler Vergleich: Top-3-Sorgen pro Land

Angelegenheiten, die die Befragten am wichtigsten erachten – in %



Quelle: Credit Suisse Jugendbarometer 2018

# JAMES

Jugend | Aktivitäten |  
Medien-Erhebung  
Schweiz

2018

Zürcher Hochschule für Angewandte  
Wissenschaften zhaw / Angewandte Psychologie

## Repräsentative Studie zu Mediennutzung und Freizeitaktivitäten

### 5. Erhebung (alle zwei Jahre seit 2010)

- 1'192 Jugendliche im Alter von 12 – 19 Jahren aus allen Sprachregionen der Schweiz
- 869 Jungen, 577 Mädchen / 176 Jugendliche mit Migrationshintergrund (15%)

Projektleitung : Prof. Dr. D. Süss & MSc G. Wallner

In Kooperation mit Swissom / Universität Genf / Universität  
Lugano

[www.zhaw.ch/psychologie/JAMES](http://www.zhaw.ch/psychologie/JAMES)

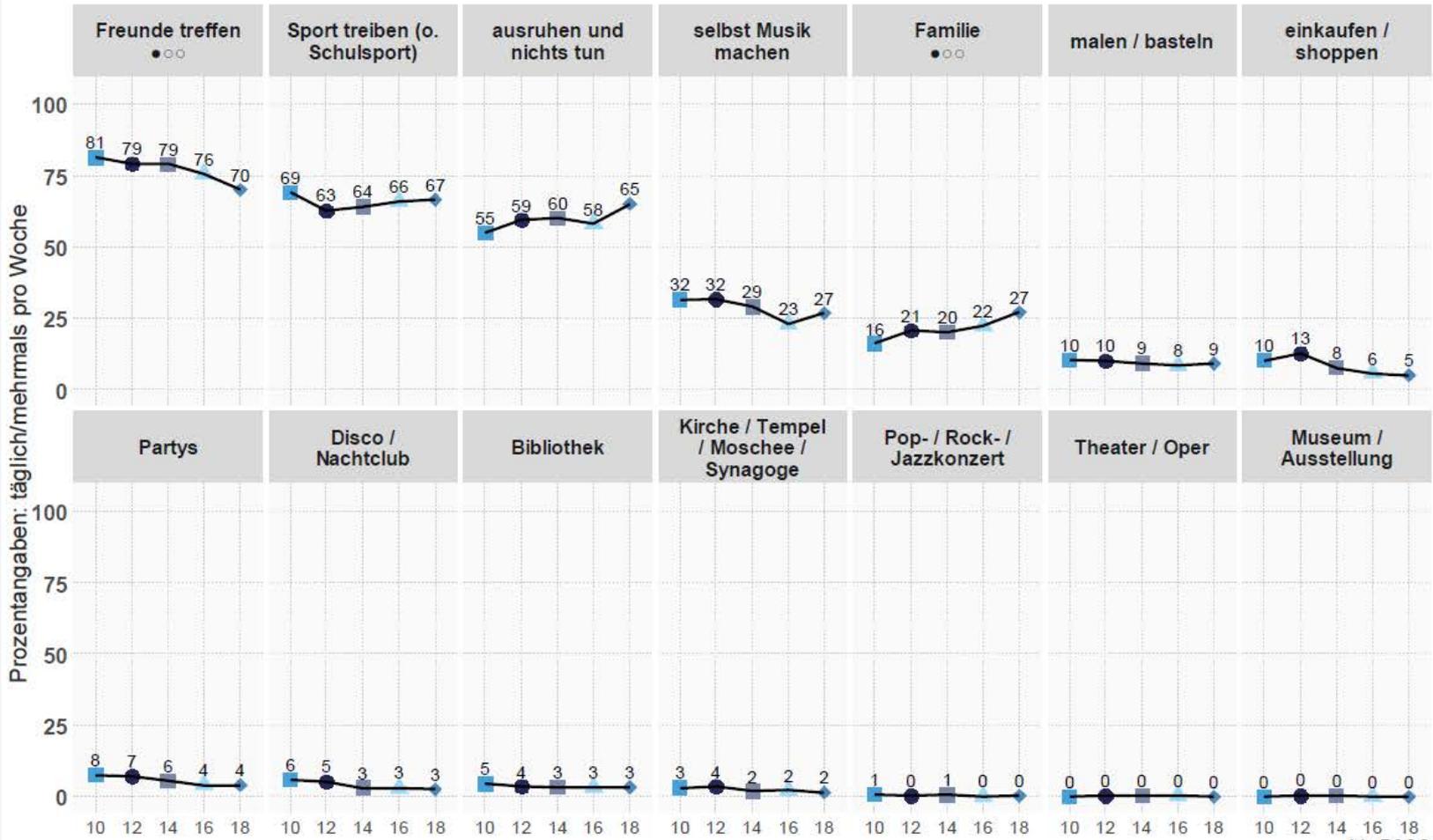


Welches sind deine drei liebsten Freizeitbeschäftigungen?

- Audiovisuelle Medien 596  
(Serien, Fernseher, Filme, Videos, YouTube)
- Sportliche Aktivitäten 519
- Gamen 343
- Musikhören 307
- Lesen 307
- Schlafen 132
- Handy 131

Nennungen

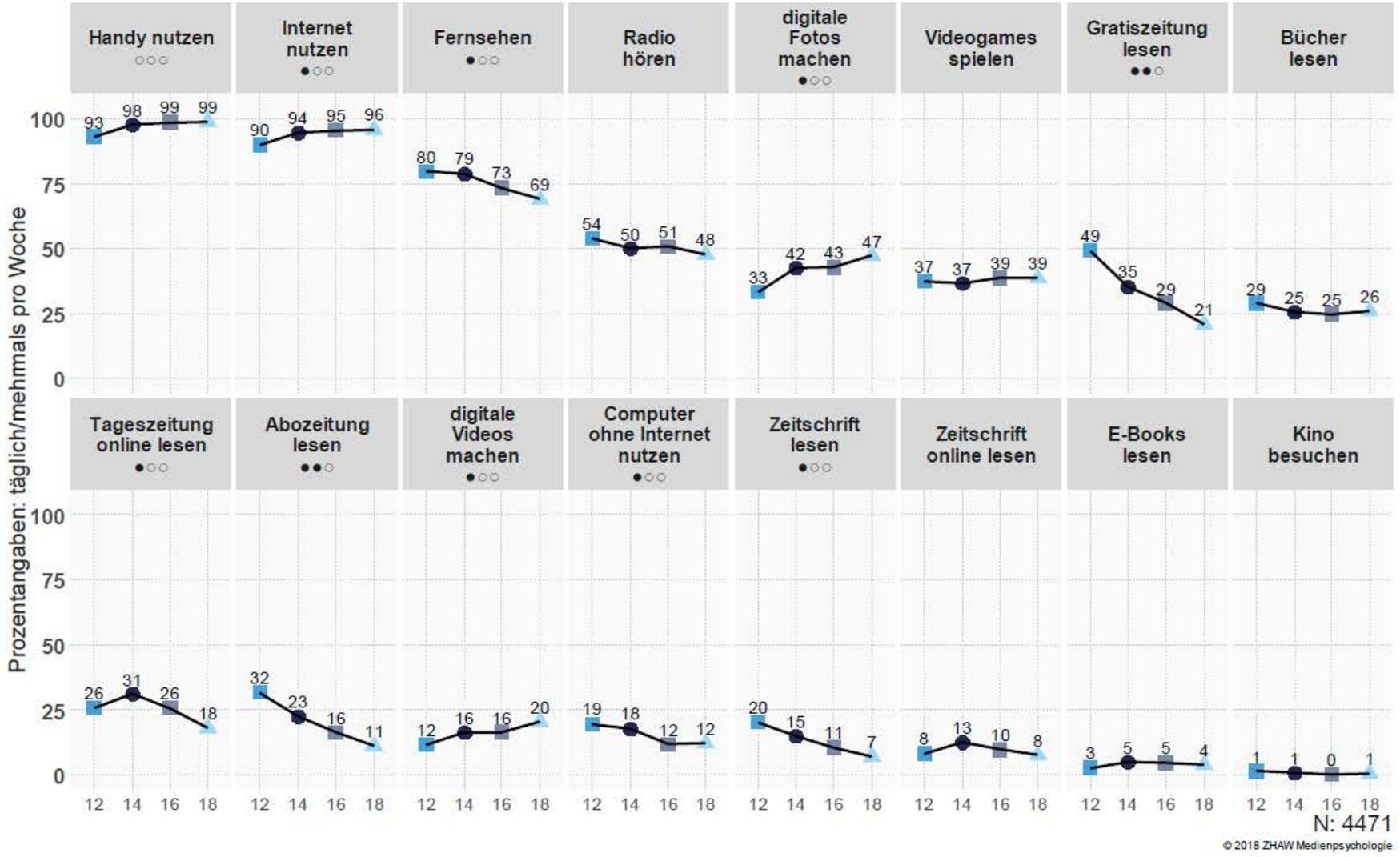




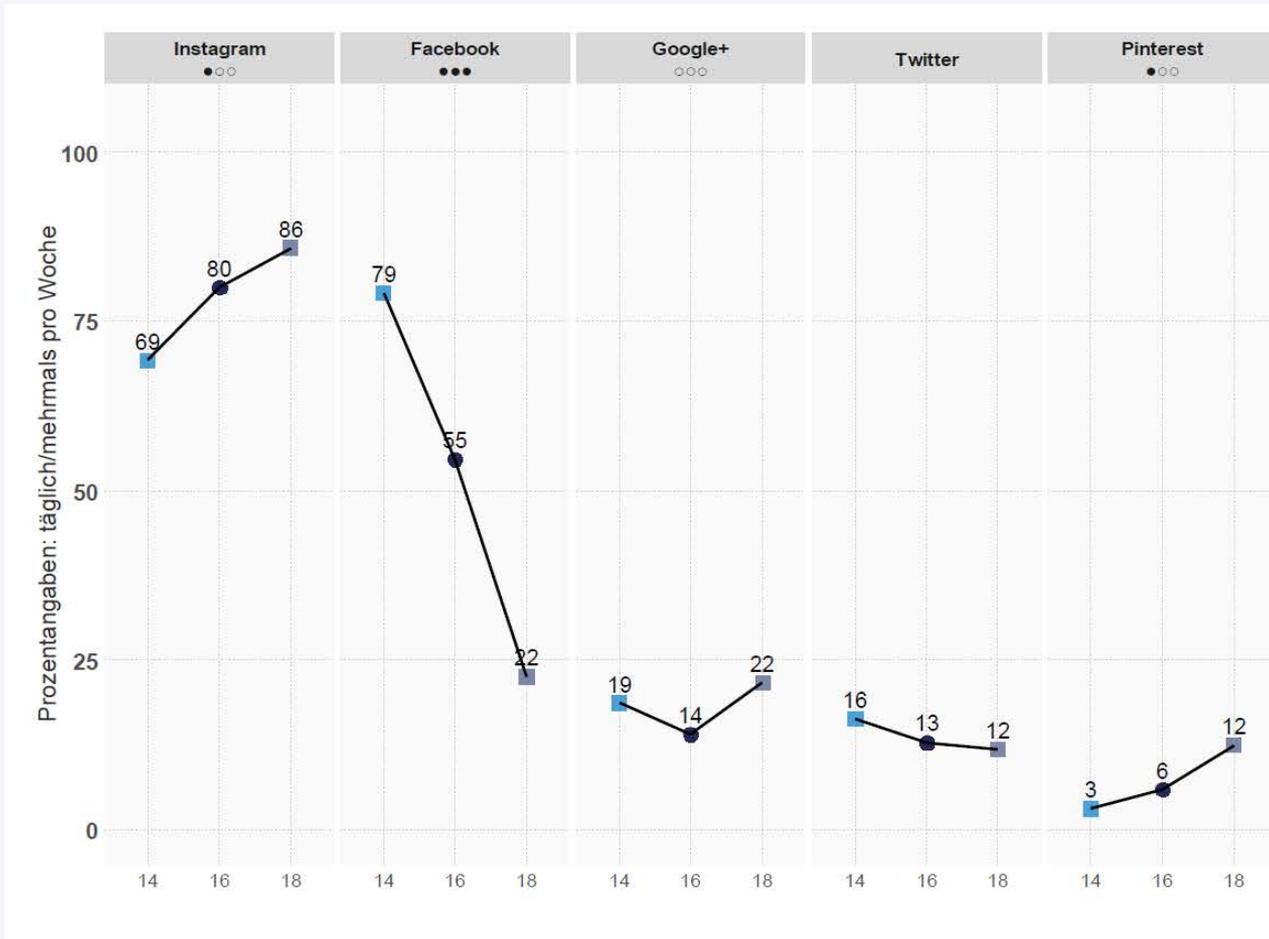
N: 5622

© 2018 ZHAW Medienpsychologie

Suter, et al, 2018.



Suter, et al, 2018.



Suter, et al, 2018.

- Breite Bandbreite an Interessen und Aktivitäten
- Aktivitäten alleine: Bevorzugung von mediale Aktivitäten
- Gemeinsame Aktivitäten: ausser Gamem nonmediale Aktivitäten

## Trends:

- Zunahme von Unternehmungen mit der Familie (kleiner Effekt)
- In sozialen Medien verhalten sich Jugendliche zurückhaltender und geben weniger von sich öffentlich preis.

# Was können wir daraus schliessen?



- Vielen Jugendlichen in der Schweiz geht es gut bis sehr gut
- Jedoch leiden 1-2 Kinder und Jugendlichen von 10 punktuell unter Stress, Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen und Depressivität
- Früherkennung und Prävention kann chronifizierte Verläufe aufhalten



- Studien zum Befinden, den Ängsten, Sorgen, Zukunftsgedanken **geben uns Hinweise**, was die Jugendlichen beschäftigt, wo sie Unterstützung brauchen
- Die Sorgen der Jugendlichen sind ein Abbild der Sorgen in der Gesellschaft
- Die Reaktionen der Jugendlichen sind auch **entwicklungsnormale Reaktionen auf die Anforderungen und Ungewissheiten**, denen die Erwachsenen ausgesetzt sind

➤ Studien sind Zustandsabbilder:

Die Aktivitäten der Jugendlichen ändern sich nicht grundsätzlich, jedoch die verwendeten Technologien/Mittel

=> wichtig zu verstehen, was «in» ist/was Jugendliche bewegt



# WAS BRAUCHEN KINDER UND JUGENDLICHE?

Dies hat sich im Verlauf  
der Zeit nicht verändert:



**Bezugspersonen, die**

- für sie ansprechbar sind
- sie ernstnehmen
- sie sich entfalten lassen
- ihnen **Sicherheit** und **Struktur** vermitteln
- sie unterstützen im Umgang mit
  - belastenden Situationen
  - Stress und Problemlösung
  - Emotionen
  - Kommunikation und Umgang mit Anderen
  - realistischen Erwartungen

**Herzlichen Dank!**

