

Theoretische Hintergrundinformationen

Stress bei Jugendlichen

Pro Juventute Jugendstudie

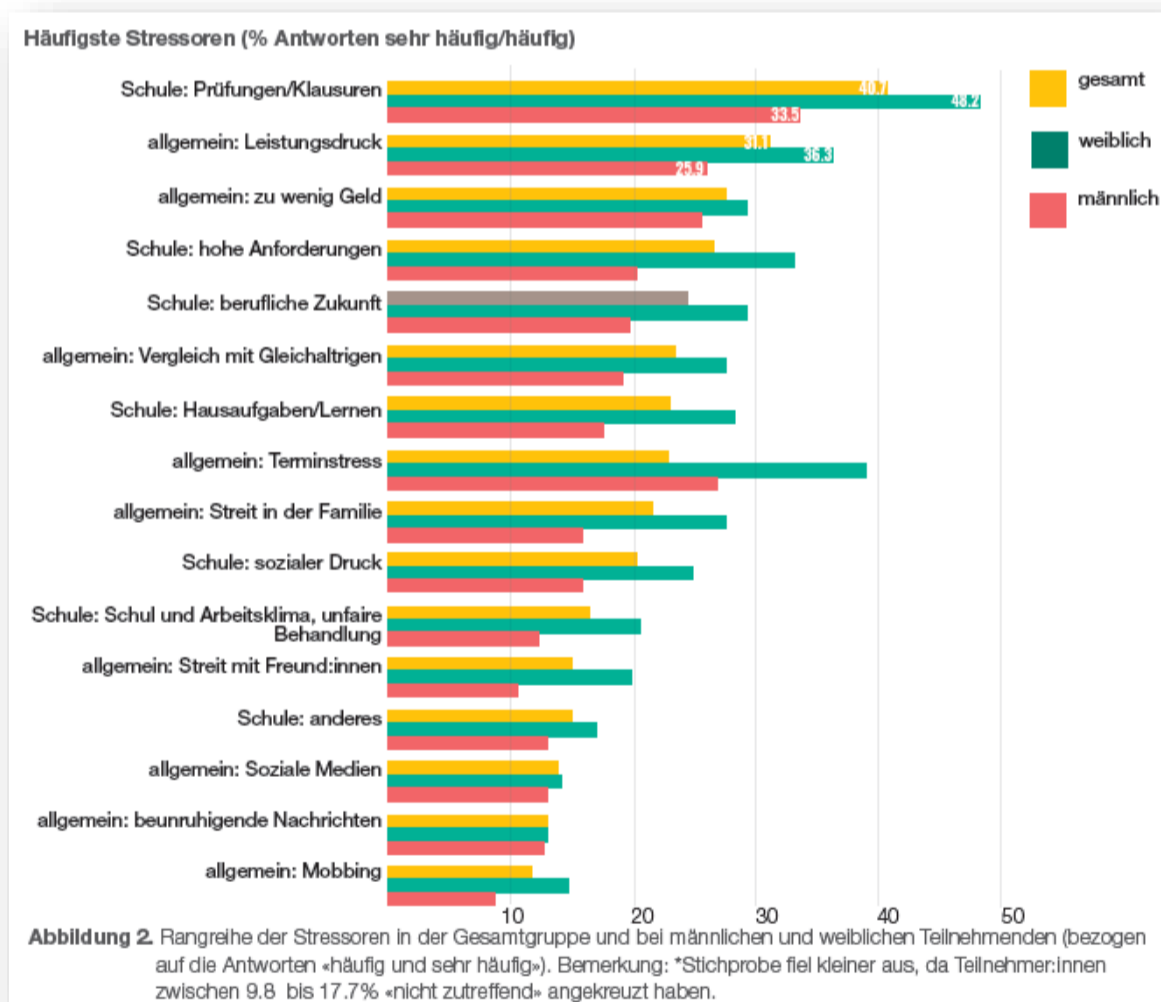
Im Rahmen der 2024 durchgeführten Jugendstudie von Pro Juventute wurden in der Schweiz lebende Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 25 Jahren zu den Themen Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz befragt.

Folgende **Stressoren** wurden am häufigsten genannt, wobei bei den weiblichen Studienteilnehmenden deutlich höhere Werte als bei den männlichen Altersgenossen zu beobachten waren:

1. Schule/Ausbildung: Prüfungen und Klausuren (40.7%)
2. Allgemein: Leistungsdruck (31.1%)
3. Allgemein: zu wenig Geld (27.5%)
4. Schule/Ausbildung/Arbeit: hohe Anforderungen (26.6%)
5. Schule: berufliche Zukunft (24.4%) gestresst zu sein.
6. Allgemein: Vergleich mit Gleichaltrigen (23.3%)

Eine Minderheit fühlt sich durch soziale Medien (13.8%) und Mobbing (11.7%) stark gestresst. Die Hälfte der Gesamtgruppe (51.7%) gab an, sich selten / nie durch soziale Medien gestresst zu fühlen (vgl. Werling et al. 2024: 9-11).

In Bezug auf das Alter gab es bei der Intensität der empfundenen Stressoren Unterschiede: Nachvollziehbarerweise gab die Gruppe der 14- bis 17-Jährigen, die überwiegend noch zur Schule geht, Stress durch Lernen häufiger an als die älteren Gruppen (vgl. Werling et al. 2024: 12).



Rangreihe der Stressoren (Werling et al. 2024: 9 – Abbildung 2)

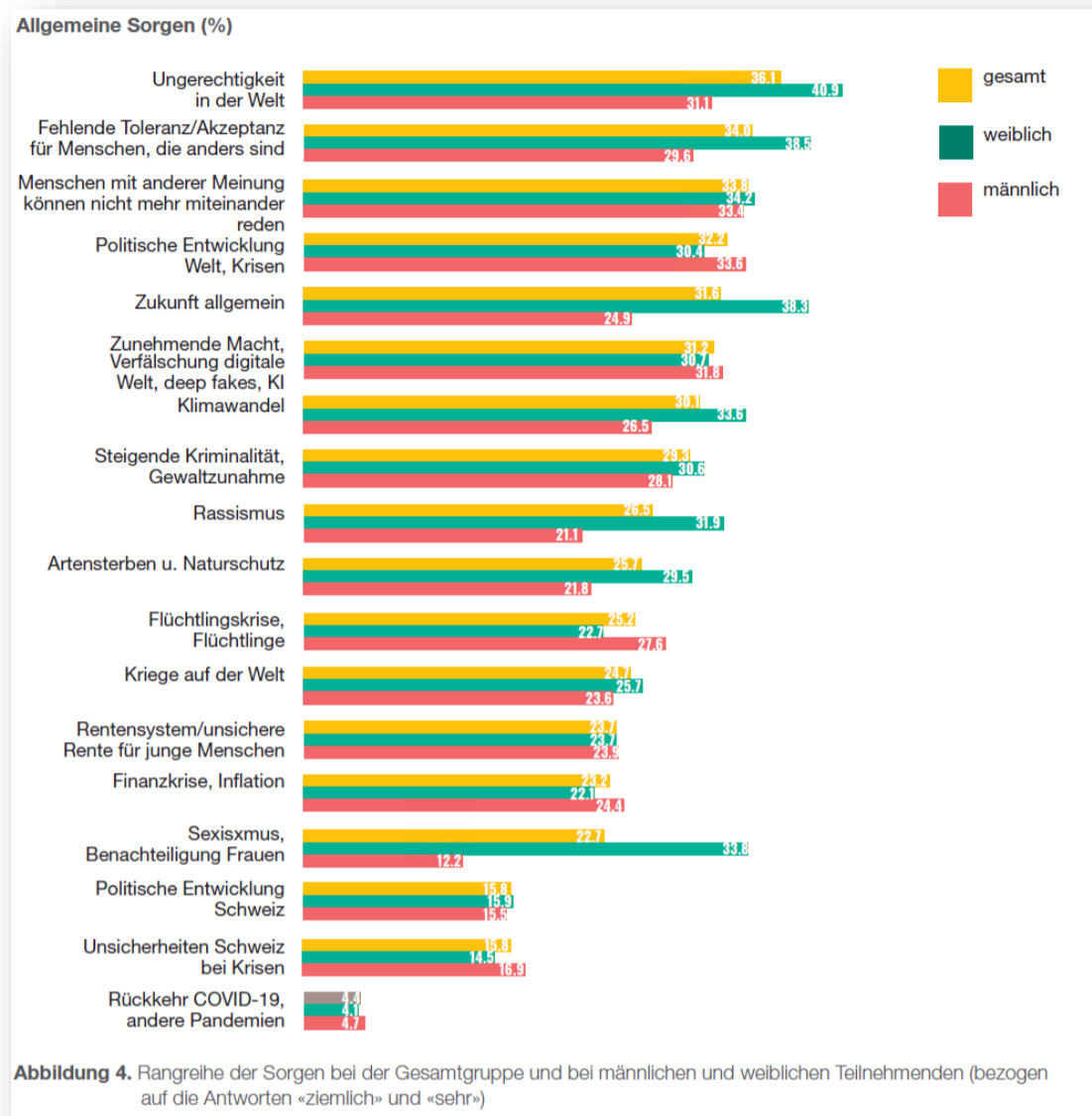
Allgemeine Sorgen

Vor dem Hintergrund der Multikrise (anhaltende Krisen und Konflikte, wie z. B. Klimakrise, Krieg in Europa) wurde die Zielgruppe befragt, wie sie gesellschaftliche Herausforderungen in der Gegenwart und Zukunft einschätzt. Etwa ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen macht sich grosse Sorgen um die Weltlage und die Situation in der Gesellschaft. Die Studienteilnehmenden geben an, sich Sorgen um folgende Themen zu machen:

- Soziale Ungerechtigkeiten in der Welt (36.1%)
- Fehlende Toleranz/Akzeptanz von Menschen, die anders sind (34%)
- Fehlender Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (33.8%)

- Politische Entwicklungen und Krisen in der Welt (32.2%)
- Zukunft allgemein (31.6%)
- Zunehmende Macht, Verfälschung digitale Welt, deep fakes, KI (31.2%)

Weitere Sorgen der Teilnehmenden sind in der folgenden Abbildung zu sehen, wobei u. a. auffällt, dass sich 33.8% der weiblichen Teilnehmenden Sorgen um «Sexismus, Benachteiligung von Frauen» machen, während dies nur 12.2% der männlichen Teilnehmenden tun (vgl. Werling et al. 2024: 12-16):



Rangreihe der Sorgen (Werling et al. 2024: 13 – Abbildung 4)

Persönliche Sorgen

Stress und Belastung können, mehr als die Sorge um globale Probleme, mit persönlichen Schwierigkeiten zusammenhängen. Auf die Frage nach den persönlichen Sorgen der letzten 6 Monate gaben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen folgende Themen an:

- Keinen Ausbildungsplatz/Job zu finden (16.4%)
- Die eigene psychische Gesundheit (14.4%)
- Die eigene körperliche Gesundheit (11%)
- Die körperliche oder psychische Gesundheit von Familienangehörigen (18.4%)
- Akzeptanz der eigenen sexuellen Orientierung (2.9%)

Betreffend Ausbildungsplatz, körperlicher und psychischer Gesundheit gaben männliche Befragte weniger Sorgen an als weibliche.

65% der männlichen Studienteilnehmenden – im Gegensatz zu 47.1% der weiblichen Teilnehmenden – machen sich überhaupt keine Sorgen wegen ihrer psychischen Gesundheit (vgl. Werling et al. 2024: 17).

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate	p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
...keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden	Gesamt	57.7	28.8	10.1	6.3
	Männlich	61.7	24.1	9.1	5.1
	Weiblich	52.8	29.0	11.3	6.8
...wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	Gesamt	54.8	34.1	8.6	2.4
	Männlich	59.7	30.9	7.8	1.6
	Weiblich	49.5	37.8	9.4	3.3
...Wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	Gesamt	56.6	29.1	10.7	3.7
	Männlich	65.5	23.8	8.5	2.2
	Weiblich	47.1	35.0	12.7	5.3
...Wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen	Gesamt	42.3	39.3	15.0	3.4
	Männlich	45.2	37.7	14.5	2.5
	Weiblich	39.0	41.0	15.7	4.3
... Wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder sexuellen Orientierung	Gesamt	91.4	5.7	2.5	0.4
	Männlich	91.1	5.6	3.3	-
	Weiblich	92.0	5.9	1.6	0.6

Tabelle 7. Persönliche Sorgen in den letzten 6 Monaten unterteilt nach Geschlecht.
*p< .05, **p< .001

Persönliche Sorgen in den letzten 6 Monaten (Werling et al. 2024: 17 – Tabelle 7)

HBSC-Studie Gesundheitsverhalten schulpflichtiger Kinder

Seit 1983/84 wird die internationale **HBSC-Studie** zur Erhebung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Jugendlichen alle vier Jahre durchgeführt. An der HBSC-Studie im Jahr 2022 nahmen in der Schweiz 9'345 Schüler:innen im Alter von 11 bis 15 Jahren teil (vgl. Delgrande Jordan/Schmidhauser/Balsiger 2023: 20).

Erstmals wurden die 11- bis 15-Jährigen zu ihrem **Erleben von psychischem Stress im Allgemeinen** befragt. Dabei kamen folgende Ergebnisse heraus:

«Auf einer Skala von 0 bis 16 lag ihr durchschnittlicher psychischer Stress bei ca. 6.6, wobei sich die Mädchen (Mittelwert: ca. 7.2) stärker gestresst fühlten als die Jungen (Mittelwert: ca. 5.9). Das Stresserleben steigt bei den Mädchen zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr an, bei den Jungen jedoch nicht.

Etwa 34% der 11- bis 15-Jährigen (Jungen: ca. 27%; Mädchen: ca. 40%) fühlten sich durch die Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst, wobei die älteren Schülerinnen und Schüler mehr Stress empfanden als die jüngeren. Dieser Anteil, der zwischen 2002 und 2018 relativ stabil geblieben war, nahm 2022 stark zu. Dies gilt vor allem für die 11-, 13- und 15-jährigen Mädchen.»

Quellen:

Delgrande Jordan, Marina/Schmidhauser, Valentine/Balsiger, Nora (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse. doi: [10.58758/rech159](https://doi.org/10.58758/rech159) [Zugriffsdatum 21.05.2025].

Werling, Anna/Drechsler, Renate/Walitzka, Susanne/Musliu, Lulzana/Bachmann, Silja/Mosler, Kristin (2024). Pro Juventute Jugendstudie: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2024-11/09112024_dt_pro_juventute_jugendstudie_2024.pdf [Zugriffsdatum 21.05.2025].