



# Gesundheitsverhalten der Zuger Jugend

Ergebnisse und Massnahmen

## Psychische Gesundheit



### Das Wichtigste in Kürze

Verschiedene Untersuchungen (z.B. HBSC und SMASH, 2002) zeigen auf, dass sich die psychische Gesundheit und die Lebensqualität der Jugendlichen in der Schweiz in den letzten Jahren verschlechtert hat. Die 11- bis 15-jährigen Zuger Jugendlichen scheinen von diesem Trend ebenfalls betroffen zu sein. Zwar ist die Mehrheit mit ihrem Leben zufrieden, aber ein bedeutender Anteil leidet unter Einsamkeit (8 %), Traurigkeit (10 %) und Energielosigkeit (14 %). Ein grosser Anteil der Mädchen (40 %), aber auch viele Knaben (34 %), scheinen über ihr Aussehen besorgt zu sein. Stress, Depressivität und Schlafstörungen belasten bereits rund einen Drittel der Jugendlichen. 5 % nehmen deshalb Medikamente ein.

Provokantes Verhalten kann zur Pubertät gehören. Jedoch sind Schikanieren und Sachbeschädigungen als Anzeichen für die Entwicklung möglicher Verhaltensauffälligkeiten ernst zu nehmen: Rund 40 % der Zuger Jugendlichen gaben an, in den letzten Monaten in der Schule schikaniert oder geplatzt worden zu sein, davon 8 % wöchentlich.

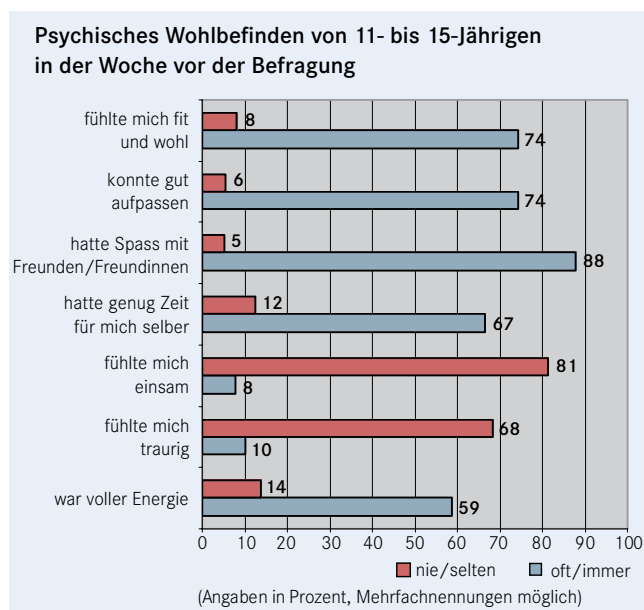
### Massnahmen

Diesen Belastungen kann mit einer möglichst früh einsetzenden, bewussten Förderung der psychischen Gesundheit begegnet werden. Der Fokus wird dabei u. a. auf die Stärkung der Lebenskompetenzen, des Selbstwertes und auf die Verbesserung der Stressbewältigung gelegt. Die Stärkung dieser psychosozialen Kompetenzen soll dazu befähigen, innere und äussere Anforderungen sowie persönliche und soziale Konflikte gut zu bewältigen. Das wirkt sich wiederum positiv auf die psychische Gesundheit aus. Solche Kompetenzprogramme sind jedoch nur wirkungsvoll, wenn sie settingübergreifend in Zusammenarbeit mit Eltern und Lehrpersonen stattfinden. Die Umgebung der Jugendlichen muss aber auch für Störungsbilder sensibilisiert werden, um allfällige Probleme frühzeitig zu erkennen. Die Erziehungskompetenz muss gestärkt werden, und die vorhandenen Hilfsangebote müssen bekannt sein. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben erfordern letztlich angepasste Strategien, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Geschlechter Rechnung tragen.



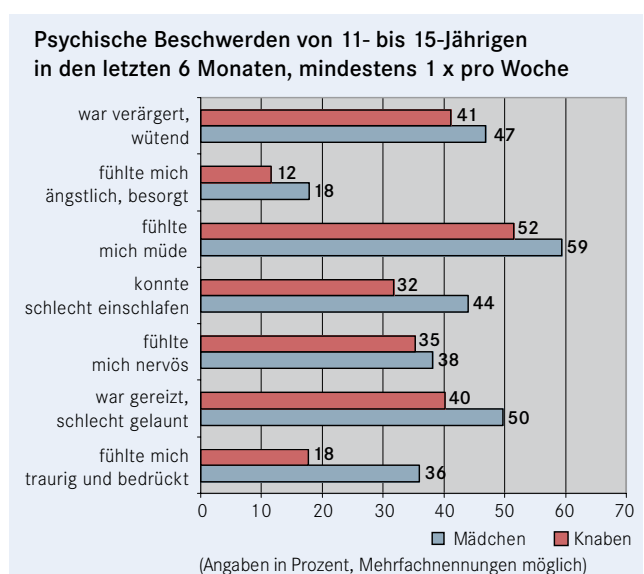
### Die Jugendlichen erfreuen sich einer guten Gesundheit und fühlen sich wohl: Ja, aber ...

Die Mehrheit (91 %) der Zuger Jugend (11- bis 15-jährig) fühlt sich bei guter bis ausgezeichneter Gesundheit. Auch bei den Fragen zum psychischen Wohlbefinden antworten viele, dass sie Spass mit Freundinnen und Freunden haben (88 %) und sich fit und wohl fühlen (74 %). Ein nicht zu vernachlässigender Teil der Jugendlichen bezeichnet die eigene Gesundheit jedoch bei genauerem Nachfragen als schlecht. So leiden Jugendliche häufig (ungefähr einmal pro Woche bis täglich) an Rückenschmerzen (19 %), Bauchschmerzen (20 %) oder Kopfschmerzen (33 %). Hinter diesen körperlichen Symptomen verbergen sich vielfach auch psychische Schwierigkeiten. So erstaunt es nicht, dass sich doch eine beachtliche Zahl der Zuger Jugendlichen in der Woche vor der Befragung traurig (10 %), einsam (8 %) und unwohl (8 %) gefühlt hat.



### Lebenszufriedenheit, psychische Beschwerden und Medikamentenkonsum

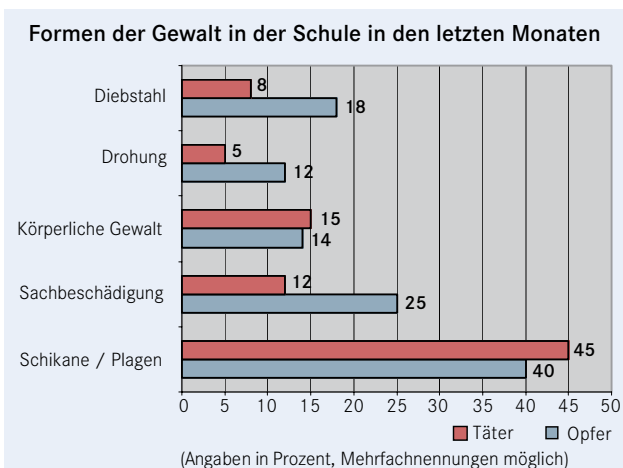
Zu psychischen Beschwerden werden u. a. Müdigkeit, Unausgeglichenheit, Nervosität, Verstimmung und Schlafstörungen gezählt. Rund ein Drittel der Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren gibt an, mindestens einmal pro Woche psychische Beschwerden zu haben. Mädchen berichten signifikant häufiger über psychische Probleme als Knaben. Die grössten Unterschiede zwischen den Geschlechtern fanden sich bei den depressiven Verstimmungen (fühlte mich traurig und bedrückt: 36 % Mädchen vs. 18 % Knaben) und den Schlafschwierigkeiten (44 % vs. 32 %). 5 % der Jugendlichen nahmen in den 30 Tagen vor der Befragung Medikamente gegen Schlafprobleme sowie gegen Nervosität ein. Der Anteil psychischer Beschwerden nimmt mit dem Alter deutlich zu. Zwischen Lebenszufriedenheit und psychischen Beschwerden besteht ein signifi-



kanter Zusammenhang. Je unzufriedener jemand mit dem eigenen Leben ist, desto häufiger werden psychische Beschwerden angegeben.

### Voraussetzungen psychischer Gesundheit: Psychosoziales Umfeld «Schule»

Der Lebensraum Schule kann viel dazu beitragen, dass sich Jugendliche den Herausforderungen des Lebens gewachsen fühlen. Fehlt den Schülerinnen und Schülern bei der Bewältigung der (schulischen) Anforderungen die Unterstützung, so fühlen sie sich vermehrt überfordert, stärker belastet und sind häufiger krank. So geben 54 % der Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren an, durch die Schule ein bisschen gestresst zu sein. 24 % fühlen sich sogar stark gestresst. Dem steht eine positive Einschätzung des Schulhausklimas gegenüber. Die grosse Mehrheit (87 %) fühlt sich von den Mitschülerinnen und Mitschülern akzeptiert, und 74 % geben an, in die Gestaltung des Unterrichts einbezogen zu werden. Demgegenüber treten in der Schule auch verschiedene Formen der Gewalt auf. Am häufigsten (40 %) berichten die Zuger Jugendlichen, in der Schule schikaniert oder geplagt worden

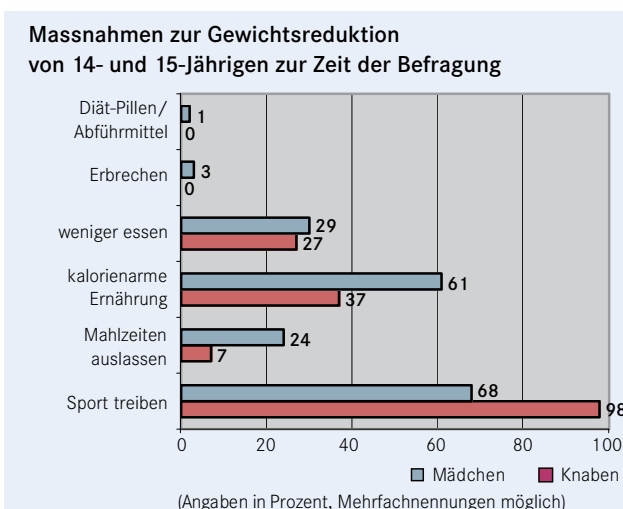


zu sein, davon 8 % wöchentlich. Diese Hinweise sind ernst zu nehmen. Die direkten Folgen für die Opfer sind Stress und Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Ängstlichkeit und Leistungsabfall. Mittel- und längerfristig können daraus psychische und psychosomatische Probleme resultieren.

### Essverhalten und Körperbild

Essstörungen sind in unserer Gesellschaft ein zunehmendes Problem. Zwischen 10'000 und 50'000 Personen in der Schweiz – zu 90 % junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren – sind betroffen. Die Unzufriedenheit mit dem Körper führt nicht nur zu einer konstanten psychischen Belastung, sondern häufig auch zu einem Essverhalten, das für die Gesundheit schädlich sein kann (häufige Diäten, Essanfälle, Erbrechen).

Rund 40 % der 11- bis 15-jährigen Mädchen sowie 34 % der Knaben in diesem Alter sind mit ihrem Gewicht unzufrieden. Während die Knaben öfters angeben, zu dünn (20 % vs. 14 %) zu sein, so fühlen sich Mädchen mehrheitlich zu dick (40 % vs. 20 %). 43 % der 14- und 15-jährigen Mädchen und 27 % der gleichaltrigen Knaben ergreifen aktiv Massnahmen zur Gewichtsreduktion. An erster Stelle steht bei beiden Geschlechtern Sport (98 % vs. 68 %). Auch eine Verminderung der Kalorienzufuhr indem man



allgemein weniger isst (29 % vs. 27 %), kalorienarme Produkte konsumiert (61 % vs. 37 %) oder Mahlzeiten ganz auslässt (24 % vs. 7 %) sind häufig angewandte Mittel, um sich überdrüssiger Pfunde zu entledigen. 3 % der Mädchen geben an regelmässig zu erbrechen und 1 % greift zu Diät-Pillen oder Abführmitteln.

## Massnahmen

In der Pubertät sind Stimmungsschwankungen, risikoreiches und/oder provokantes Verhalten sowie Leistungsverweigerungen nicht ungewöhnlich und weisen nicht per se auf ein grösseres gesundheitliches Problem hin. Erst Ausmass, Dauer und Intensität einzelner Auffälligkeiten, zumeist in Kombination mit weiteren Symptomen, sollten Anlass zur Sorge geben. Die Häufigkeit psychischer Beschwerden liefert konkrete Hinweise auf die psychische Befindlichkeit. Gewalt gegen sich selbst und andere, ein auffälliges Essverhalten, ein gestörtes Selbstbild und andere psychosoziale Auffälligkeiten sind als Hinweise für die Entwicklung möglicher Störungen ernst zu nehmen. Es ist wichtig, dass Lehrpersonen und Eltern auf mögliche Störungsbilder sensibilisiert sind und sich rechtzeitig an Fachpersonen wenden. Prävention und Betreuung muss interdisziplinär in einem gut funktionierenden Netzwerk erfolgen. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben erfordern Strategien, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Geschlechter Rechnung tragen.

Um psychischen Beschwerden vorzubeugen, muss Gesundheitsförderung möglichst früh ansetzen und den Fokus auf die Stärkung der Lebenskompetenzen und die Verbesserung der Stressbewältigung setzen. Stärkung der psychosozialen Kompetenzen heisst letztlich Befähigung im Umgang mit inneren und äusseren Anforderungen sowie persönlichen und sozialen Konflikten. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Der Schule kommt bei der Prävention eine Schlüsselstellung zu. Sie erreicht alle Kinder in einer wichtigen Entwicklungsphase. Werden Schülerinnen und Schüler durch die kontinuierliche Teilnahme an Präventionsprogrammen befähigt, den Schulalltag und den Unterricht partizipativ zu gestalten, so trägt dies zur Stärkung der psychosozialen Ressourcen bei. Auch die gewonnene Selbstbestimmung und die

Übernahme von Verantwortung fördert die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler. Selbstverständlich müssen von einem solchen Prozess auch die Lehrpersonen profitieren können, indem sie neben der aktiven Prozessmitgestaltung auch Massnahmen der Gesundheitsförderung angeboten erhalten.

Neben den beschriebenen gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen in der Schule sind tragfähige Beziehungen im familiären und privaten Bereich für das Wohlbefinden der Jugendlichen zentral. Die Stärkung der Erziehungskompetenzen der Eltern und die soziale Integration der gesamten Familie sind deshalb weitere wichtige Ansatzpunkte.

Die Gesundheitsdirektion hat sich mit dem Konzept „Psychische Gesundheit im Kanton Zug 2007 – 2012“ zum Ziel gesetzt, die psychische Gesundheit der Zuger Bevölkerung zu verbessern. Dafür werden in den nächsten Jahren verschiedene Massnahmen entwickelt und umgesetzt. Die Schwerpunkte in den Bereichen Schule und Elternhaus liegen in drei umfassenden Ansätzen, die in interdisziplinärer Zusammenarbeit erfolgen müssen:

1. Förderung der psychosozialen Ressourcen und Bewältigungsstrategien der Kinder, Jugendlichen und ihren erwachsenen Bezugspersonen.
2. Förderung der Früherkennung von psychischen Störungen durch die Verbreitung des Wissens über psychische Beschwerden.
3. Förderung der Zusammenarbeit mit Fachstellen.



### **Befragung zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern**

Die Studie „Health Behaviour in School-Aged Children“ (HBSC) basiert auf einer Befragung von Schülerinnen und Schülern der 5. bis 9. Klasse. Hauptziel der Studie ist es, die gesundheitlichen Verhaltensweisen von Schulkindern zu erfassen. Die Untersuchung wird unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) alle vier Jahre durchgeführt. Für die Schweiz war es im Jahr 2006 bereits die sechste Durchführung. 2006 wurden zum ersten Mal die Daten auch spezifisch für den Kanton Zug ausgewertet. An der Befragung nahmen 996 Schulkinder des Kantons Zug teil. In der ganzen Schweiz waren es etwa 17'000 Schulkinder.

### **Weitere Auskünfte und Informationen**

gibt Ihnen gerne das  
Gesundheitsamt des Kantons Zug  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 35 16  
gesundheitsamt@gd.zg.ch  
www.zug.ch/gesundheitsamt