

Pro Juventute Jugendstudie Erste Erhebung 11/2024

Stiftung Pro Juventute

Zürich, November 2024



Pro Juventute Jugendstudie

Allgemeine Informationen

Ausgangslage: Seit 2019 hat der Beratungsaufwand des Beratungsangebots 147 von Pro Juventute für Kinder und Jugendliche um über 70 Prozent zugenommen. Verschiedene weitere Zahlen und Befunde zeigen eine verstärkte psychische Belastung von jungen Menschen in der Schweiz. Die Stiftung Pro Juventute wollte deshalb genauer wissen, wie es den Kindern und Jugendlichen in der Schweiz aktuell geht und welche Faktoren ihr Stressempfinden beeinflussen.

Angaben zur Studie:

- Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit der **Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KJPP)** realisiert.
- Die repräsentative Nettostichprobe besteht aus **1066 in der Schweiz lebenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25**.
- Die disproportionale Verteilung der Merkmale Sprachregion und Alter wurde durch eine Gewichtung der Daten ausgeglichen, sodass die **Stichprobe repräsentativ für die Bevölkerung der Schweiz** ist.



Psychisches Wohlbefinden



Psychisches Wohlbefinden

Wichtigste Ergebnisse

- **Take-aways**
 - **88 Prozent** der Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben in der Befragung an, sich **psychisch wohlfühlen**.
 - Trotz dieser hohen Werte geben **30 Prozent** der jungen Menschen an, sich **häufig müde und erschöpft** zu fühlen.
 - **Mädchen und jungen Frauen geht es deutlich schlechter** als gleichaltrigen Jungen und jungen Männern. So fühlen sich **36 Prozent** der Mädchen und jungen Frauen oft müde und erschöpft im Gegensatz zu **21 Prozent** der männlichen Befragungsteilnehmern.



Psychisches Wohlbefinden

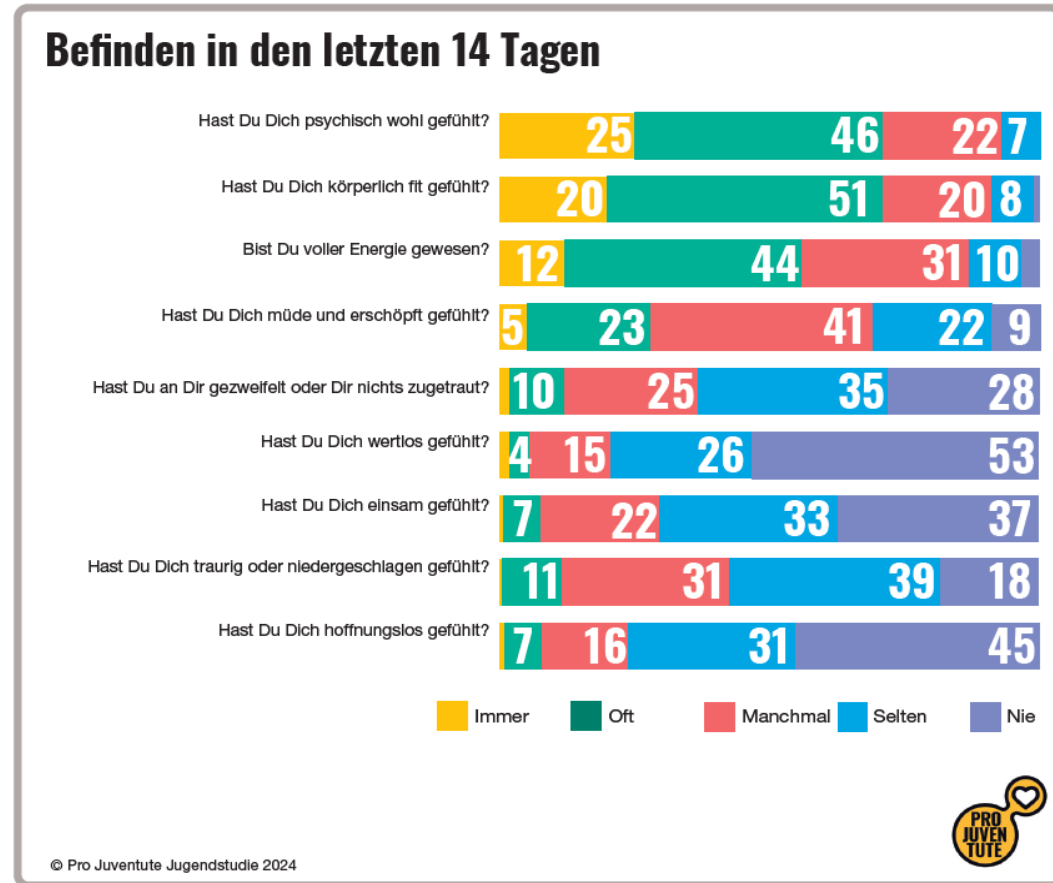
Untertitel



- **88 Prozent** der Jugendlichen und jungen Erwachsenen geben in der Befragung an, sich **psychisch wohlfühlen**.
- Das bedeutet auch: **12.5%**, mehr als jeder/jede 10. Teilnehmer:in, bewerteten die eigene **psychische Gesundheit** als **weniger gut bis schlecht**

Psychisches Wohlbefinden

Untertitel

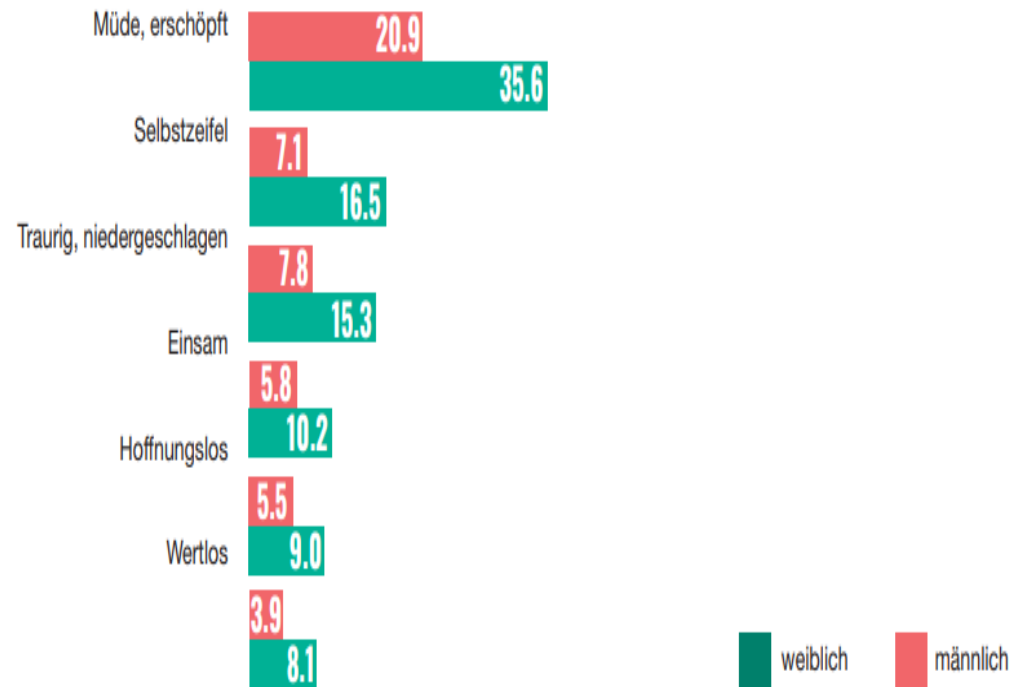


- Trotz dieser hohen Werte geben **30 Prozent** der jungen Menschen an, sich **häufig müde und erschöpft** zu fühlen.
- Gefühle von **Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit und Einsamkeit** wurden eher von einer **kleinen Gruppe** angegeben.
- ***Mehr weibliche** als männliche Teilnehmende, gaben an, dass sie sich **selten/nie oder nur manchmal psychisch wohl gefühlt** hätten (**weiblich 36%; männlich 22.4%.**)* S.29

Mädchen und jungen Frauen geht es deutlich schlechter

Untertitel

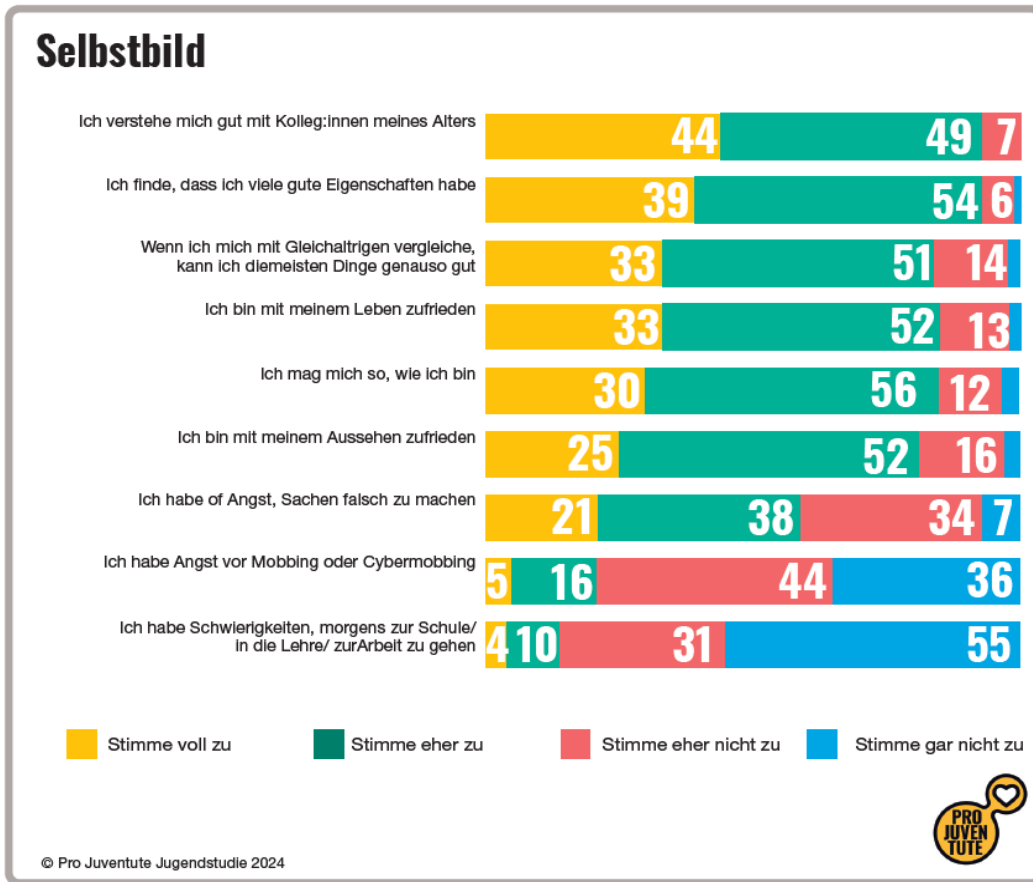
A. Letzte 14 Tage
Negative Gefühle: % Antworten oft/immer



- **Mädchen und jungen Frauen geht es deutlich schlechter** als gleichaltrigen Jungen und jungen Männern. So fühlen sich **36 Prozent der Mädchen und jungen Frauen** oft **müde und erschöpft** im Gegensatz zu **21 Prozent der männlichen** Befragungsteilnehmern.

Psychisches Wohlbefinden

Untertitel



- **Über 80%** zeigte ein eher **positives Selbstbild**. Die **Mehrheit der Gesamtgruppe** gab an, mit dem **eigenen Leben eher oder sehr zufrieden** zu sein (85.2%).
- **Etwa 20% der Gesamtgruppe** hat **Angst vor Mobbing/Cybermobbing**.
- *Dabei waren die **weiblichen Teilnehmenden fast doppelt so häufig** von Mobbing/Cybermobbing betroffen als die männlichen (weiblich 27.4% vs. männlich 14%). *S.23

Therapieerfahrung



Therapieerfahrung oder in psychotherapeutischer Behandlung

Wichtigste Ergebnisse

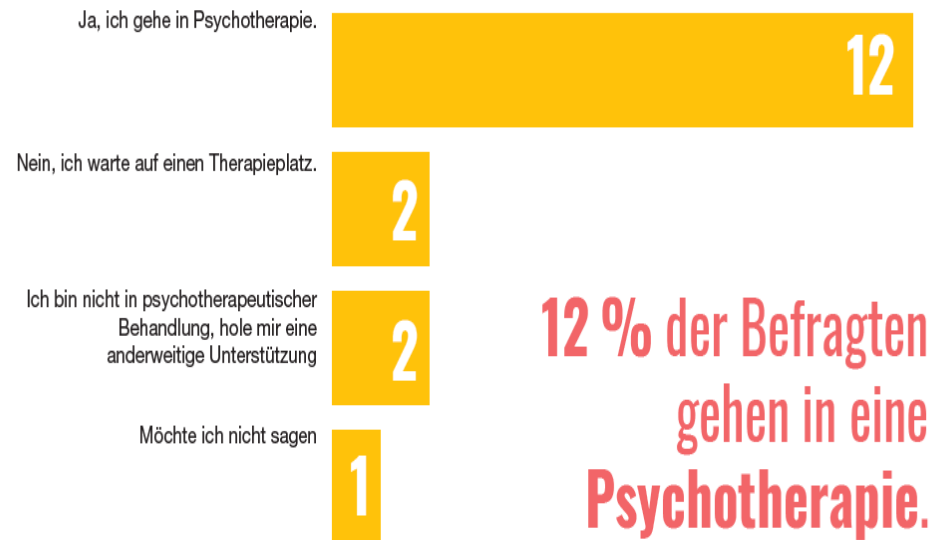
- Take-aways
 - **12%** der Teilnehmenden waren zum Zeitpunkt der Befragung **in psychotherapeutischer Behandlung**.
Darunter **mehr als doppelt so viele weibliche** (15.5%) wie männliche Teilnehmende (7.8%)
 - Rund **ein Drittel der Befragten** hat bereits **Therapieerfahrung** und professionelle Hilfe in Anspruch genommen.
 - **33 Prozent der Mädchen und jungen Frauen** im Gegensatz zu **22 Prozent der Jungen und jungen Männern** haben **in der Vergangenheit Erfahrungen mit Therapieangeboten** gemacht.



In psychotherapeutischer Behandlung

Untertitel

Psychotherapeutische Behandlung aktuell



© Pro Juventute Jugendstudie 2024



- **12%** der Teilnehmenden waren zum Zeitpunkt der Befragung **in psychotherapeutischer Behandlung**
- *Darunter **mehr als doppelt so viele weibliche** (15.5%) wie männliche Teilnehmende (7.8%)

*S. 31



Therapieerfahrung

Untertitel

Psychotherapeutische Behandlung / Nutzung psychosoziale Beratungsangebote in der Vergangenheit



© Pro Juventute Jugendstudie 2024



- Ein Drittel hat Therapieerfahrung in Form einer Psychotherapie (28 Prozent) oder psychosozialer Beratung (7 Prozent).
- *33 Prozent der Mädchen und jungen Frauen im Gegensatz zu 22 Prozent der Jungen und jungen Männern waren in psychologischer oder psychotherapeutischer Behandlung.

*S. 30



Stressfaktoren

Untertitel



Stressfaktoren

Wichtigste Ergebnisse

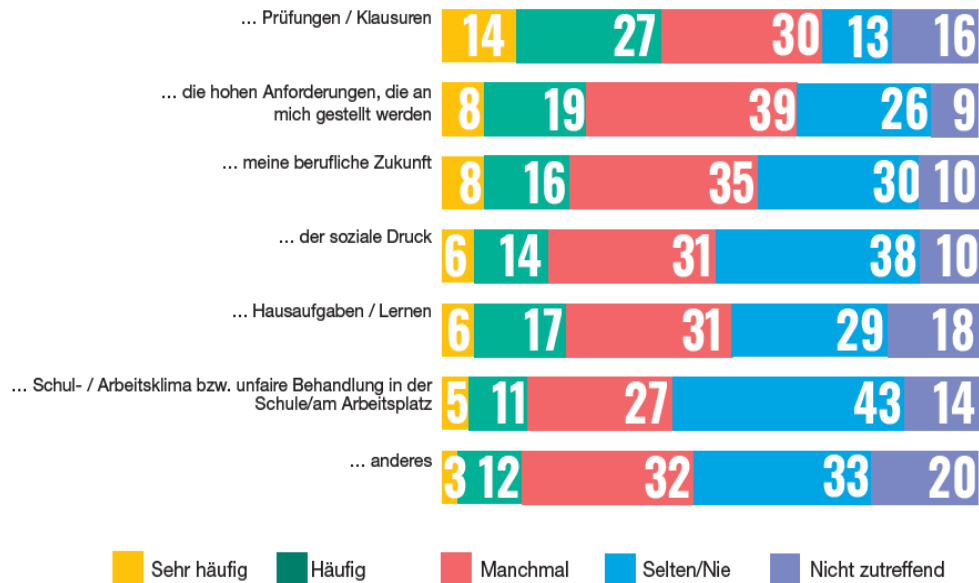
- Take-aways
 - Als Faktoren, die **am meisten zum empfundenen Stress beitragen, gehören Schul- und Ausbildungsstress** mit Prüfungen und Klausuren, der allgemeine Leistungsdruck, die Sorge, zu wenig Geld zu haben, mit hohen Anforderungen konfrontiert zu sein sowie Sorgen um die berufliche Zukunft.
 - Stress durch **soziale Medien** ist für lediglich **15 Prozent** der Befragten ein grosses Problem.
 - **Mehr als die Hälfte der weiblichen Befragten** hat sich **in den letzten sechs Monaten** mindestens etwas **Sorgen um die eigene psychische Gesundheit** gemacht.



Stressor Schule & Arbeit

Untertitel

Stressoren: Schule (Lehre und Arbeit)



© Pro Juventute Jugendstudie 2024



- Die **grössten Stressfaktoren** für die Befragten sind **Schul-/Ausbildungsstress mit Prüfungen und Klausuren (40.7%)**, gefolgt vom **allgemeinen Leistungsdruck (31.1%)**.
- Durch **soziale Medien und Mobbing** fühlte sich eine **Minderheit stark gestresst (13,8%, und 11,7%)** etwa die **Hälfte der Gesamtgruppe** an (51.7%) gab an, sich **selten/nie durch soziale Medien gestresst** zu fühlen

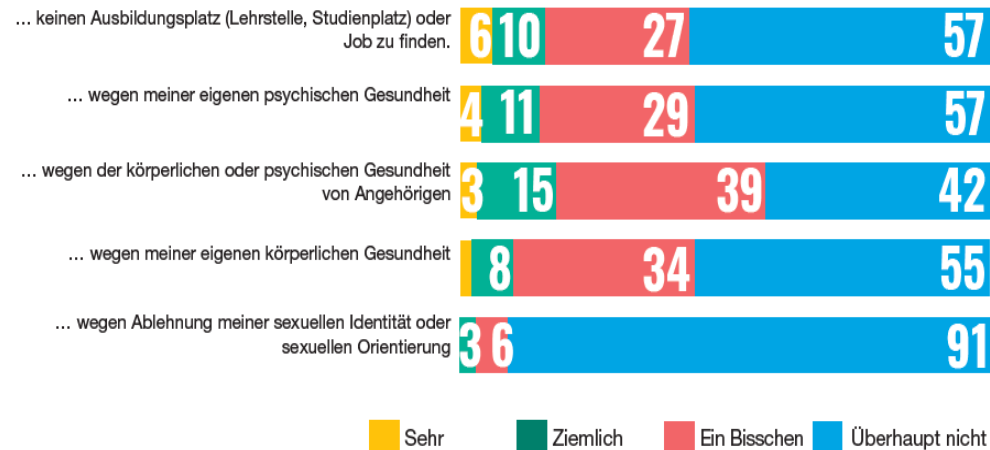


Stressor Schule & Arbeit

Untertitel

Sorgen und Stressoren während der letzten 6 Monate: persönliche/familiäre Situation

In Bezug auf mich/meine Familie mache ich mir Sorgen/ habe ich mir Sorgen gemacht ...



© Pro Juventute Jugendstudie 2024



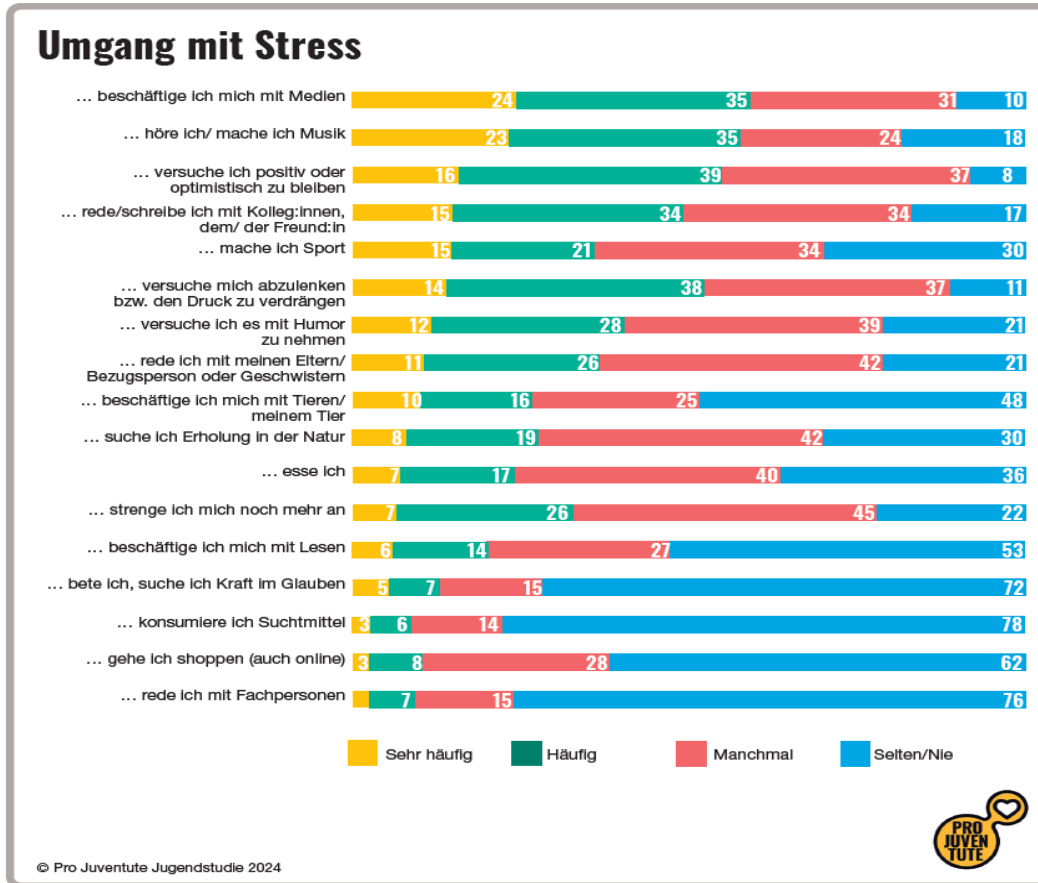
- **14.4%** gaben an, sich in den letzten sechs Monaten **ziemlich oder sehr grosse Sorgen** um die **eigene psychische Gesundheit** gemacht zu haben
- **2.9%** hatten sich ziemlich oder sehr grosse **Sorgen wegen der Akzeptanz der eigenen sexuellen Orientierung** gemacht, weitere **5.7%** zumindest etwas.
- ***65% der männlichen Teilnehmenden** hatten sich **überhaupt keine Sorgen** gemacht wegen ihrer **psychischen Gesundheit**, im **Gegensatz zu 47.1% der weiblichen**.

*S.17



Stressor Schule & Arbeit

Untertitel



- Der **Einsatz von Medien** (Internet, Games) und Musik gehörte **bei beiden Geschlechtern** zu den **am häufigsten genannten Strategien**.
- «**Ablenkung/Verdrängung**» und «**optimistisch bleiben**» wurde von **mehr als der Hälfte** aller Teilnehmenden als **sehr häufige/häufige Strategie** genannt
- ***Weibliche** Teilnehmende **reden häufiger mit Kolleg:innen oder mit Eltern/Geschwistern**, und etwas häufiger mit **Fachpersonen**

*S. 20

Allgemeine Sorgen

Untertitel



Allgemeine Sorgen

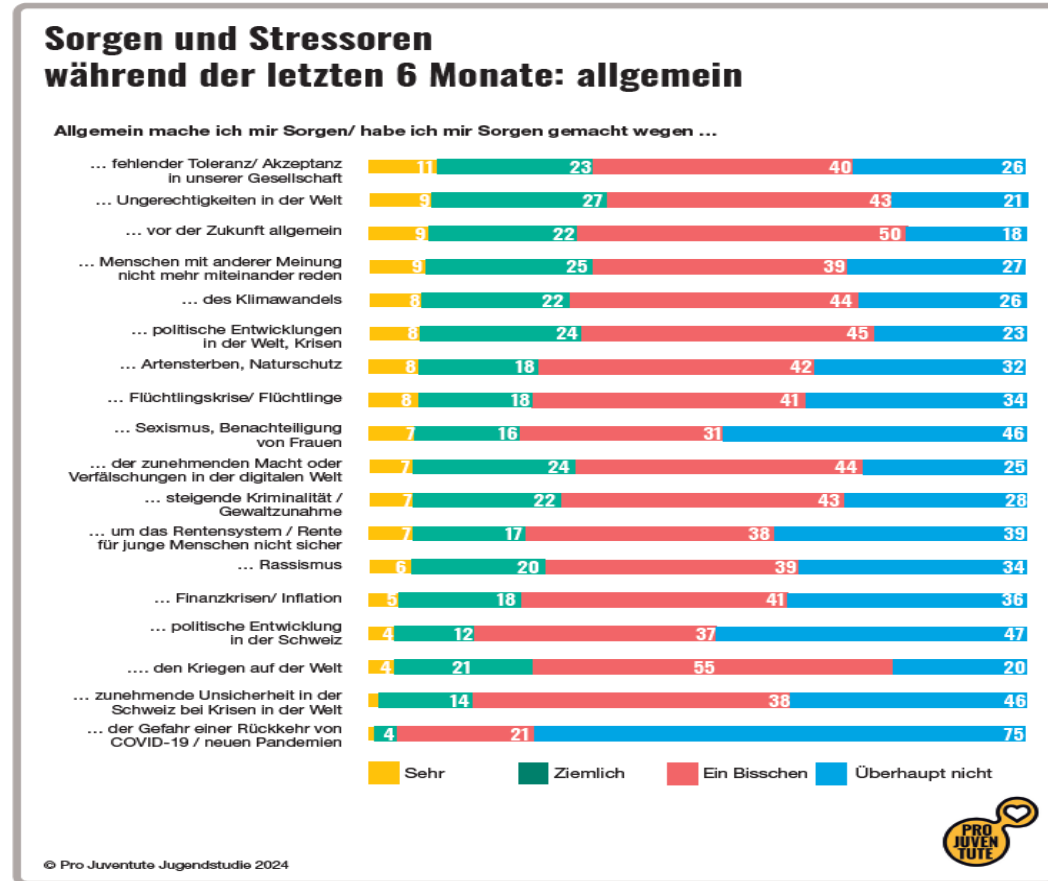
Wichtigste Ergebnisse

- Take-aways
 - Etwa **ein Drittel** der Befragten macht sich **je nach Thema** etwas **mehr oder weniger grosse Sorgen** um die **Lage der Welt** und die **Situation in der Gesellschaft**.
 - Generell machen sich die **weiblichen Teilnehmenden mehr Sorgen** als die männlichen.
 - Den Teilnehmenden bereiten **Ungerechtigkeit in der Welt (36.6%)** gefolgt von fehlender **Toleranz (34%)** und **fehlenden Dialog** zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung **(33.4%)** am meisten Sorgen.



Kontextuelle und politische Stressfaktoren

Untertitel



- Die **grössten Sorgen** machen sich Jugendliche um **soziale Ungerechtigkeiten** in der Welt (**36.6%**), **fehlende Toleranz/Akzeptanz (34%)** und dem **fehlenden Dialog** zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (**33.4%**).
- Die **Mehrheit der Teilnehmenden** macht sich über **aktuelle politische, wirtschaftliche und umweltbezogene Themen** eher **weniger oder keine Sorgen** (z.B. Finanzkrise, Inflation, Flüchtlingskrise).

Kontextuelle und politische Stressfaktoren

Untertitel

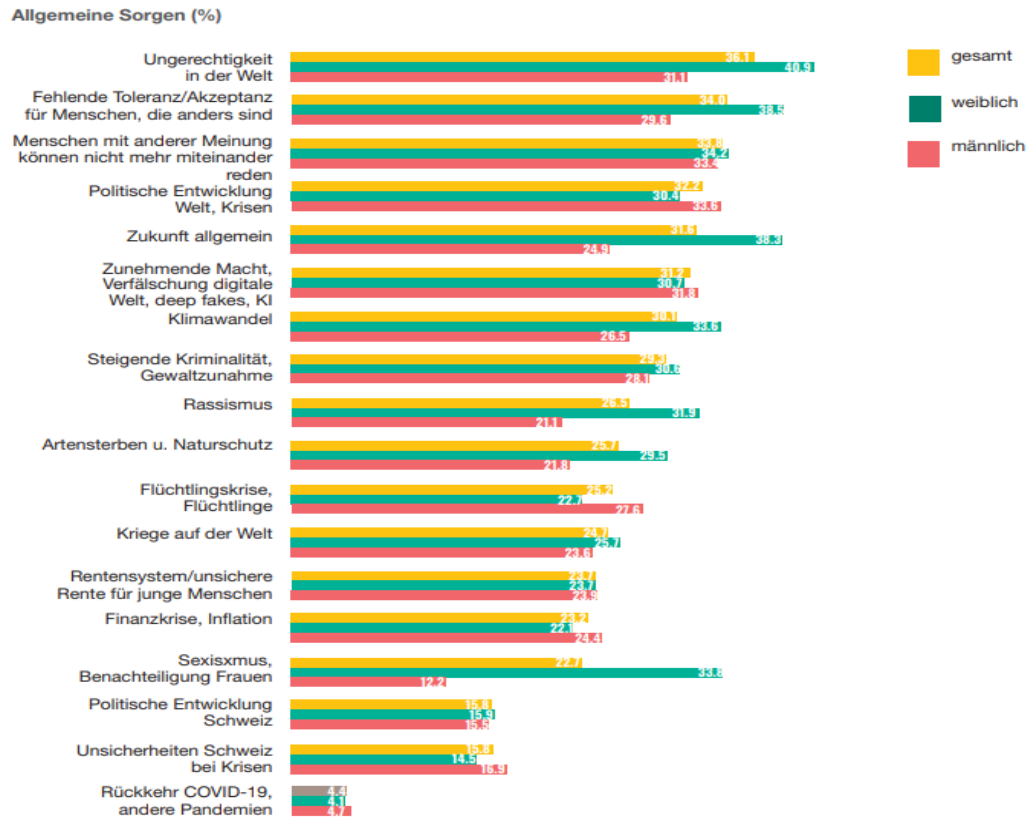


Abbildung 4. Rangreihe der Sorgen bei der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (bezogen auf die Antworten «ziemlich» und «sehr»)

- **Weibliche Teilnehmende** sorgen sich allgemein **mehr und eher um Ungerechtigkeit in der Welt** (40.9%), **fehlende Toleranz** (38.5%), um den **Klimawandel** (33.6%) oder **Rassismus** (31.9%).
- **Männliche Teilnehmende** machen sich **vor allem Sorgen** um die **politischen Entwicklungen in der Welt** (33.6%) und um den **fehlenden Dialog** zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (33.4%)

Beziehung zu Eltern und Freunden

Untertitel



Allgemeine Sorgen

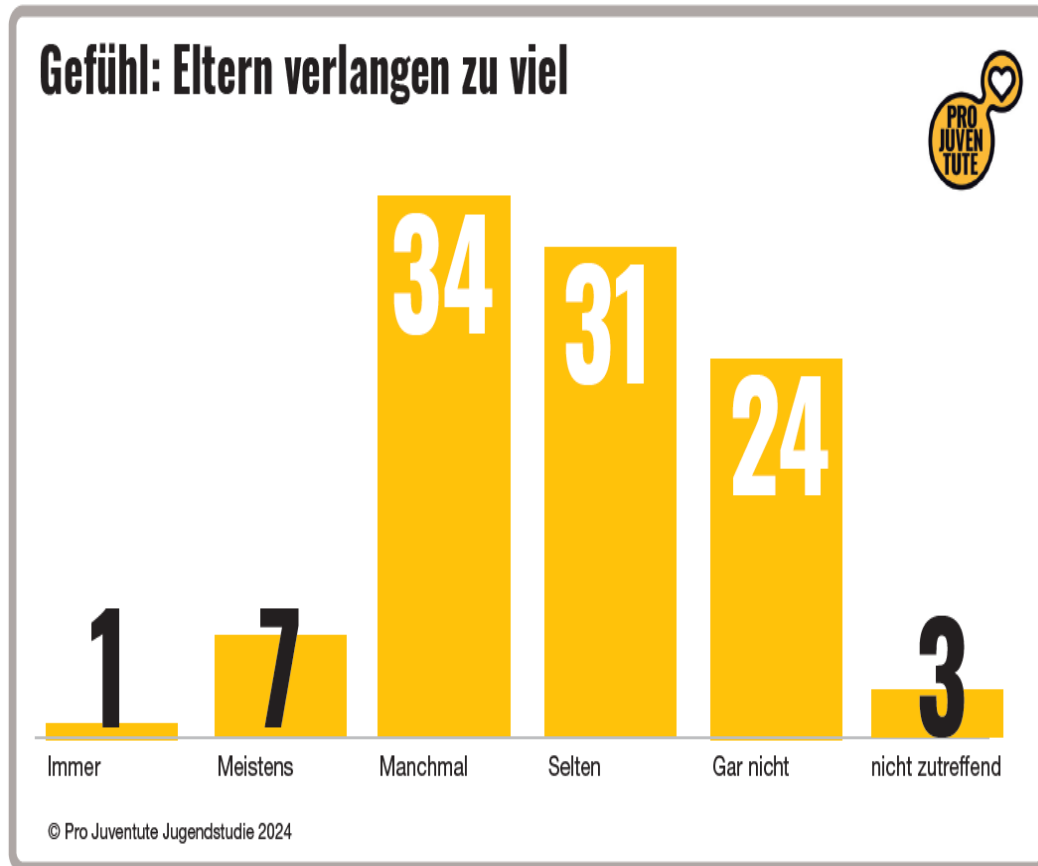
Wichtigste Ergebnisse

- Take-aways
 - Für viele der befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die **Beziehung zu ihren Eltern** ein wichtiger Faktor für ihr empfundenes Wohlbefinden.
 - **55 Prozent** der Befragten geben an, dass sie sich **auf ihre Eltern verlassen** können, **82 Prozent** geben an, dass ihre **Eltern häufig Verständnis zeigen**.
 - Die **Mehrheit der Teilnehmenden** gab an, dass sie sich auch **auf ihre Kolleg:innen und Freund:innen verlassen** können.



Verlangen die Eltern zu viel?

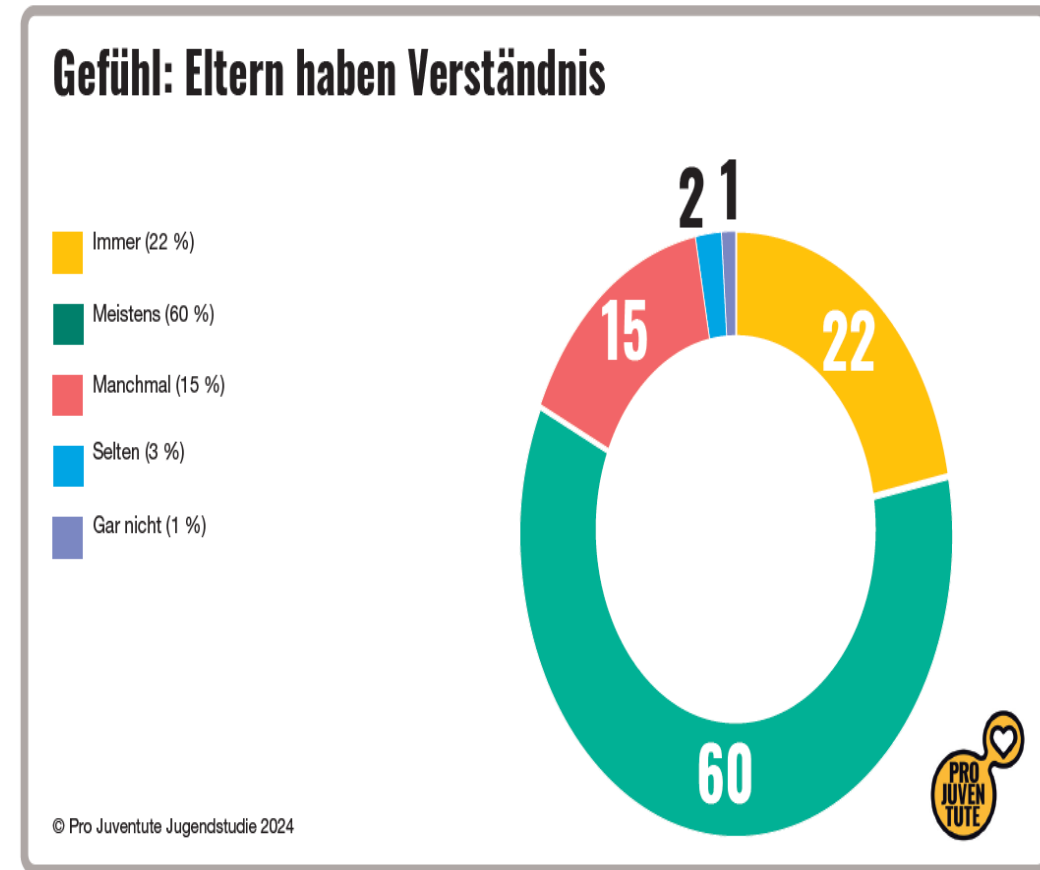
Untertitel



- **Die meisten (54.5%) Teilnehmer:innen**, vor allem die Älteren, hatten **nicht oder selten** den Eindruck, dass ihre Eltern zu viel von ihnen verlangen.

Haben die Eltern Verständnis?

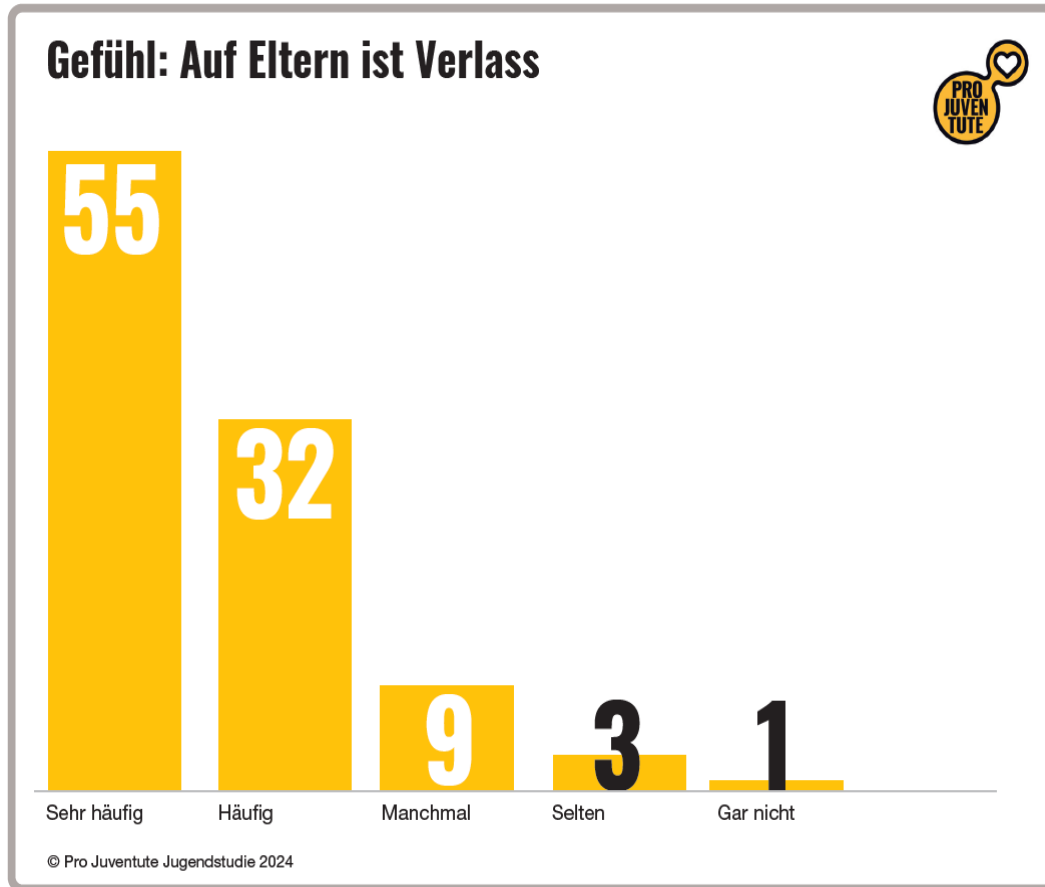
Untertitel



- Die **Mehrheit der Gesamtgruppe** beschrieb eine **vertrauensvolle und verlässliche Elternbeziehung** und gab an, dass ihre Eltern **meistens (57.9%)** bzw. sogar **immer (24.0%) Verständnis für sie haben**

Ist auf die Eltern Verlass?

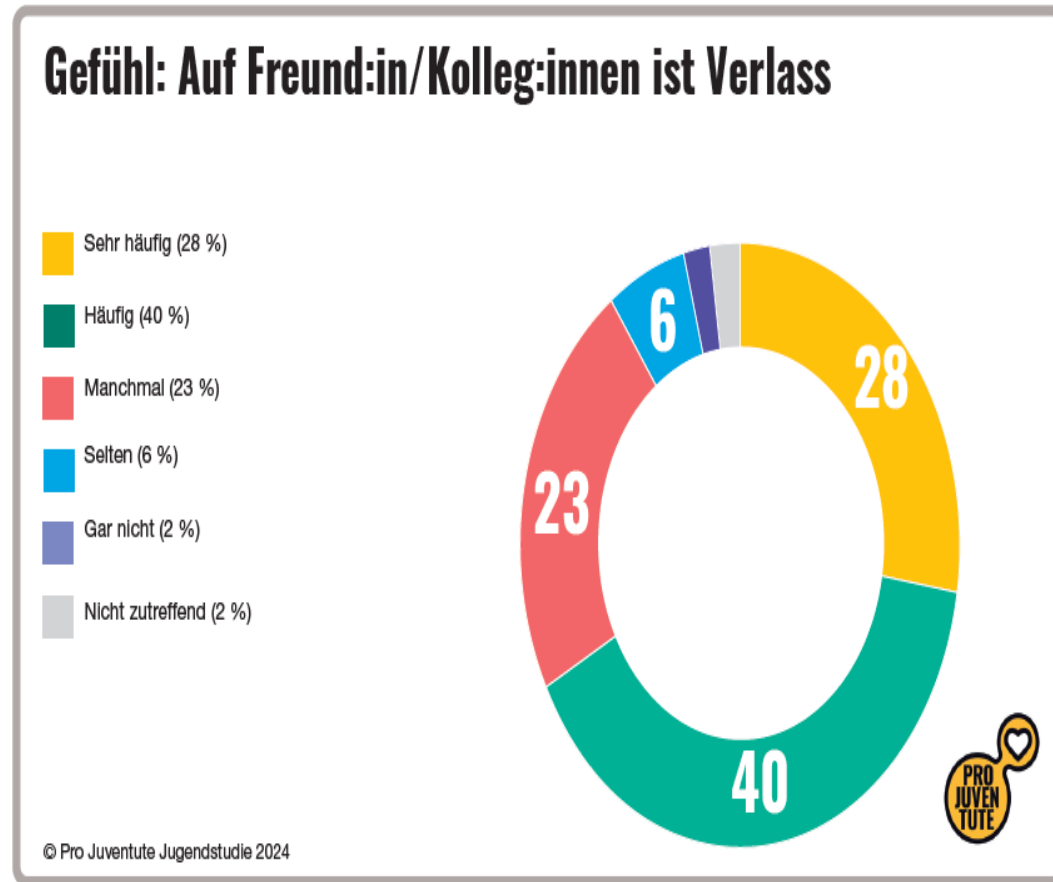
Untertitel



- In allen Altersgruppen, auch bei den jungen Erwachsenen, blieben aber die **Eltern die verlässlichsten Personen. Die Befragten können sich meistens oder immer in schwierigen Situationen auf sie verlassen (86.9%).**

Ist auf die Freund:innen und Kolleg:innen Verlass?

Untertitel



- Die **Mehrheit der Teilnehmenden** gab an **Freund:innen oder Kolleg:innen** zu haben, auf die sich immer oder **meistens verlassen können (68.1%)**.

Mediennutzung

Untertitel



Mediennutzung

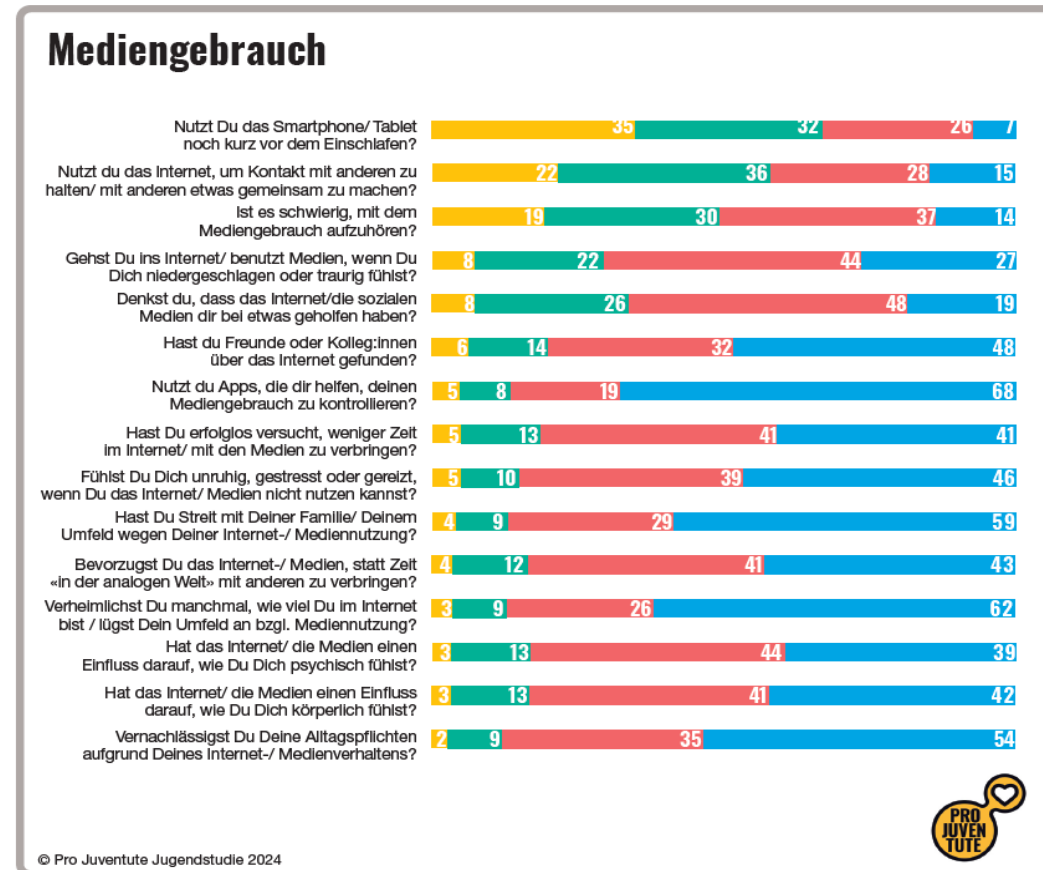
Wichtigste Ergebnisse

- Take-aways
 - **Über 50 Prozent** haben grosse **Schwierigkeiten, das Handy wegzulegen.**
 - Fast **30 Prozent** verwenden Medien **regelmässig zur Stimmungsaufhellung.** Andere Risikomerkmale liegen jeweils bei **rund 15 Prozent der Befragten im problematischen Bereich.**
 - **Über 50 Prozent** nutzt das Internet, um Kontakte zu pflegen.
 - Die **tägliche Nutzungsdauer** beträgt durchschnittlich zwischen **vier und fünf Stunden.**



Mediengebrauch

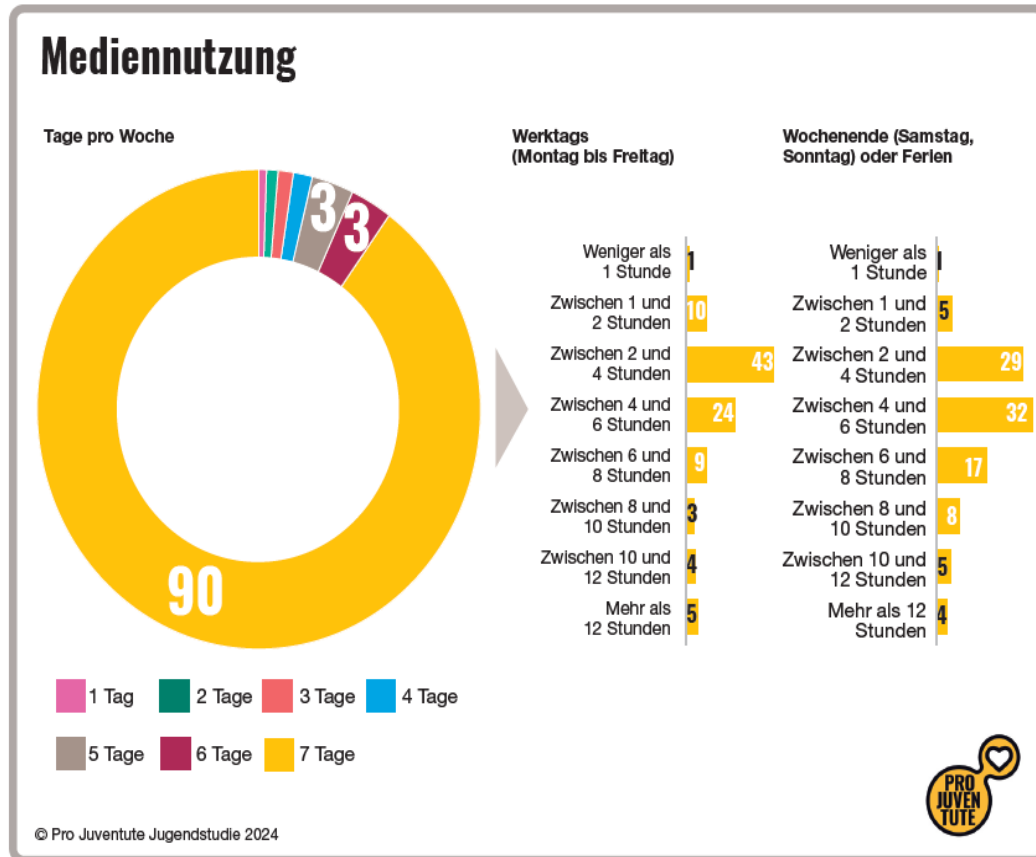
Untertitel



- Dass es oft **schwierig** ist, die **Mediennutzung zu stoppen**, gaben in der Gesamtgruppe **rund die Hälfte der Befragten** an (sehr häufig/häufig **49.2%**). Nur für 13.4% war das nie ein Problem.
- **29.2%** der Gesamtgruppe **nutzen das Internet sehr häufig oder häufig zur Stimmungsaufhellung**.
- **Mehr als die Hälfte** der Befragten **nutzt das Internet, um Kontakte zu pflegen**.
- **20 Prozent** geben an, **über das Internet Freundinnen oder Freunde gefunden zu haben**.

Mediennutzung

Untertitel



- Die **mittlere Nutzungszeit an Wochentagen** betrug **4.33 Std am Tag** (Median 3.03 Std) und zeigte **keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder Altersgruppen**.
- An **Wochenenden** wurde insgesamt eine **mittlere Nutzungszeit von 5.03 Std** (Median 4.03 Std) angegeben.

Fazit

Untertitel



Pro Juventute Jugendstudie

Zusammenfassung

Fazit:

- Jungen Frauen geht es schlechter als jungen Männern. Sie fühlen sich eher müde und erschöpft, benötigen eher psychotherapeutische Behandlungen und machen sich eher Sorgen um sich und die Welt.
- Über 50 Prozent der Befragten haben grosse Schwierigkeiten, das Handy wegzulegen
- Stress durch soziale Medien stellt für lediglich 15 Prozent der Befragten ein grosses Problem dar.
- Die Beziehung zu den Eltern ist ein wichtiger Faktor für das empfundene Wohlbefinden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Die meisten der Befragten haben ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern und können sich auf sie und ihre Kolleg:innen/Freund:innen verlassen.

«Wir Erwachsenen müssen ein Vorbild sein. Wenn wir Stress vorleben, prägt das unsere Kinder. Das Gleiche gilt für die Bildschirmzeit. Wir müssen uns an der eigenen Nase nehmen, das Handy bewusst welegen und weniger Druck ausüben.» **Nicole Platel, Direktorin Pro Juventute**



Pro Juventute Jugendstudie Erste Erhebung 11/2024

Stiftung Pro Juventute

Zürich, Dezember 2024

