



# **Gesundheit von Schüler\*innen der Stadt Zürich**

Resultate der Befragung Schuljahr 2022/23

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Management Summary</b>	<b>7</b>
<b>Beschreibung der Befragung</b>	<b>9</b>
Durchführung	9
Grundgesamtheit und Teilnahmequote	9
Beschreibung der Teilnehmenden	9
Datenauswertung und Aufrundung von Zahlen	10
Geschlechtskategorien und Personenbezeichnung	10
Aussagekraft der Resultate	11
<b>1 Gesundheit und Lebenswelt</b>	<b>12</b>
1.1 Einleitung	12
1.2 Gesundheit und momentane Gefühlslage	12
1.3 Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen	15
1.4 Belastungen	16
1.5 Ressourcen	19
1.6 Schmerzen und Medikamentengebrauch	23
1.7 Schlaf	25
1.8 Schlussfolgerungen	29
<b>2 Bewegung und Ernährung</b>	<b>31</b>
2.1 Einleitung	31
2.2 Bewegungsverhalten	31
2.3 Ernährungsverhalten	33
2.4 Schlussfolgerungen	38
<b>3 Freizeitverhalten</b>	<b>40</b>
3.1 Einleitung	40
3.2 Tagesaktivitäten	40
3.3 Wochenaktivitäten	42
3.4 Vereins- und Gruppenaktivitäten	44
3.5 Schlussfolgerungen	46
<b>4 Körperbild</b>	<b>48</b>
4.1 Einleitung	48
4.2 Zufriedenheit mit dem eigenen Körper	48
4.3 Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers	49
4.4 Wunsch nach Gewichtsveränderung	51
4.5 Besorgnis um eigenes Aussehen	53
4.6 Schlussfolgerungen	55

<b>5 Zahngesundheit</b>	<b>57</b>
5.1 Einleitung	57
5.2 Zähneputzen	57
5.3 Gepflegtes Gebiss und Zahnstellung	58
5.4 Schlussfolgerungen	60
<b>6 Angst, Depression und Suizidalität</b>	<b>61</b>
6.1 Einleitung	61
6.2 Häufigkeit	61
6.3 Seelische Auswirkungen	62
6.4 Schulische Auswirkungen	66
6.5 Persönliche und soziale Ressourcen	71
6.6 Suizidalität und Selbstverletzung	75
6.7 Schlussfolgerungen	79
<b>7 Schulabsentismus</b>	<b>82</b>
7.1 Einleitung	82
7.2 Häufigkeit	82
7.3 Gründe für das Fernbleiben	84
7.4 Persönliche und soziale Faktoren	85
7.5 Reaktionen der Schule und der Eltern	89
7.6 Schlussfolgerungen	91
<b>8 Mobbing</b>	<b>92</b>
8.1 Einleitung	92
8.2 Diskriminierung und soziale Ausgrenzung	92
8.3 Bedrohungen und Druckausübungen	93
8.4 Gewalt gegen Sachen und eigenen Körper	95
8.5 Sexuelle Belästigung	96
8.6 Auslöser	97
8.7 Sicherheitsempfinden	98
8.8 Persönliche und soziale Faktoren	100
8.9 Schlussfolgerungen	104
<b>9 Corona</b>	<b>106</b>
9.1 Einleitung	106
9.2 Beurteilung und Auswirkungen	107
9.3 Schlussfolgerungen	112
<b>10 Substanzkonsum</b>	<b>114</b>
10.1 Einleitung	114
10.2 Nikotin	115
10.3 Alkohol	119
10.4 Cannabis und weitere psychoaktive Substanzen	123

10.5	Multipler Substanzkonsum	125
10.6	Schlussfolgerungen	126
<b>11</b>	<b>Liebe und Sexualität</b>	<b>128</b>
11.1	Einleitung	128
11.2	Geschlechtsidentität	128
11.3	Verliebtsein und erste sexuelle Erfahrungen	129
11.4	Schlussfolgerungen	132

## Vorwort

Mit dem vorliegenden Bericht veröffentlichen wir nach den Schuljahren 2007/08, 2012/13 und 2017/18 zum vierten Mal Resultate zu verschiedenen Aspekten von Gesundheit von 2. Sek-Schüler\*innen der Stadt Zürich. Die Befragung bezweckt, den Gesundheitszustand sowie allfällige neue Trends in den Einstellungen und Verhaltensweisen von Jugendlichen zu erfassen und in der Folge zu überprüfen, ob unser Beratungs- und Dienstleistungsangebot nach wie vor bedarfsgerecht ist. Dazu befragten wir die Jugendlichen der 2. Sekundarklassen zu Gesundheit und Wohlbefinden, zu ihren Lebens- und Freizeitgewohnheiten, zu Bewegung und Ernährung, zu ihren sozialen Kontakten, zu Mobbing und Gewalt, zu ihrem Umgang mit Tabak, Alkohol und Drogen sowie zu Liebe und Sexualität.

Neu aufgenommen haben wir Fragen zur Corona-Pandemie, zu persönlichen und sozialen Ressourcen, zur Zahngesundheit und zum Schlafverhalten. Damit der Fragebogen gegenüber der letzten Befragung nicht länger wurde, haben wir auf einige Fragen verzichtet, andere wiederum haben wir vertieft. Mit der Mischung aus Bewährtem und Neuem konnten wir sicherstellen, dass wir die Ergebnisse über einen Zeitraum von mittlerweile 15 Jahren nachverfolgen können und gleichzeitig nahe an aktuellen Themen bleiben. Ein besonderes Anliegen war es uns, nicht nur auf Probleme und Schwierigkeiten zu schauen, sondern auch Stärken und Ressourcen der Jugendlichen und ihres schulischen und privaten Umfelds miteinzubeziehen.

Die aktuellen Resultate zeigen in verschiedenen Bereichen teilweise deutliche Abweichungen zu den Erhebungen der Vorjahre. Unserer Meinung nach sind diese Veränderungen in ihrer Gesamtheit nur vor dem Hintergrund der durchlebten Corona-Pandemie, der gegenwärtigen gesellschaftlichen Veränderungen und Krisen (Krieg, Umweltzerstörung, etc.) und des grossen Einflusses der sozialen Medien zu verstehen. Diese Entwicklungen, deren Auswirkungen wir erst langsam zu begreifen lernen, prägen Einstellungen und Verhalten der Jugendlichen. Um gleichwohl keine voreiligen Schlüsse zu ziehen, haben wir uns bei der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse auch dieses Mal wieder wissenschaftlich begleiten lassen. Zum einen durften wir auf die Ressourcen des Sozialforschungs- und Beratungsbüros «Lamprecht und Stamm» zurückgreifen, mit welchem wir schon bei den letzten zwei Erhebungen erfolgreich zusammengearbeiteten und das mit den technischen und methodischen Routinen der Befragung vertraut ist. Zum anderen pflegten wir einen intensiven Austausch mit Expert\*innen der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich sowie der Leitung Programm Suizidprävention Kanton Zürich zum besonders sensiblen Thema «Suizidgedanken und Selbsttötungsversuche».

Ich bedanke mich bei allen Personen, die zum Entstehen dieses Berichts beigetragen haben. Sie sind im Impressum namentlich erwähnt. Ein grosser Dank gilt auch den Schulen für die organisatorische Unterstützung bei der Durchführung der Befragung.

Ich hoffe, der Bericht findet erneut zahlreiche interessierte Leser\*innen. Die Lektüre lohnt sich. Rückmeldungen, Anregungen und Kritik sind willkommen!

Claude Hunold, Direktor Schulgesundheitsdienste

# Management Summary

Im Schuljahr 2022/23 wurden nach den Schuljahren 2007/08, 2012/13 und 2017/18 zum vierten Mal in Folge Schüler\*innen aller Regelklassen (inkl. Kunst- und Sportklassen) der 2. Sekundarstufe der Stadt Zürich zu ihrer Gesundheit befragt. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig, die Teilnahmequote lag bei 91 %. Insgesamt wurden 1915 Fragebögen in die Auswertung aufgenommen.

Die Resultate zeigen in verschiedenen Bereichen teilweise deutliche Abweichungen zu den Erhebungen der früheren Jahre, insbesondere bei den Mädchen. Die grosse Mehrheit der 2. Sek-Schüler\*innen schätzt ihre eigene Gesundheit und Gefühlslage zwar nach wie vor als gut bis ausgezeichnet ein. Sie ist mit verschiedenen Lebensbereichen, wie etwa der Wohnsituation, der familiären Situation oder der Beziehung zu Freund\*innen sehr zufrieden und beschreibt die Beziehung zu ihren Eltern als positiv. Die meisten Befragten bewegen sich ausreichend und viele achten auf eine gesunde Ernährung. Zudem ist der Konsum von Nikotin, Alkohol und Cannabis weiter zurückgegangen. Jedoch sind die Anteile der Schüler\*innen, welche verschiedene Lebensbereiche kritischer beurteilen, gestiegen. Mittlerweile bezeichnet jedes dritte Mädchen ihre Gefühlslage nicht mehr als positiv. Markante Rückgänge sind bei den Mädchen vor allem bei der Schulsituation, bei der Zufriedenheit mit sich selbst und mit dem Leben insgesamt zu verzeichnen. Nur noch die Hälfte der Mädchen hat Vertrauen in die eigenen Lehrer\*innen, der Anteil der Mädchen mit Hinweis auf eine Angststörung liegt mittlerweile bei 30 %. Gut die Hälfte der Mädchen fühlt sich morgens müde und unausgeruht, der Anteil derjenigen, die mindestens einmal wöchentlich körperliche Schmerzen verspüren, ist weiterhin am Steigen. Bei den Knaben sind die Werte deutlich stabiler. Sowohl für Mädchen wie für Knaben stehen Prüfungen, Druck in der Schule, Noten sowie die Berufswahl und Lehrstellensuche im Sorgenbarometer an oberster Stelle.

Die Sorge um das Äussere hat sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben insgesamt zugenommen. Der Druck, das eigene Aussehen und die Körperform in Richtung idealisierter Schönheitsnorm voranzutreiben, ist spürbar. Zwar beurteilen sich weniger Mädchen als zu dick und weniger wollen abnehmen. Dennoch strebt immer noch die Hälfte der Mädchen und ein Viertel der Knaben eine Gewichtsreduktion an, obwohl sie normalgewichtig oder sogar untergewichtig sind. Gleichzeitig hat der Anteil derjenigen, die sich zu dünn fühlen, zugenommen. Es ist davon auszugehen, dass Knaben vor allem an Muskelmasse zulegen möchten und dass ein Teil der Mädchen mehr Kurven anstrebt. Als weitere Schönheitsmerkmale gelten bei Jugendlichen auch ein gepflegtes Gebiss und eine gute Zahnstellung.

22 % der Befragten zeigen Hinweise für eine Angststörung, 18 % Hinweise für eine Depression, Mädchen häufiger als Knaben. Die betroffenen Schüler\*innen schätzen verschiedene Lebensbereiche, wie Gefühlslage, Schul- und Wohnsituation und soziale Beziehungen deutlich negativer ein als ihre Schulkolleg\*innen. Sie haben weniger Selbstvertrauen, blicken weniger zuversichtlich in die Zukunft, fühlen sich in geringerer Masse zur Schule zugehörig und sind wegen der Schule öfter gestresst. Immerhin pflegen sie mehrheitlich intakte und enge Beziehungen zu ihren Mitschüler\*innen und

beschreiben auch die Beziehung zu ihren Eltern weitgehend positiv. Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt: Dort wo es darum geht, über die eigenen Probleme zu sprechen, scheinen Eltern nicht die richtigen Ansprechpersonen zu sein – vor allem für die Mädchen. Selbstverletzungen (z.B. Ritzen, Schneiden) und der Gedanke daran, sich das Leben zu nehmen, gehen nicht zwingend mit Anzeichen für Depression und Angst einher, aber der Anteil ist markant höher, wenn diese Hinweise vorhanden sind. Insgesamt hat der Anteil der Befragten mit versuchter Selbsttötung im Vergleich zur ersten Befragung vor 15 Jahren nicht zugenommen.

Das stunden- oder tageweise Schulschwänzen und das Weglaufen von daheim sind keine Randerscheinungen. 7 % der Mädchen und 5 % der Knaben berichten, schon mehrmals einen Tag nicht an die Schule gegangen zu sein, 4 % der Mädchen und 2 % der Knaben sind schon mehrmals von zuhause weggelaufen. Die dahinter liegenden Gründe sind vielfältig und können sich überlagern. Auffallend ist die von den Befragten beschriebene zurückhaltende Reaktion seitens Schule und Eltern. Selbst Schüler\*innen mit mehrfacher Absenz sagen nur zur Hälfte, dass ihnen ihr Verhalten Probleme eingebracht hätte. Immerhin ein Drittel von ihnen anerkennt jedoch, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben.

Mobbing an der Schule hat über alle Äusserungsformen gesehen insgesamt nicht zugenommen, bleibt aber unverändert Teil des Schulalltags. Schüler\*innen sind sehr unterschiedlich davon betroffen, am häufigsten kommen Diskriminierungen und soziale Ausgrenzungen vor. Aber auch Bedrohungen und Druckausübungen, Gewalt gegen Sachen und den eigenen Körper sowie sexuelle Belästigung sind an der Tagesordnung und werden von ca. 5 % bis 10 % der Befragten zwischen zwei bis drei Mal monatlich bis mehrmals wöchentlich erlebt – Mädchen deutlich öfter als Knaben. Parallel dazu hat das Sicherheitsempfinden in der Schule, auf dem Schulweg, in der Freizeit und im Internet abgenommen. Schüler\*innen, welche das Klassenklima und/oder das Verhältnis zu den Lehrkräften kritisch beurteilen oder die Anzeichen einer Angststörung oder Depression haben, berichten häufiger davon, von Mobbing betroffen zu sein.

Die meisten Schüler\*innen scheinen die Corona-Pandemie relativ gut gemeistert zu haben. Für etwa jede achte Person war es eine schlimme Zeit, vor allem für Schüler\*innen der Sek B. Ein bedeutender Teil der positiv getesteten Befragten mit leichten bis schweren Symptomen gibt an, auch heute noch Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung, wie etwa Müdigkeit, Erschöpfung oder Atembeschwerden zu spüren. Beim Nikotinkonsum hat die Verwendung der E-Zigaretten sprunghaft zugenommen, die Zigarette erlebt ein «Revival». Trotz Rückgang beim Nikotin-, Alkohol und Cannabiskonsum zeigt sich, dass bei Rauchenden und Trinkenden, Häufigkeit und Menge zugenommen haben. Die meisten Befragten geben wie in den vorhergehenden Befragungen an, schon mal verliebt gewesen zu sein. Der Anteil, der schon einmal Geschlechtsverkehr hatte, ist weiter zurückgegangen, vor allem bei den Knaben. Ein Fünftel verwendete beim letzten Mal kein Verhütungsmittel, was doppelt so hoch ist wie noch vor zehn Jahren.



# Beschreibung der Befragung

## Durchführung

Zwischen Oktober und Dezember 2022 wurden die Schüler\*innen aller Regelklassen sowie der Kunst- und Sportklassen der 2. Sekundarstufe der Stadt Zürich im Rahmen einer Schullektion befragt. Anwesend war jeweils eine verantwortliche Person der Schulgesundheitsdienste, welche den ordnungsgemässen organisatorischen und technischen Ablauf sicherstellte und für Fragen zur Verfügung stand. Im Gegensatz zu den drei letzten Erhebungen wurde die Befragung erstmals digital und nicht mehr mittels Papierbögen durchgeführt.

Die Schüler\*innen gelangten mittels eines Links auf den Fragebogen, von wo aus sie durch die Fragen geführt wurden, die sie online beantworteten. Dazu wurden ihnen Laptops oder Computer seitens der Schule zur Verfügung gestellt. In einzelnen Fällen klappte die Technik nicht wunschgemäss und es wurde auf Mobiltelefone oder Papierfragebögen ausgewichen. Ansonsten traten keine weiteren Schwierigkeiten auf.

Die Mitwirkung an der Befragung war für die Schüler\*innen jederzeit freiwillig. Eltern und Erziehungsberechtigte wurden vorgängig über Zielsetzung und Durchführung der Erhebung informiert. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Daten strikt anonym erhoben würden. Die Datenschutzstelle der Stadt Zürich hat die Durchführung der Befragung mit Ablauf, Auswertung und Aufbewahrung der Daten gutgeheissen und die Zürcher Schulpflege (ZSP) hat mit Beschluss vom 26. Oktober 2021 die Durchführung beilligt.

## Grundgesamtheit und Teilnahmequote

Grundgesamtheit der Befragung bilden die insgesamt 2200 Stadtzürcher Schüler\*innen aus 117 Regel- und Kunst- und Sportklassen der 2. Sekundarstufe. Von diesen beteiligten sich insgesamt 2002 (91 %) an der Befragung. Die erhobenen Daten wurden nach der Eingabe plausibilisiert; ausgeschlossen wurden insgesamt 87 Fragebögen, die keine Angabe zu Geschlecht oder Alter enthielten oder die aufgrund des Antwortverhaltens als unseriös ausgefüllt eingestuft werden mussten. Per Saldo wurden somit Daten von 1915 Personen in die Auswertung aufgenommen.

## Beschreibung der Teilnehmenden

Die Schüler\*innen waren bei der Befragung durchschnittlich 14.1 Jahre alt. Von den 1915 Jugendlichen sind 49 % Mädchen, 50 % Knaben und 1 % geben «anderes» als ihr Geschlecht an. 97 % der Schüler\*innen besuchen eine Regelklasse und 3 % eine Kunst- und Sportklasse. 54 % besitzen ausschliesslich einen Schweizer Pass, 16 % ausschliesslich einen ausländischen Pass und 30 % sowohl einen Schweizer Pass als

auch einen ausländischen Pass. 86 % sind in der Schweiz geboren und 14 % im Ausland. Bei rund der Hälfte der Befragten (49 %) sind beide Elternteile im Ausland geboren. Bei je ungefähr einem Viertel ist entweder ein Teil der Eltern in der Schweiz und der andere im Ausland geboren (25 %) oder beide Eltern sind der Schweiz geboren (24 %); 2 % geben an, es nicht zu wissen.

Die grössten Veränderungen gegenüber den Befragungen der Schuljahre 2012/13 und 2017/18 (für das Schuljahr 2007/08 liegen keine vergleichbaren Daten vor) zeigen sich bei den Anteilen der Sek A und Sek B und der zuhause gesprochenen Sprachen. Während der Anteil der Sek A-Schüler\*innen im Schuljahr 2012/13 bei 65 % und im Schuljahr 2017/18 bei 62 % lag, liegt er bei der aktuellen Erhebung bei 71 %. Der Anteil Jugendlicher, der zuhause ausschliesslich Schweizerdeutsch oder Deutsch spricht, beträgt unverändert ein knappes Drittel (Schuljahr 2022/23: 32 %, Schuljahr 2017/18: 29 %, Schuljahr 2012/13: 30 %). Hingegen hat der Anteil Jugendlicher, der zuhause überhaupt kein Deutsch spricht (auch nicht in Kombination mit einer Fremdsprache), von 15 % im Schuljahr 2012/13 und 17 % im Schuljahr 2017/18 auf 25 % im Schuljahr 2022/23 zugenommen.

## **Datenauswertung und Aufrundung von Zahlen**

Für die Datenauswertung wurden die Statistiksoftwares SPSS und PSPP verwendet. Bei der Datenanalyse wurde sichergestellt, dass keine Resultate generiert werden, die Rückschlüsse auf einzelne Personen erlauben. Basis der Auswertungen bildeten Häufigkeitsauszählungen und Kreuztabellen, die mittels verschiedener Tests auf Signifikanz überprüft wurden. Dazu wurde ein Signifikanzniveau von mindestens  $p \leq 0.05$  festgelegt.

Für den Berichtstext und die Grafiken werden gerundete Werte verwendet. Das kann in Grafiken, welche Gesamtverteilungen abbilden, in der Summe zu minimalen Abweichungen von 100 % führen. Einzig in Grafik 26 zum «Suizidversuch» wurde aufgrund des Themas entschieden, die Resultate mit einer Nachkommastelle anzugeben.

## **Geschlechtskategorien und Personenbezeichnung**

Bei der Frage nach dem Geschlecht wurde nebst den Kategorien «Mädchen» und «Junge» erstmals auch «Anderes» als Antwortmöglichkeit angeboten. Dies erfolgte aus der Überlegung heraus, dass «non-binäre» Menschen sich nicht (ausschliesslich) als Mann oder Frau identifizieren, dass Menschen Varianten der biologischen Geschlechtsmerkmale haben können und dass trans Jugendliche eine andere Geschlechtsidentität besitzen, ausleben oder darstellen, als die, die ihnen bei Geburt von der Gesellschaft zugeteilt wurde. Insgesamt 24 Personen (1.3 %) gaben «Anderes» als

ihr Geschlecht an. Aufgrund der kleinen Fallzahl wurde aus methodischen Gründen darauf verzichtet, die Auswertungen separat auch nach dieser Kategorie vorzunehmen. Unterschieden wurden die meisten Resultate nach «Mädchen» und «Knaben». Soweit die Resultate sich ausschliesslich auf diese beiden Gruppen beziehen, wurde gemäss Art. 7 lit. a des Reglements über die sprachliche Gleichstellung vom 1. Juni 2022 in diesem Bericht die geschlechtsbezogene Personenbezeichnung gewählt. Für Resultate, die die Meinung aller Befragten (d.h. inklusive die Kategorie «Anderes») wiedergibt oder die Dritte betrifft (z.B. Einschätzungen über Lehrpersonen), wird der Genderstern verwendet. In Kapitel 11.2 zum Thema «Liebe und Sexualität» wird zudem speziell auf das Thema «Geschlechtsidentität» eingegangen.

## **Aussagekraft der Resultate**

Die vorliegenden Resultate beruhen auf Selbsteinschätzungen der Jugendlichen. Sie geben Auskunft darüber, wie zufrieden die Jugendlichen mit verschiedenen Aspekten ihres Lebens sind, wie sie sich selbst, ihre Gesundheit und ihr soziales Umfeld einschätzen und wie sie sich verhalten. Die Wahrnehmung der «gesundheitsbezogenen Lebensqualität» aus der subjektiven Sicht der Betroffenen ist nicht gleichzusetzen mit dem Gesundheitszustand, der über medizinische Parameter bestimmt wird. Sie ist deshalb nicht weniger wert, sondern sie folgt einem anderen Ansatz. Die Medizin konzentriert sich klassischerweise auf Krankheiten und Abweichungen von biologischen und physiologischen Normen. Die subjektive Perspektive hingegen ist ein Abbild dessen, wie «Kranksein» und «Gesundsein» individuell erlebt werden. Sie umfasst, der WHO-Definition von Gesundheit folgend, die körperliche, psychische und soziale Dimension von Gesundheit. Sie eignet sich daher gut zur Entwicklung gesundheitsbezogener Massnahmen aus einer Public Health-Sicht, welche die Verhinderung von Krankheiten bzw. die Förderung von Gesundheit der Bevölkerung zum Ziel hat. Diese Sichtweise nimmt die körperlichen, psychischen und sozialen Bedingungen von Gesundheit und Krankheit sowie das Zusammenwirken von Gesellschaft und Individuum in den Blick.

Wie bei allen schriftlichen Umfragen besteht eine gewisse Gefahr, dass die Befragten nicht immer ganz ehrlich antworten, sei es um der sozialen Erwünschtheit willen, sei es zum Schutz der Privatsphäre. Die Jugendlichen wurden deshalb sowohl auf dem Fragebogen wie auch mündlich in der Klasse darauf hingewiesen, dass die Umfrage vollkommen anonym angelegt ist und dass aufgrund der Antworten keine persönlichen Identifikationen möglich sind. Sie hatten genügend Zeit, den Fragebogen auszufüllen, was auch weitgehend verhinderte, dass sie unbedachte Antworten gaben. Der Fragebogen wurde vor dem Start der Umfrage in vier Klassen auf Verständlichkeit getestet und wo nötig wurden Formulierungen angepasst. Aus methodischer Sicht wurde alles unternommen, damit die Antworten der Befragten ehrlich und überlegt erfolgten.

# 1 Gesundheit und Lebenswelt

## 1.1 Einleitung

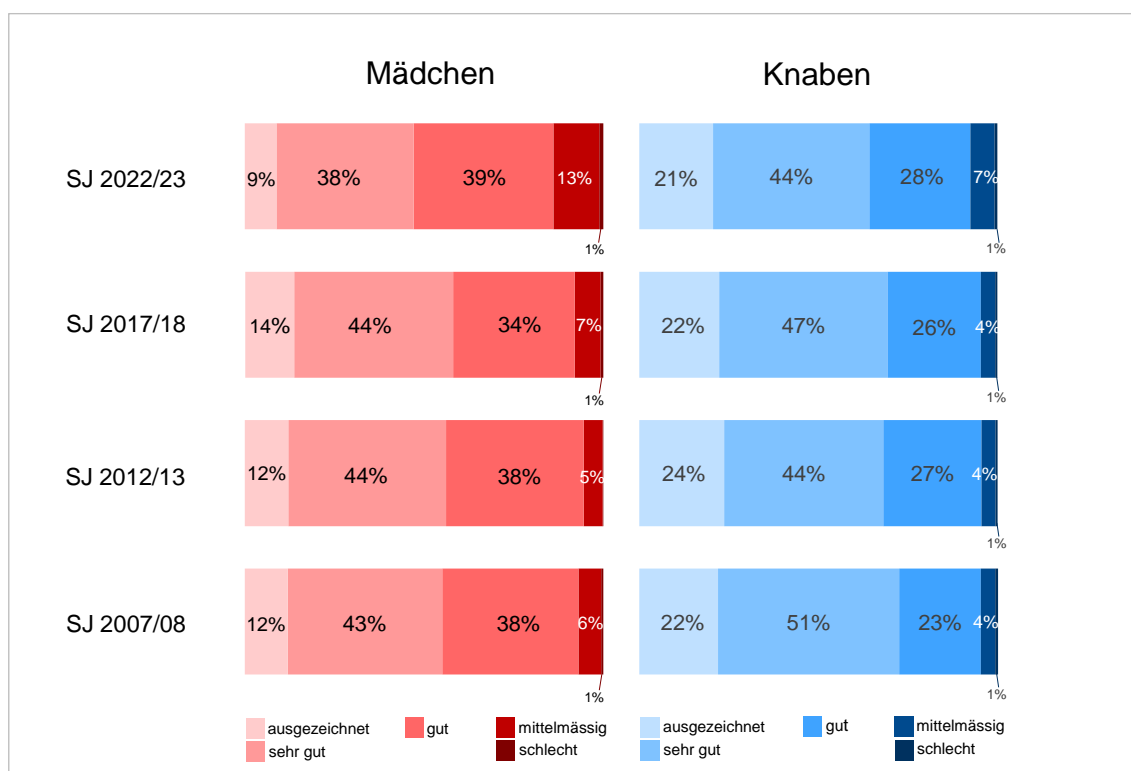
Gesundheit und Wohlbefinden sind zwei Begriffe, die sich inhaltlich nur schwer voneinander trennen lassen. Ihnen gemeinsam ist, dass sie Auskunft darüber geben, wie die Jugendlichen verschiedene Aspekte ihrer Lebensqualität subjektiv wahrnehmen und wie zufrieden sie damit sind. Das vorliegende Kapitel beinhaltet die grundlegendsten Aspekte, die nachfolgenden Kapitel widmen sich jeweils einem spezifischen Thema.

## 1.2 Gesundheit und momentane Gefühlslage

Die subjektive Einschätzung der Befragten zur eigenen Gesundheit fällt grossmehrheitlich positiv aus (vgl. Abbildung 1). 89 % der Jugendlichen sagen, dass sie über eine gute bis ausgezeichnete Gesundheit verfügen (Mädchen: 86 %, Knaben: 92 %). Erstmals seit Beginn der Erhebung im Schuljahr 2007/08 ist der Anteil der positiven Äusserungen jedoch unter 90 % gesunken. Vor allem die Mädchen schätzen ihre Gesundheit etwas weniger positiv ein als früher. 13 % beurteilen sie als «mittelmässig», bei der letzten Erhebung waren es noch 7 % gewesen.

**Abbildung 1**

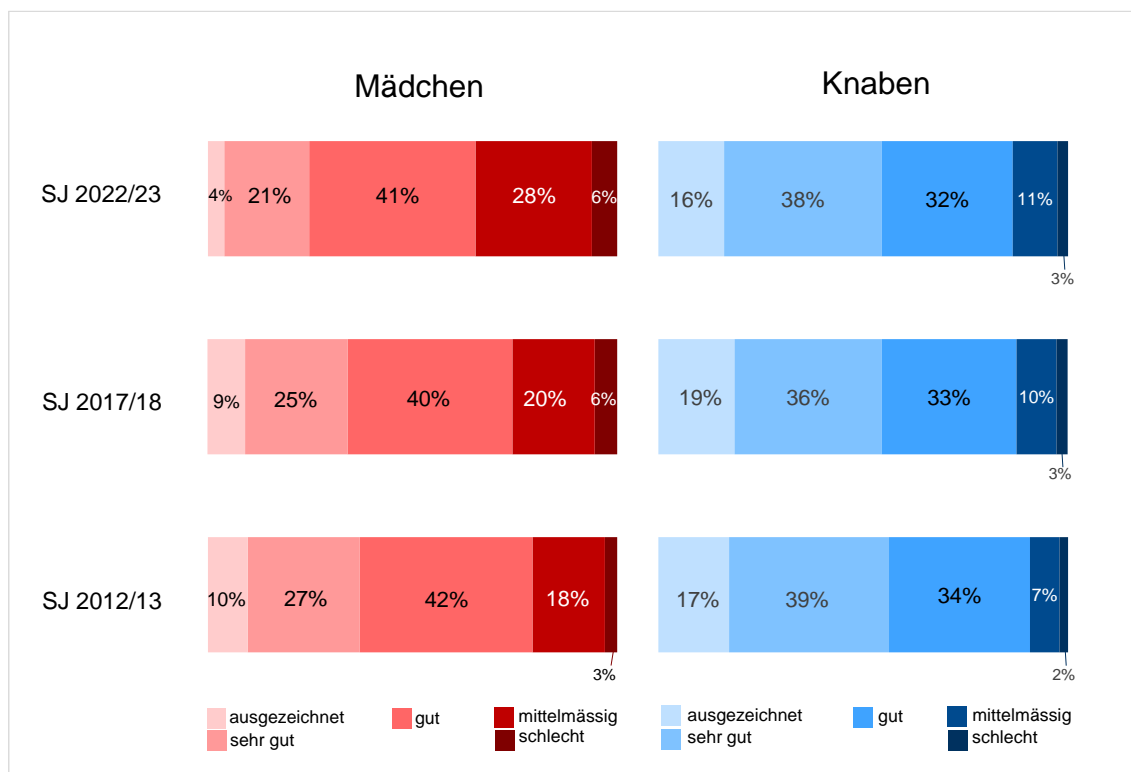
*Einschätzung der eigenen Gesundheit, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Noch deutlichere Unterschiede im Vergleich zu den letzten Erhebungen zeigt sich bei der Einschätzung zur momentanen Gefühlslage (vgl. Abbildung 2). Im Schuljahr 2007/08 wurde noch nach dem seelischen Befinden im Allgemeinen gefragt, weshalb sich die Ergebnisse mit den nachfolgenden Befragungsergebnissen nicht direkt vergleichen lassen und hier weggelassen werden. Drei Viertel der Jugendlichen (76 %) schätzen ihre momentane Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein (Mädchen: 65 %, Knaben: 87 %). Das ist zwar immer noch ein grosser Anteil, aber dieser ist gegenüber dem Schuljahr 2012/13 um fast zehn Prozentpunkte zurückgegangen. Besonders deutlich zeigt sich die Verschiebung wiederum bei den Mädchen. Waren es vor zehn Jahren noch knapp 18 %, die ihre Gefühlslage als «mittelmässig» bezeichneten, sind es nun 28 %. Zusammen mit Mädchen, die ihre Gefühlslage als «schlecht» beurteilen, bezeichnet mittlerweile jedes dritte Mädchen ihre Gefühlslage nicht mehr als positiv, früher war es jedes fünfte. Deutlich konstanter sind die Werte hingegen bei den Knaben. Zwar ist auch bei ihnen der kritische Anteil leicht gewachsen. Im Grossen und Ganzen zeigt sich aber eine bemerkenswerte Konstanz der positiven Anteile über die vergangenen Jahre.

**Abbildung 2**

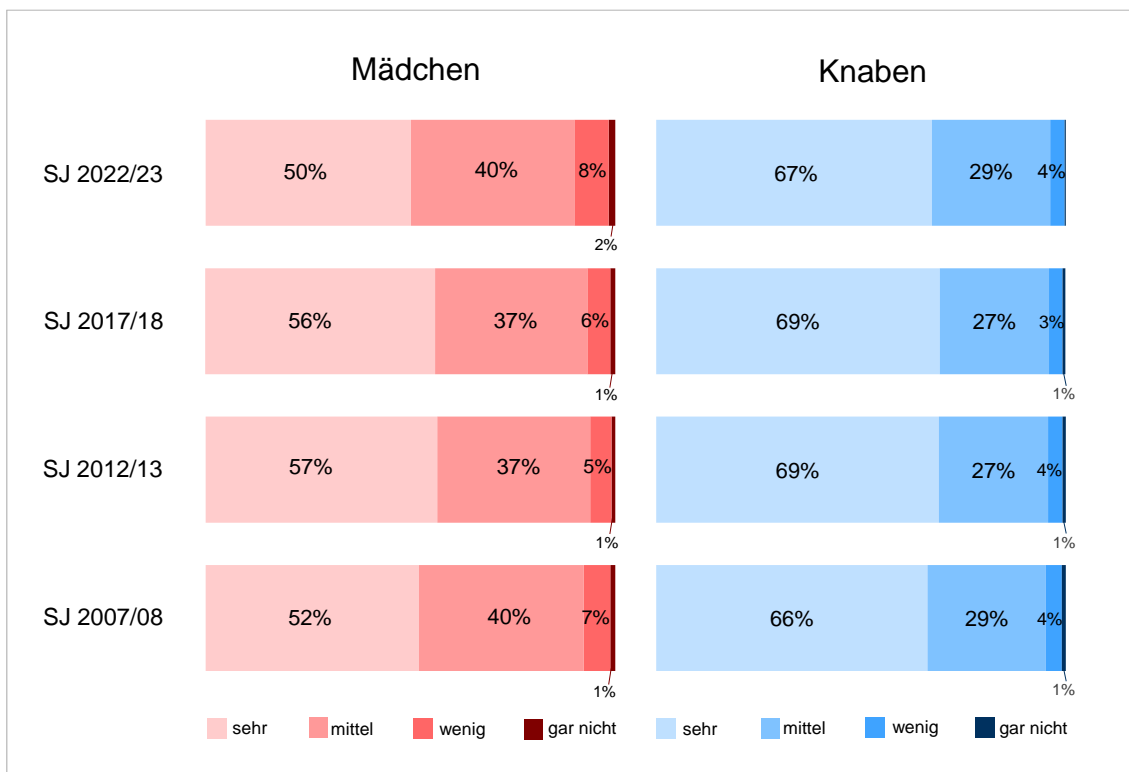
*Einschätzung der momentanen Gefühlslage, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern ergeben sich auch in Bezug auf die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit (vgl. Abbildung 3). Sind es bei den Mädchen die Hälfte (50 %), die sehr zufrieden sind, sind es bei den Knaben zwei Drittel (67 %). Dabei sind die Werte bei den Knaben über die letzten 15 Jahre wiederum sehr konstant geblieben. Bei den Mädchen lagen die Anteile derjenigen, welche mit ihrer Gesundheit sehr zufrieden sind, bei den letzten beiden Erhebungen je sechs bis sieben Prozentpunkte höher.

**Abbildung 3**

*Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



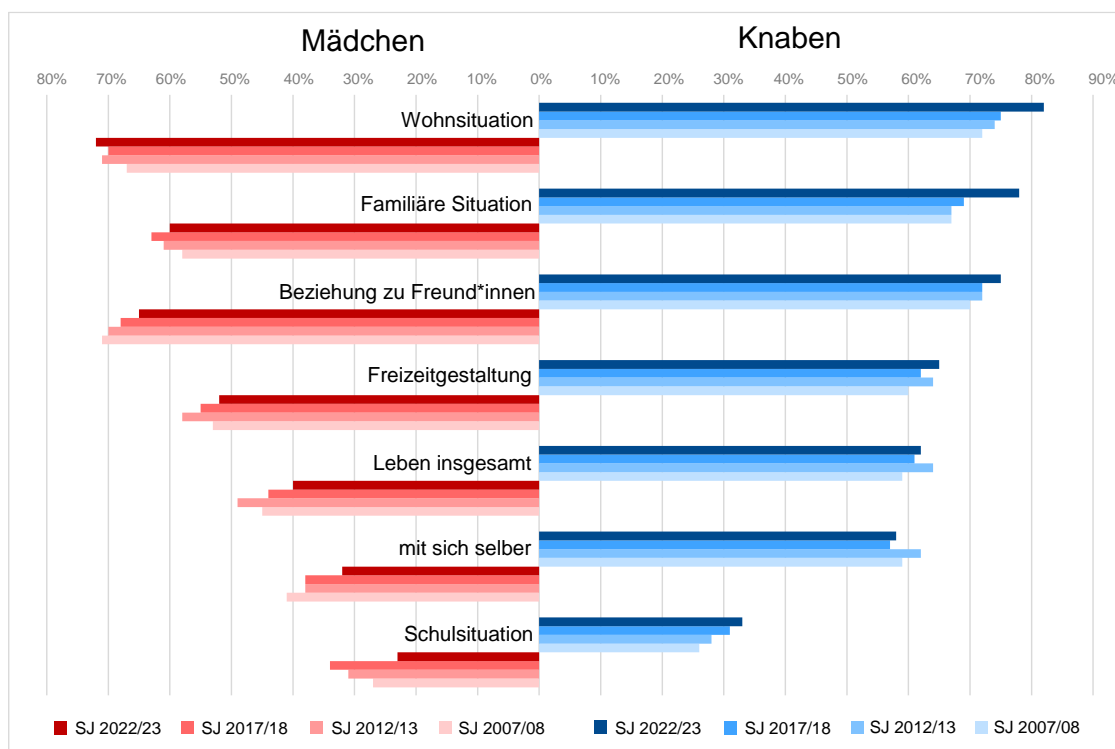
Die «Zufriedenheit» mit der eigenen Gesundheit (Abbildung 3) deckt sich über weite Strecken mit den «Einschätzungen» zur eigenen Gesundheit (Abbildung 1) und zur momentanen Gefühlslage (Abbildung 2). Vier Fünftel der Befragten (81 %), die sehr zufrieden sind mit ihrer Gesundheit, schätzen ihre eigene Gesundheit als sehr gut oder ausgezeichnet ein. Und über die Hälfte der Befragten (56 %), die sehr zufrieden sind mit ihrer Gesundheit, geben auch an, dass ihre momentane Gefühlslage sehr gut oder ausgezeichnet sei. Daneben gibt es aber immerhin ein Viertel (24 %), das mit der eigenen Gesundheit nur mittel zufrieden ist und die eigene Gesundheit dennoch als sehr gut oder ausgezeichnet bezeichnet. Und ein Fünftel (20 %) der mit ihrer Gesundheit nur mässig zufriedenen Schüler\*innen deklariert, dass auch die momentane Gefühlslage sehr gut bis ausgezeichnet sei.

### 1.3 Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen

Die Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen hat sich in der aktuellen Erhebung gegenüber den letzten drei Erhebungen teilweise markant verändert (vgl. Abbildung 4). Dabei drifteten insbesondere die Entwicklungslinien zwischen Mädchen und Knaben auseinander. Während bei den Mädchen in den meisten Lebensbereichen eine Abnahme der Anteile «sehr Zufriedener» feststellbar ist, sind die Anteile der sehr zufriedenen Knaben über die Jahre entweder konstant geblieben oder haben sich vergrössert. Besonders eindrücklich zeigt sich dies bei der Wohnsituation und der familiären Situation. Mit der Wohnsituation sind 82 %, mit der familiären Situation 78 % der Knaben sehr zufrieden, während die Anteile in den vergangenen Erhebungen bis zu zehn Prozentpunkte tiefer lagen.

**Abbildung 4**

*Anteile der Befragten, die mit verschiedenen Lebensbereichen sehr zufrieden sind, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Bei den Mädchen steht die Zufriedenheit mit der Wohnsituation ebenfalls an erster Stelle: 72 % sind damit sehr zufrieden. Die familiäre Situation ist mit einem Anteil von 60 % «sehr Zufriedener» zwar ebenfalls bedeutsam, aber nicht so deutlich wie bei den Knaben. Stattdessen haben die Beziehungen zu Freund\*innen mit einem Anteil von

65 % «sehr Zufriedener» noch etwas mehr Gewicht. Über die letzten 15 Jahre hat dieser Anteil allerdings kontinuierlich etwas abgenommen: Im Schuljahr 2007/08 lag er noch bei 71 %. Markante Rückgänge sind vor allem bei der Schulsituation, bei der Zufriedenheit mit sich selbst und mit dem Leben insgesamt zu verzeichnen. Der Anteil der Mädchen, der mit der Schulsituation sehr zufrieden ist, war auch schon früher tief, liegt mit 23 % nun aber am tiefsten seit Beginn unserer Messungen. Auch die Zufriedenheit mit sich selbst hat einen Tiefpunkt erreicht: Mit einem Anteil der «sehr Zufriedenen» von 32 % ist dieser fast zehn Prozentpunkte geringer als im Schuljahr 2007/08 (41 %). Mit dem Leben insgesamt sind 40 % der Mädchen sehr zufrieden, im Schuljahr 2012/13 lag der Wert noch bei 49 %. Im Vergleich dazu liegt der Anteil Knaben, der mit dem Leben insgesamt zufrieden ist, mit 62 % über 20 Prozentpunkte höher als bei den Mädchen.

## 1.4 Belastungen

Die Themen, welche die Befragten am meisten belasten, sind «Prüfungen, Druck in der Schule, Noten» und die «Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit» (vgl. Tabelle 1). Dies war bereits in der letzten Befragung im Schuljahr 2017/18 der Fall, jedoch hat die Belastung durch diese Themen bei den Mädchen zugenommen. Sagte vor fünf Jahren noch gut ein Drittel der Mädchen (38 %), dass es Prüfungen, Druck in der Schule und Noten stark belastet, ist es heute über die Hälfte (52 %). Bei der Berufswahl und der Stellensuche ist der Anteil der stark besorgten Mädchen von 34 % auf 39 % gewachsen.

Gegenüber vor fünf Jahren sind das «eigene Gewicht» bzw. die «eigene Körperform» im Belastungsranking vom fünften auf den dritten Platz vorgerückt. Auch das «eigene Aussehen» wird als belastender wahrgenommen. Die äusserliche Erscheinung beschäftigt Mädchen und Knaben stärker als früher.

Das Thema «Krieg» steht in der Rangfolge an vierter Stelle. Im Schuljahr 2017/18 wurde danach noch nicht gefragt, jedoch war die Belastung durch den «Terror» aufgrund der in dieser Zeit verübten Anschläge im öffentlichen Bewusstsein sehr präsent, was den höheren Wert von damals erklärt.

Bei den Mädchen sind «Traurigkeit, Zweifel an sich selbst», die «eigene Gesundheit» und die «persönliche Sicherheit» belastendere Themen als noch vor fünf Jahren. Bei den Knaben werden das «Nichtfunktionieren des Handys» bzw. der «Handyentzug» sowie die «ständige Erreichbarkeit mit dem Handy» in der Zwischenzeit als weniger belastend wahrgenommen. Bei den anderen in Tabelle 1 aufgeführten Themen sind die Unterschiede zwischen den beiden Erhebungen – wenn überhaupt vorhanden – verhältnismässig klein.



Werden die Werte der einzelnen Themen summiert und wird daraus ein Gesamtbelastungsindex errechnet, zeigt sich, dass der Anteil der als «besorgt» bezeichneten Befragten (zwischen 2 und 3 Punkten) von 11 % auf 14 % zugenommen hat. Die Anteile und ihre Veränderungen sind bei den Mädchen etwas grösser (Zunahme von 15 % auf 19 %) als bei den Knaben (Zunahme von 6 % auf 9 %).

**Tabelle 1**

*Durchschnittliche Belastung\* der Befragten durch verschiedene Themen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark, Differenzen der Durchschnittswerte >0.10 zwischen den Schuljahren 2022/23 und 2017/18 sind rot hervorgehoben)*

	Total SJ 22/23	Total SJ 17/18	Mädchen SJ 22/23	Mädchen SJ 17/18	Knaben SJ 22/23	Knaben SJ 17/18
Prüfungen, Druck in der Schule, Noten	2.35	2.23	2.48	2.28	2.23	2.17
Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit	2.09	2.07	2.23	2.13	1.95	2.00
Eigenes Gewicht, Körperform	1.72	1.60	1.87	1.75	1.56	1.45
Krieg	1.68	-	1.76	-	1.59	-
Armut, soziale Ungerechtigkeit	1.64	1.68	1.73	1.76	1.55	1.60
Eigenes Aussehen	1.63	1.40	1.85	1.58	1.41	1.22
Traurigkeit, Zweifel an sich selbst	1.62	1.53	1.83	1.72	1.41	1.34
Ausländerfeindlichkeit	1.59	1.59	1.67	1.66	1.52	1.52
Umweltverschmutzung, Klimawandel	1.58	1.58	1.64	1.60	1.53	1.55
Probleme / Streit in der Familie	1.55	1.53	1.57	1.66	1.41	1.39
Handy funktioniert nicht / Handyentzug	1.46	1.52	1.53	1.53	1.39	1.52
Probleme/Streit mit Freund*innen, Kolleg*innen	1.45	1.44	1.57	1.58	1.32	1.30
Eigene Gesundheit	1.45	1.34	1.54	1.39	1.36	1.29
Terror	1.43	1.72	1.48	1.79	1.39	1.64
Ständige Erreichbarkeit mit Handy	1.41	1.45	1.49	1.46	1.32	1.44
Persönliche Sicherheit	1.39	1.33	1.48	1.38	1.30	1.27
Liebe und Sexualität	1.37	1.36	1.41	1.38	1.30	1.34
Überbevölkerung	1.36	1.36	1.37	1.35	1.35	1.37
Corona-Pandemie	1.35	-	1.38	-	1.32	-
Selbstpräsentation in den sozialen Medien	1.28	1.31	1.33	1.32	1.23	1.31
Geldsorgen, Schulden	1.28	1.23	1.30	1.23	1.25	1.22

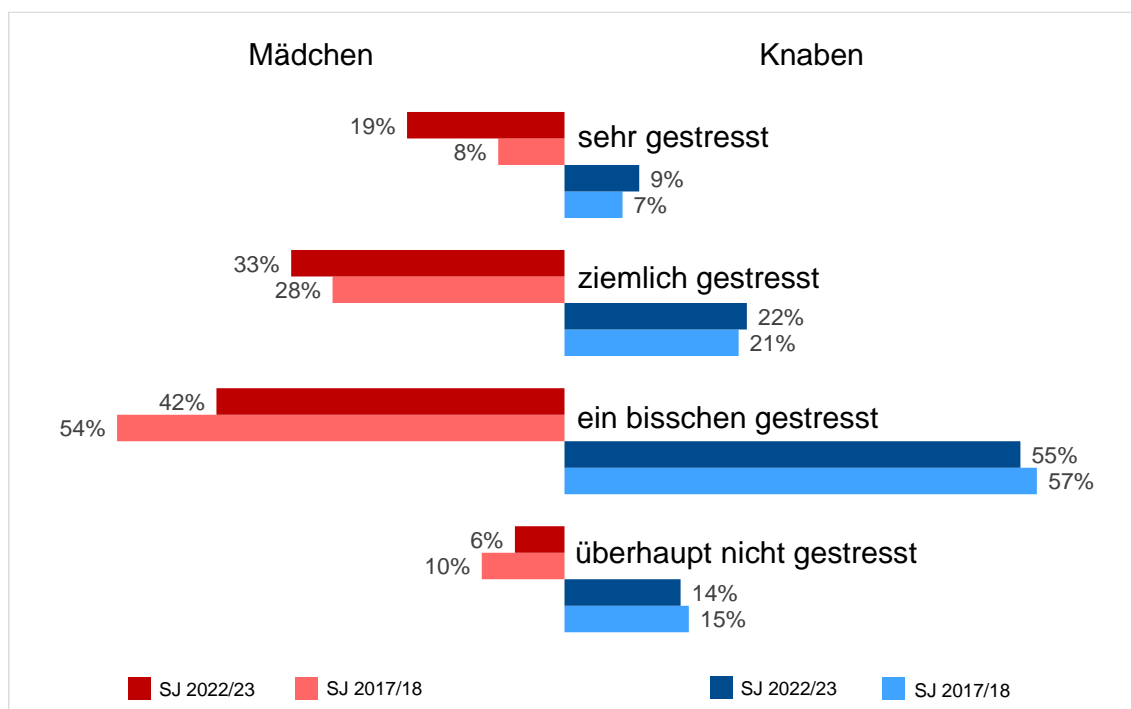
\* Die Originalfrage lautete: *Wie stark belasten dich zurzeit folgende Themen? Bitte gib bei jedem Punkt an, wie stark er dir im Moment Sorgen bereitet. Antwortkategorien zum Ankreuzen waren: belastet mich stark, belastet mich ein bisschen, belastet mich nicht.*

Die vor allem bei den Mädchen gestiegene Belastung durch Prüfungen, Druck in der Schule und Noten spiegelt sich auch in ihrer Einschätzung wider, wie sehr sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen (vgl. Abbildung 5). Während die Anteile bei den Knaben praktisch unverändert geblieben sind, hat sich der Anteil der «sehr gestressten» Mädchen mehr als verdoppelt (Zunahme von 8 % auf 19 %).

Ein Vergleich zwischen Sek A und Sek B zeigt, dass Schüler\*innen aus der Sek A deutlich öfter sagen (47 %), durch die Arbeit für die Schule ziemlich oder sehr gestresst zu sein, als ihre Kolleg\*innen aus der Sek B (30 %).

**Abbildung 5**

*Einschätzung der Befragten, wie stark sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*

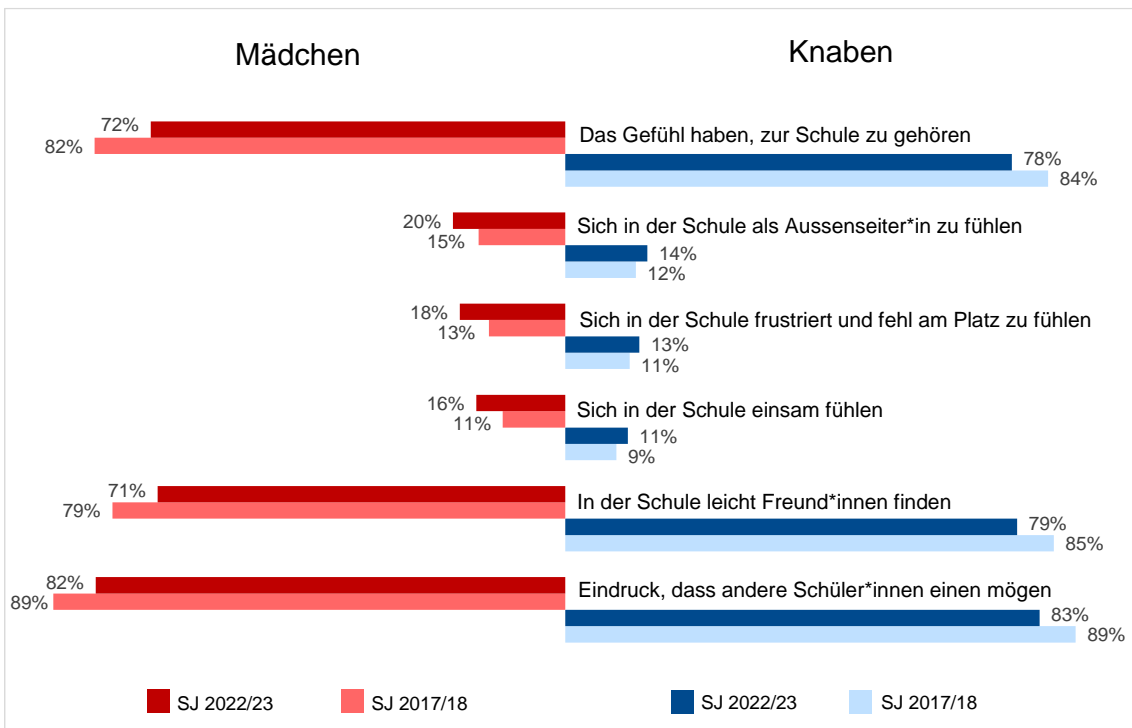


Gegenüber vor fünf Jahren hat das Gefühl, zur Schule zu gehören, abgenommen. Der Anteil der Mädchen, der die Aussage zum Zugehörigkeitsgefühl eher oder vollständig bejaht, ist von 82 % auf 72 % zurückgegangen (vgl. Abbildung 6). Bei den Knaben hat sich der Anteil von 84 % auf 78 % reduziert. Nur eine Minderheit fühlt sich in der Schule als Aussenseiter\*in, frustriert und fehl am Platz oder einsam. Doch bei den Mädchen haben sich die Anteile, welche die entsprechenden Aussagen eher oder vollständig bejahen, um je fünf Prozentpunkte erhöht, bei den Knaben um zwei Prozentpunkte.

Auch die sozialen Beziehungen zu den Mitschüler\*innen werden nicht mehr ganz so oft positiv beschrieben. Zwar hat sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben die grosse Mehrheit eher oder vollständig den Eindruck, dass die anderen Schüler\*innen sie mögen und dass sie in der Schule leicht Freund\*innen finden. Doch auch hier sind die entsprechenden Anteile sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben um sechs bis acht Prozentpunkte zurückgegangen.

**Abbildung 6**

*Anteile der Befragten, die Fragen zum Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und zur Beziehung zu ihren Mitschüler\*innen eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



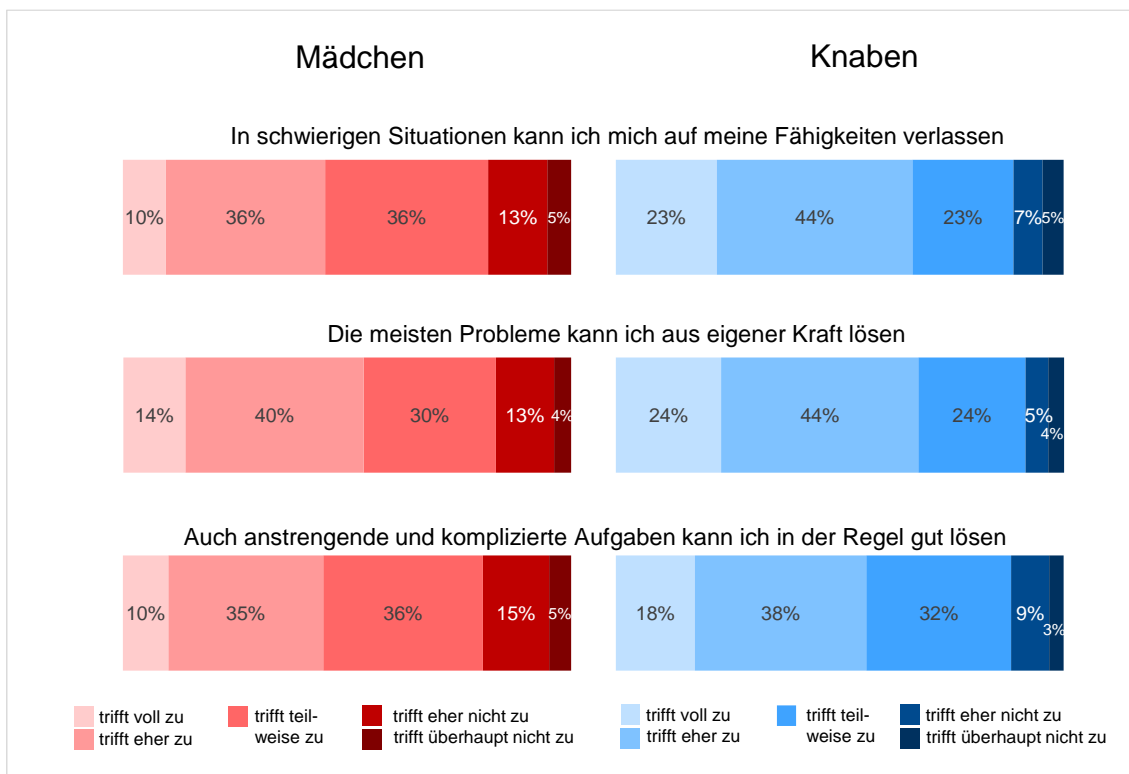
**1.5 Ressourcen**

In der aktuellen Befragung wurden die Schüler\*innen erstmals danach gefragt, inwieweit Aussagen zu ihren persönlichen Fähigkeiten zutreffen. Jeweils eine klare Mehrheit der Knaben sagt, dass sie sich «eher» oder «voll und ganz» in schwierigen Situationen auf die eigenen Fähigkeiten verlassen kann (67 %), die meisten Probleme aus eigener Kraft lösen kann (68 %) und auch anstrengende und komplizierte Aufgaben in der Regel gut lösen kann (56 %). Bei den Mädchen fällt die Zustimmung deutlich zurückhaltender aus. Die meisten Probleme aus eigener Kraft lösen zu können, bejaht eine Mehrheit (54 %). Sich in schwierigen Situationen auf die eigenen Fähigkeiten verlassen

zu können und auch anstrengende und komplizierte Aufgaben in der Regel gut lösen zu können, bestätigt jedoch nur eine Minderheit von 45 % bzw. 46 % mit «eher» oder «voll und ganz». Inwieweit die kritischere Selbsteinschätzung der Mädchen mit den realen Fähigkeiten übereinstimmt, ist allerdings eine andere Frage. Knaben zeigen sich in jedem Fall selbstbewusster als Mädchen, selbst wenn sich in der Realität zeigen sollte, dass ein Teil des Selbstvertrauens auf Selbstüberschätzung beruht.

**Abbildung 7**

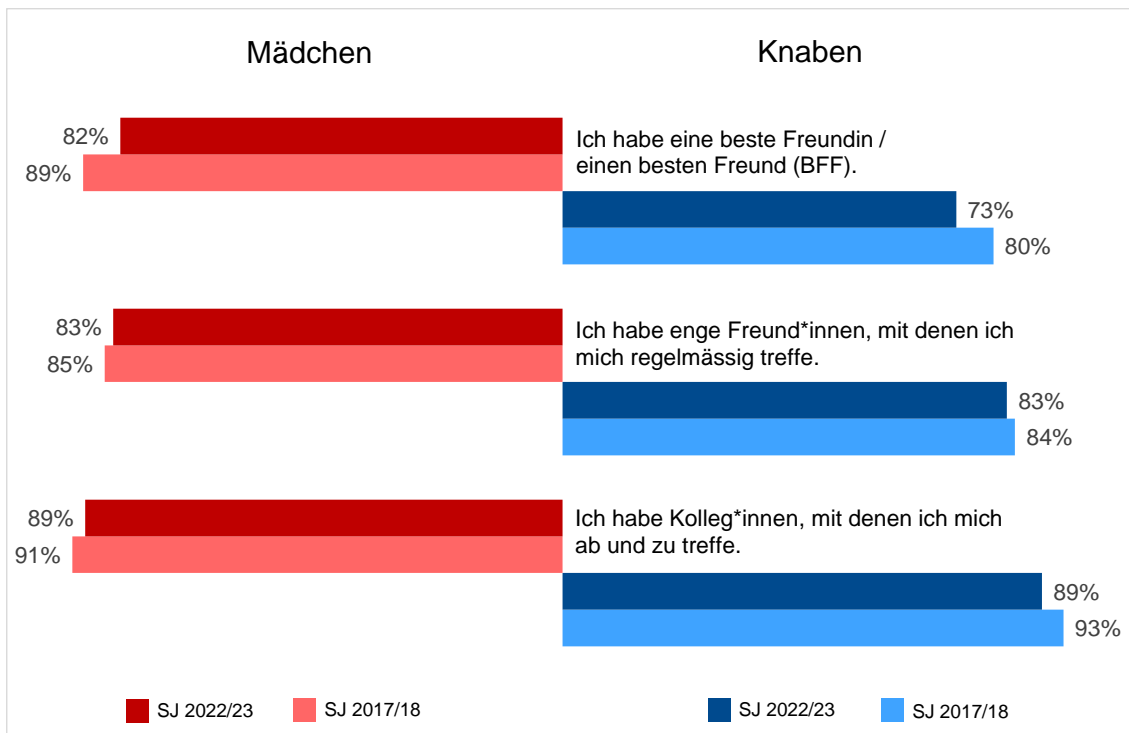
*Einschätzung der Befragten, inwieweit die Aussagen auf sie persönlich zutreffen, nach Mädchen und Knaben*



Die meisten Befragten pflegen Kontakt mit Freund\*innen sowie Kolleg\*innen ausserhalb der Familie. Beste Freund\*innen haben 82 % der Mädchen und 73 % der Knaben (vgl. Abbildung 8). Das sind je sieben Prozentpunkte weniger als noch vor fünf Jahren. Nahezu unverändert hoch sind die Anteile der Befragten, welche enge Freund\*innen haben, mit denen sie sich regelmässig treffen (Mädchen und Knaben je 83 %). Je 89 % der Mädchen und Knaben haben Kolleg\*innen, mit denen sie sich ab und zu treffen (Schuljahr 2017/18: Mädchen 91 %, Knaben 93 %).

**Abbildung 8**

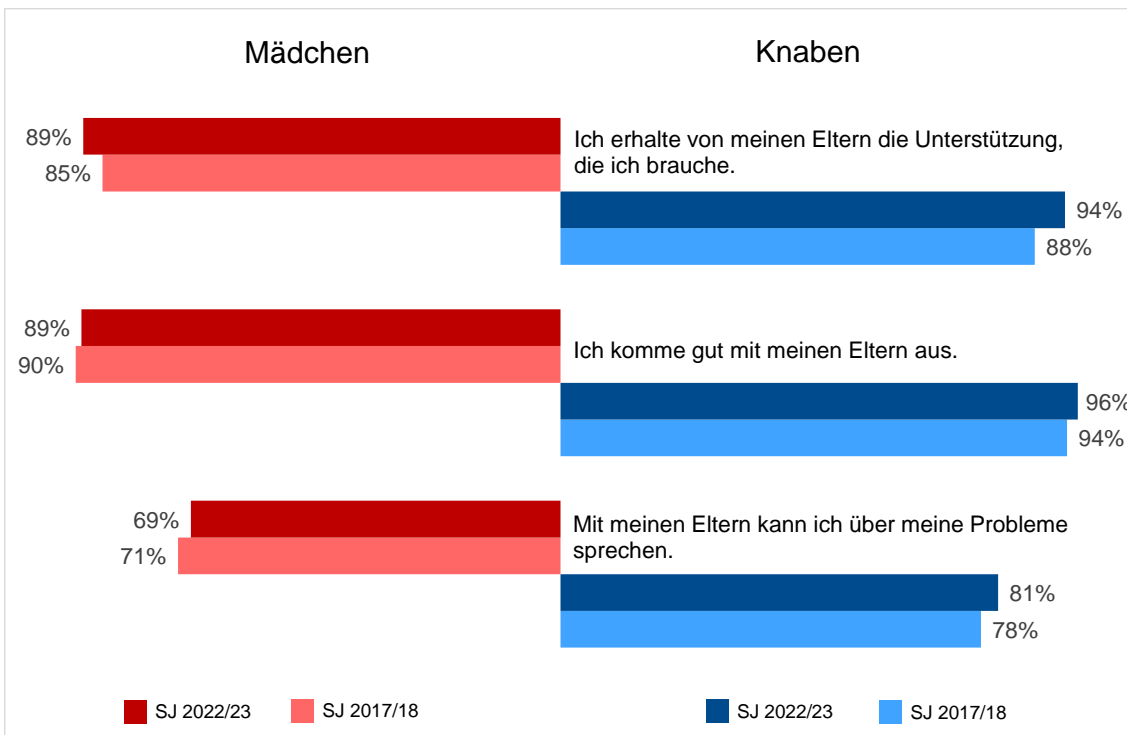
Anteile der Befragten, die enge Freund\*innen und Kolleg\*innen ausserhalb der Familie haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr



Die sehr grosse Mehrheit der Schüler\*innen stimmt der Aussage «eher» oder «ganz» zu, mit den eigenen Eltern gut auszukommen (Mädchen 89 %, Knaben 96 %). Daran hat sich seit der letzten Erhebung vor fünf Jahren nichts verändert (vgl. Abbildung 9). 89 % der Mädchen und 94 % der Knaben stimmen ebenfalls «eher» oder «ganz» zu, von den Eltern die Unterstützung zu erhalten, die sie benötigen. Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 haben sich diese Anteile nochmals um vier Prozentpunkte bei den Mädchen und um sechs Prozentpunkte bei den Knaben erhöht. Etwas zurückhaltender fällt die Beurteilung aus, mit den Eltern über die eigenen Probleme sprechen zu können. Dennoch stimmen dieser Aussage 69 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 71 %) und 81 % der Knaben (Schuljahr 2017/18: 78 %) «eher» oder «ganz» zu.

**Abbildung 9**

Anteile der Befragten, die Aussagen über ihre Eltern «eher» oder «ganz» zustimmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr



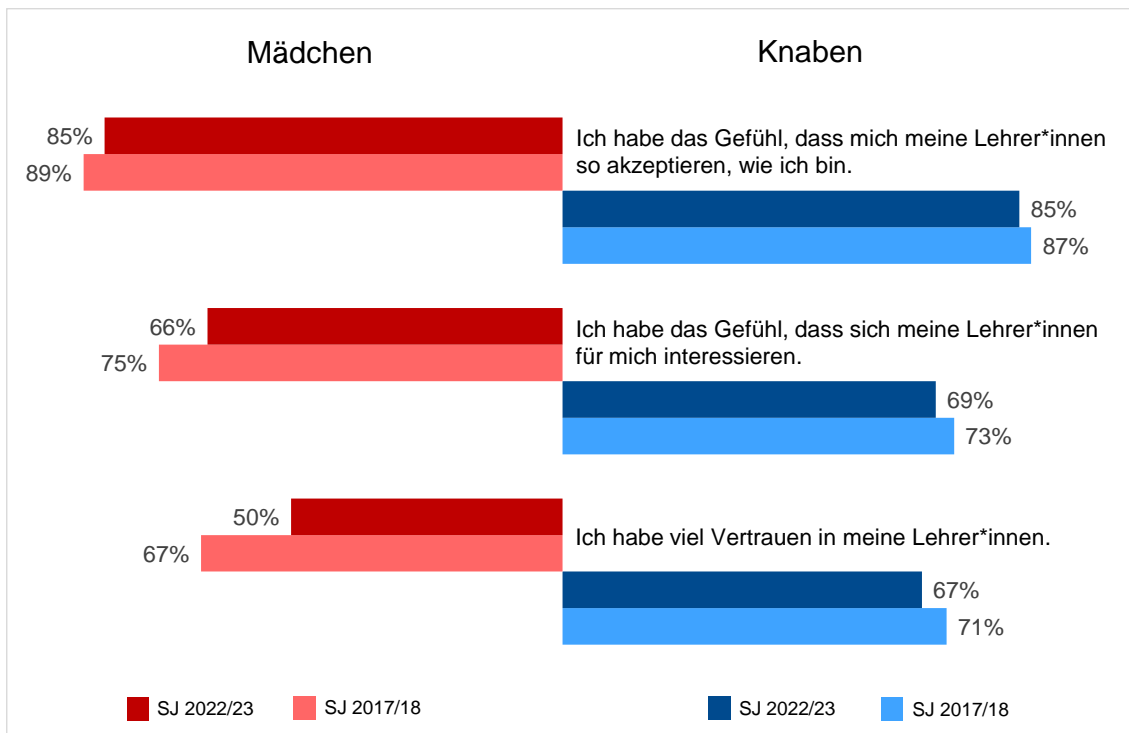
Die grosse Mehrheit hat das Gefühl, dass ihre Lehrer\*innen sie so akzeptiert, wie sie ist. Je 85 % der Mädchen und Knaben stimmen dieser Aussage «eher» oder «ganz» zu (vgl. Abbildung 10). Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 entspricht dies bei den Mädchen einem leichten Rückgang um vier Prozentpunkte und bei den Knaben um zwei Prozentpunkte.

Markant verändert hat sich insbesondere bei den Mädchen die Einschätzung, ob sich ihre Lehrer\*innen für sie interessieren. Der Anteil der Mädchen, der dies «eher» oder «ganz» bejaht, ist von 75 % auf 66 % zurückgegangen. Bei den Knaben ist der entsprechende Anteil ebenfalls kleiner geworden, allerdings nicht im gleichen Ausmass (Schuljahr 2022/23: 69 %, Schuljahr 2017/18: 73 %).

Geradezu eingebrochen ist das Vertrauen, welches Mädchen in ihre Lehrer\*innen haben. In der aktuellen Erhebung ist es nur noch die Hälfte der Mädchen (50 %), die «eher» oder «ganz» Vertrauen in ihre Lehrkräfte verspürt, gegenüber zwei Dritteln (67 %) vor fünf Jahren. Auch bei den Knaben ist ein Rückgang des Vertrauens zu verzeichnen, der im Vergleich dazu jedoch moderat ausfällt (Schuljahr 2022/23: 67 %, Schuljahr 2017/18: 71 %).

**Abbildung 10**

Anteile der Befragten, die Aussagen über ihre Lehrer\*innen «eher» oder «ganz» zustimmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr



## 1.6 Schmerzen und Medikamentengebrauch

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen und andere körperliche Schmerzen kommen im Kinder- und Jugendalter häufig vor und haben vielfältige Ursachen. Sie reichen von harmlosen und vorübergehenden Beschwerden bis hin zu einer ernsthaften Erkrankung. Schmerzen sind nicht immer nur körperlichen Ursprungs, sondern können auch Äusserungsformen seelischer Probleme, Ängste oder von Stress sein. Dauern Schmerzen länger an, sollten sie ärztlich abgeklärt werden.

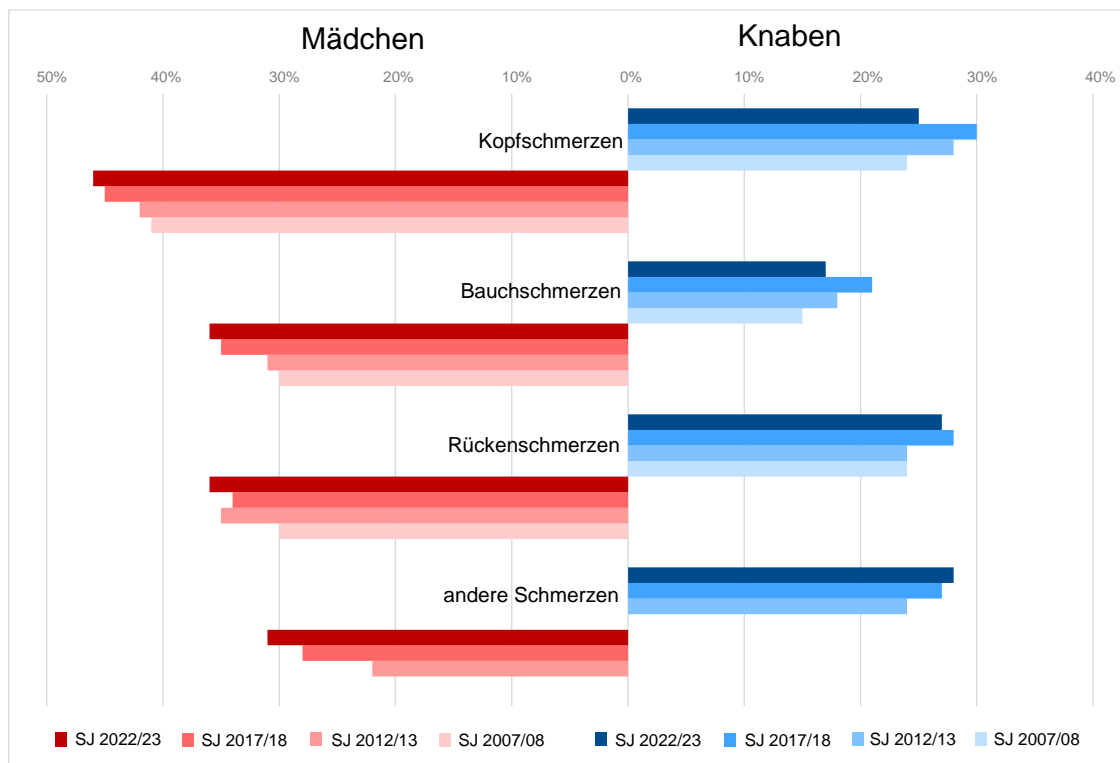
Die letzten vier Umfragen belegen, dass ein beachtlicher Anteil der Jugendlichen mindestens einmal in der Woche körperliche Schmerzen verspürt (vgl. Abbildung 11). Mädchen sind öfter betroffen als Knaben. Am verbreitetsten sind sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben Kopfschmerzen. Mädchen berichten etwa gleich viel von Bauch- und Rückenschmerzen, während Rückenschmerzen bei den Knaben häufiger als Bauchschmerzen vorkommen.

Ein Vergleich über die letzten 15 Jahre zeigt bei den Mädchen praktisch durchwegs eine leichte, aber stetige Zunahme der Anteile mit mindestens wöchentlichen Beschwerden. Gegenüber dem Schuljahr 2007/08 haben sich die Anteile im Schuljahr 2022/23 bei allen Schmerzformen um 5 bis 9 Prozentpunkte erhöht. An Bedeutung zugenommen haben «andere Schmerzformen», die aber nicht weiter spezifiziert werden können. Sie können von Nacken- und Schulterschmerzen, über Zahnschmerzen bis zu Fuss- und Gelenkschmerzen reichen.

Bei den Knaben zeigt sich im Gegensatz zu den Mädchen kein eindeutiger Trend. Am ehesten lässt sich sagen, dass die Werte im Schuljahr 2022/23 gegenüber den Schuljahren 2012/13 und 2017/18 etwas abgenommen haben, aber nicht den Tiefstwert aus dem Schuljahr 2007/08 erreichen. «Andere Schmerzformen» haben bei den Knaben zugenommen und kommen mittlerweile wöchentlich häufiger vor als Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen.

**Abbildung 11**

*Anteile der Befragten, die mindestens einmal in der Woche körperliche Schmerzen verspüren, nach Mädchen und Knaben, Schmerzform und Schuljahr*



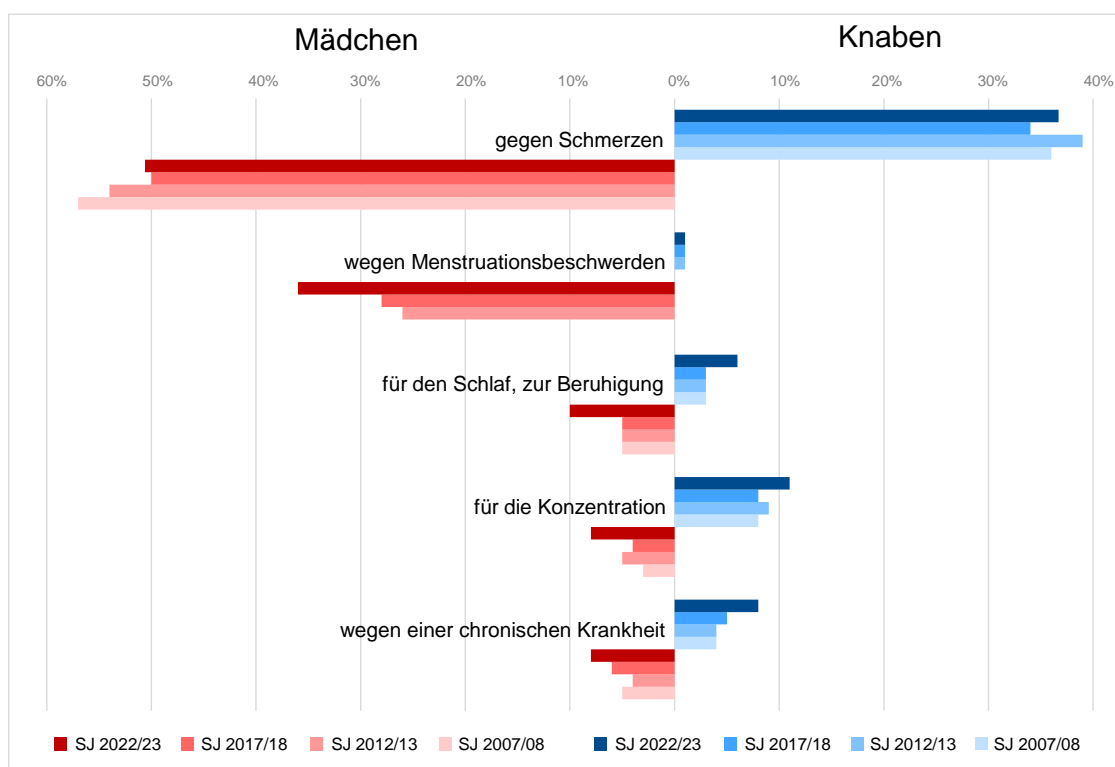
Medikamente gegen Schmerzen (vgl. Abbildung 12) nimmt die Hälfte der Mädchen (51 %) regelmässig oder ab und zu ein, bei den Knaben ist es rund ein Drittel (37 %). Die Tendenz ist über die letzten 15 Jahre bei den Mädchen leicht abnehmend, im



Schuljahr 2007/08 lag der Anteil noch bei 57 %. Bei den Knaben ist der Anteil schwankend. Der Schmerzmittelkonsum gegen Menstruationsbeschwerden wurde separat abgefragt und von rund einem Drittel der Mädchen (36 %) bejahend beantwortet, was einer Zunahme von 10 Prozentpunkten gegenüber dem Anteil vor zehn Jahren entspricht. Ebenfalls zugenommen hat der Anteil der Befragten – und zwar sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben – welche Mittel für den Schlaf und zur Beruhigung sowie für die Konzentration einnehmen. Bei den Mädchen liegt dieser Anteil bei mittlerweile 10 % bzw. 8 %, bei den Knaben bei 6 % bzw. 11 %.

**Abbildung 12**

*Anteile der Befragten, die regelmässig oder ab und zu Medikamente oder andere Mittel verwenden, nach Mädchen und Knaben, Verwendungszweck und Schuljahr*



**1.7 Schlaf**

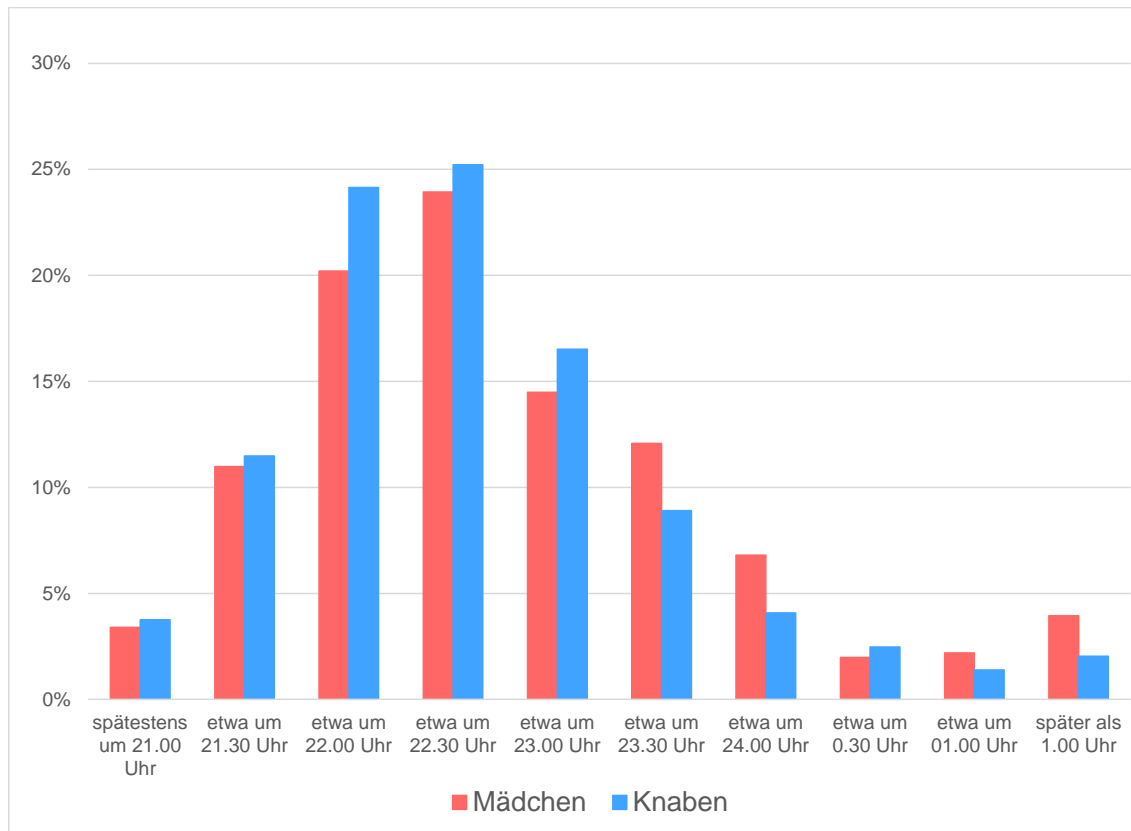
Ausreichend Schlaf ist für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen essenziell. Um im Alltag vital und in der Schule konzentriert und aufmerksam zu bleiben, braucht es ein Mindestmass an Schlaf. Genügend Schlaf stärkt die Abwehrkräfte und beeinflusst die kognitiven Leistungen und den Gemütszustand positiv. Wie jüngere Studien zeigen, führt Schlafmangel zu höherer Kalorienaufnahme und mit der Zeit zu

Übergewicht. Mit zunehmendem Alter nimmt der Schlafbedarf ab, wobei die individuellen Unterschiede gross sein können. Mit einsetzender Pubertät gehen die Jugendlichen immer später ins Bett, während die Aufstehzeiten wegen des Schulbeginns meist unverändert bleiben. Sie versuchen dann, das Schlafmanko mit längerem Schlaf am Wochenende auszugleichen. In der Öffentlichkeit wird immer wieder diskutiert, ob morgens später angesetzte Schulstunden bei Jugendlichen im Teenageralter Sinn machen würden.

Angaben zum Schlaf wurden in der aktuellen Erhebung zum ersten Mal erhoben. Die Mehrheit der Jugendlichen (62 %) gibt an, vor Schultagen normalerweise zwischen 22.00 Uhr und 23.00 Uhr einzuschlafen (Mädchen 59 %, Knaben 66 %). Mädchen schlafen tendenziell später ein. So geben 27 % der Mädchen an, um 23.30 Uhr oder später einzuschlafen, während es bei den Knaben nur 19 % sind (vgl. Abbildung 13).

**Abbildung 13**

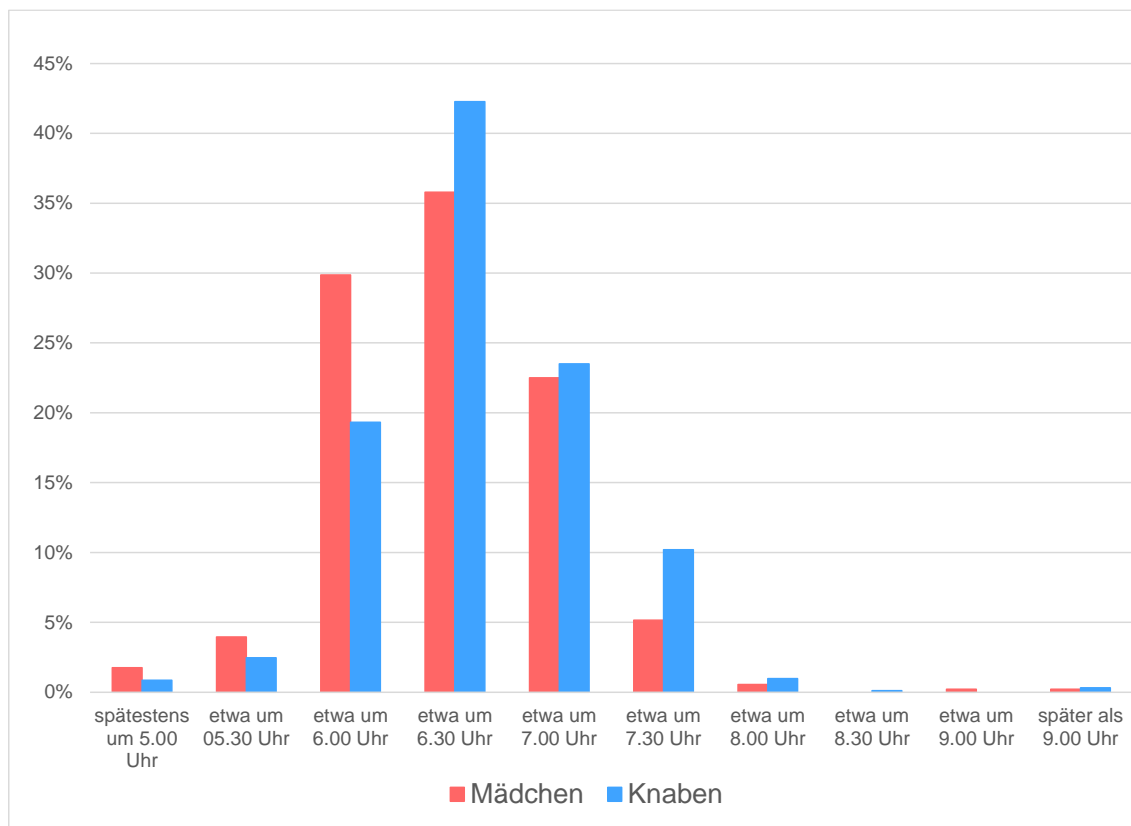
*Uhrzeiten, an welchen die Befragten normalerweise vor Schultagen einschlafen, nach Mädchen und Knaben*



Über ein Drittel der Mädchen (36 %) steht bereits etwa um 6 Uhr oder noch früher auf. Bei den Knaben liegt der Anteil bei 23 % (vgl. Abbildung 14). Die Mehrheit der Jugendlichen (62 %) steht zwischen 06.30 und 07.00 Uhr auf (Mädchen 58 %, Knaben 66 %). Doppelt so viele Knaben (12 %) wie Mädchen (6 %) geben an, etwa um 07.30 Uhr oder noch später aufzustehen. Damit orientiert sich die Aufstehzeit bei den meisten Jugendlichen am normalen vormittäglichen Schulbeginn.

**Abbildung 14**

*Uhrzeiten, um welche die Befragten normalerweise vor Schultagen aufstehen, nach Mädchen und Knaben*

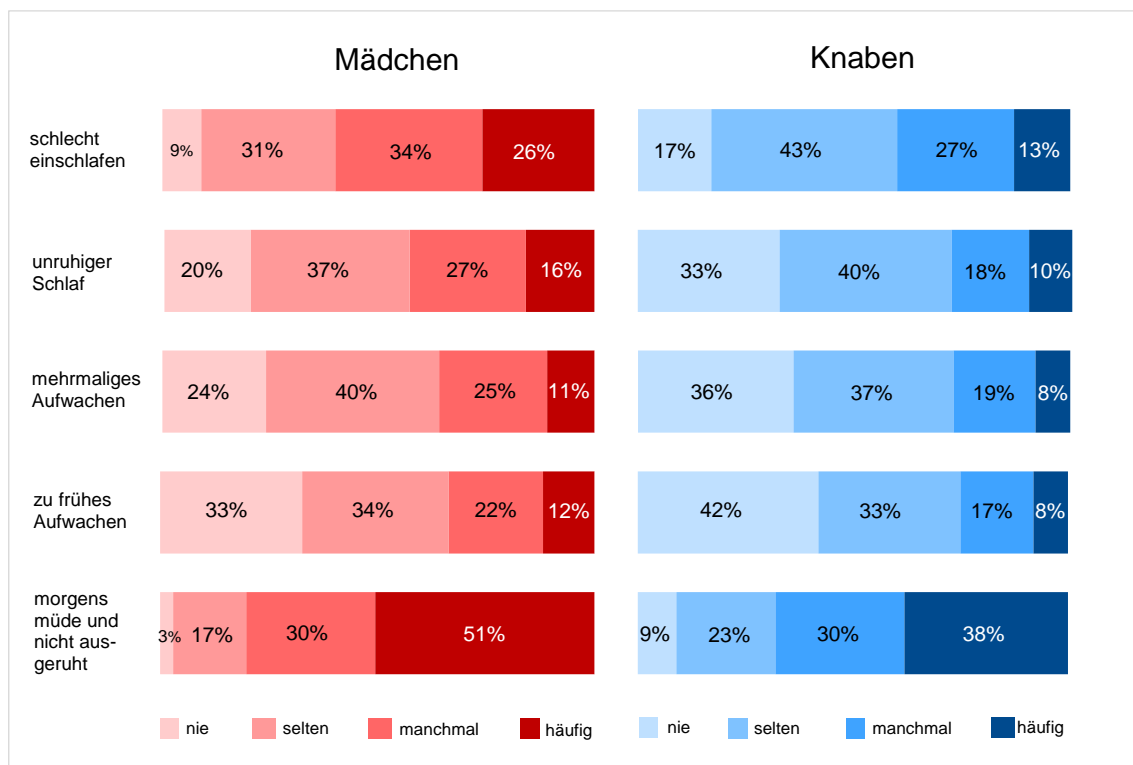


Die Differenz zwischen Einschlaf- und Aufstehzeiten ergibt die Anzahl Schlafstunden, wenn von der Annahme ausgegangen wird, dass die Jugendlichen durchschlafen oder während der Nacht keine grösseren Wachzeiten haben. Dies vorausgesetzt, schläft die Mehrheit der Jugendlichen (57 %) während der Schulwoche normalerweise rund 7 ½ bis 8 ½ Stunden, und zwar sowohl Mädchen (56 %) als auch Knaben (57 %). Hingegen schläft rund ein Viertel der Mädchen (26 %) nur maximal 7 Stunden, während es bei den Knaben 17 % sind. Dafür beträgt bei einem Viertel der Knaben (26 %) die Schlafzeit 9 Stunden oder mehr, bei den Mädchen ist dies bei 18 % der Fall.

Die Schlafdauer an sich sagt noch nichts über die Qualität des Schlafs aus. Es gibt verschiedene Faktoren, welche diese beeinträchtigen. Dabei zeigen sich wiederum erhebliche Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben (vgl. Abbildung 15). Auffälligstes Ergebnis ist, dass gut die Hälfte der Mädchen (51 %) berichtet, sich morgens müde und nicht ausgeruht zu fühlen. Bei den Knaben liegt dieser Anteil bei 38 %. Rund ein Viertel der Mädchen (26 %) gibt zudem an, häufig schlecht einschlafen zu können, der Anteil bei den Knaben ist halb so gross (13 %). Umgekehrt lässt sich sagen, dass eine deutliche Mehrheit sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben selten oder nie unruhig schläft und kaum mehrmals in der Nacht oder morgens zu früh aufwacht. Die morgendliche Müdigkeit und das Gefühl des Unausgeruhtseins könnte somit eher ein Hinweis darauf sein, dass bei vielen Jugendlichen die Schlafdauer zu kurz ausfällt, vor allem bei den Mädchen.

**Abbildung 15**

*Beurteilung der Schlafqualität, nach Mädchen und Knaben*



## 1.8 Schlussfolgerungen

Die Resultate zeigen, dass die grosse Mehrheit der Befragten ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden als gut bis ausgezeichnet einschätzt und mit den verschiedenen Bereichen ihres Lebens zufrieden ist. Das ist erfreulich und setzt die positiven Resultate der vergangenen Erhebungen in der Gegenwart fort.

Dennoch lässt sich nicht übersehen, dass ein zunehmender Anteil der Jugendlichen – in erster Linie der Mädchen – die eigene Gefühlslage weniger positiv beurteilt und auch mit verschiedenen Lebensbereichen weniger zufrieden ist als noch in früheren Jahren. Gleichzeitig hat das Gefühl der Belastung zugenommen, insbesondere im Zusammenhang mit der Schule und in Bezug auf die äussere Erscheinung. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und insbesondere das Vertrauen in die eigenen Lehrkräfte ist bei den Mädchen stark zurückgegangen. Parallel dazu haben sich die Anteile derjenigen, die mindestens wöchentlich körperliche Schmerzen verspüren, in bedeutsamen Masse erhöht. Die Resultate zum Schlaf zeigen zudem, dass viele Jugendliche sich morgens müde und nicht ausgeruht fühlen, was mit der Schlafqualität und der zu kurzen Schlafzeit zusammenhängen dürfte.

Weshalb die Veränderung bei vielen Mädchen teilweise so markant ausfällt, lässt sich aus den Resultaten nicht direkt ableiten. Die folgenden Kapitel zeigen, dass verschiedene Einflussgrössen eine Rolle spielen. Die eingetrübte Stimmung könnte aber auch eine Reaktion auf grosse gesellschaftliche Veränderungen sein. Die Pandemie war eine einschneidende Lebenserfahrung. Selbst wenn diese mental gut verarbeitet wurde, hat sie gezeigt, dass es weltweit Probleme gibt, die unser sorgloses Leben beeinträchtigen und nur durch Einschränkungen unserer Freiheiten kontrolliert werden können. Der Ukraine-Krieg, der kurz nach der Pandemie begann, hat vielen Menschen, auch jungen, gezeigt, dass Frieden keine Selbstverständlichkeit ist, sondern eine fragile soziale Errungenschaft, die nicht garantiert ist. Die zunehmend spürbaren Auswirkungen des Klimawandels verstärken die Unsicherheit darüber, ob die Dinge, die wir bisher als selbstverständlich betrachtet haben, in Zukunft noch gelten werden. Mädchen scheinen diese Unsicherheit stärker wahrzunehmen. Darüber hinaus haben soziale Medien mittlerweile einen so starken Einfluss, dass ständiger Austausch und Vergleich mit anderen, insbesondere mit unrealistischen Schönheitsidealen, zu Gefühlen der Minderwertigkeit und des Ausgeschlossenseins führen können, was sich negativ auf die Stimmung auswirken kann.

Dennoch gilt es zu differenzieren: Einschätzungen zur eigenen Gesundheit (vgl. Abbildung 2) und zur momentanen Gefühlsage (vgl. Abbildung 3) scheinen zwar mehrheitlich, aber nicht immer mit dem subjektiv empfundenen Grad der Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit (vgl. Abbildung 4) übereinzustimmen. Das kann verschiedene Gründe haben. Da die körperliche und mentale Gesundheit nicht immer deckungsgleich sind, führt dies z.B. dazu, dass Jugendliche mit einer weniger positiven Gefühlslage dennoch sehr zufrieden sind mit ihrer Gesundheit, weil sie diese stärker auf ihre

körperliche Gesundheit beziehen. Umgekehrt können Jugendliche, die sich eine sehr gute (körperliche) Gesundheit bescheinigen, gefühlsmässig weniger gut «drauf sein». Weitere mögliche Beispiele sind Jugendliche, die an einer chronischen Krankheit leiden und sich dank guter medikamentöser Versorgung als gesundheitlich sehr zufrieden bezeichnen; oder Jugendliche, die sich als sehr gesund einschätzen, in Bezug auf körperliche Gesundheitsmerkmale aber dennoch nicht völlig zufrieden sind, z.B. Knaben, die mehr Muskeln möchten, oder Mädchen, die weiblichere Formen wünschen.

In den Gesundheitsgesprächen des Schulärztlichen Dienstes, die in allen 5. und 8. Klassen der Stadt durchgeführt werden, ist den psychosomatischen Aspekten körperlicher Gesundheit weiterhin besondere Achtung zu schenken. Dabei ist insbesondere bei den Mädchen auf soziale Einflüsse zu achten, deren Wirkungsmechanismen zusammen besprochen werden können. Es ist hilfreich, darauf hinzuweisen, wie künstlich und konstruiert Ideale sind und wie wichtig es ist, sich selbst als Person mit eigener Individualität, mit Stärken und Schwächen zu akzeptieren. Es empfiehlt sich, sich auch nach der Qualität und Länge des Schlafes zu erkundigen und die Jugendlichen darüber zu informieren, welcher positiven Einfluss rechtzeitiges Zubettgehen und ein guter Schlaf auf die körperliche und psychische Gesundheit haben.

## 2 Bewegung und Ernährung

### 2.1 Einleitung

Gesundes Essen und ausreichend Bewegung sind wichtig, damit Kinder und Jugendliche gesund aufwachsen. Eine ausgewogene Ernährung liefert die notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien, die für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung von Organen, Muskeln und Knochen unerlässlich sind. Ausserdem versorgt sie Kinder und Jugendliche mit Energie, die sie für ihre täglichen Aktivitäten und Lernprozesse benötigen. Ausreichend Bewegung und Sport ist gerade bei Kindern und Jugendlichen besonders wichtig, da dadurch die Muskulatur aufgebaut und die Knochendichte erhöht wird. Ebenfalls wird durch sportliche Aktivität das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die motorischen Fähigkeiten gefördert, was nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die Fähigkeiten im Alltag verbessert. Und körperliche Bewegung hat nicht zuletzt positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, indem es zum Beispiel Stress abbaut und das Selbstwertgefühl stärkt. Gesundes Essen und genügend Bewegung sind somit Schlüsselemente für die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der wesentlich dazu beiträgt, das Risiko für gesundheitliche Probleme wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten zu reduzieren.

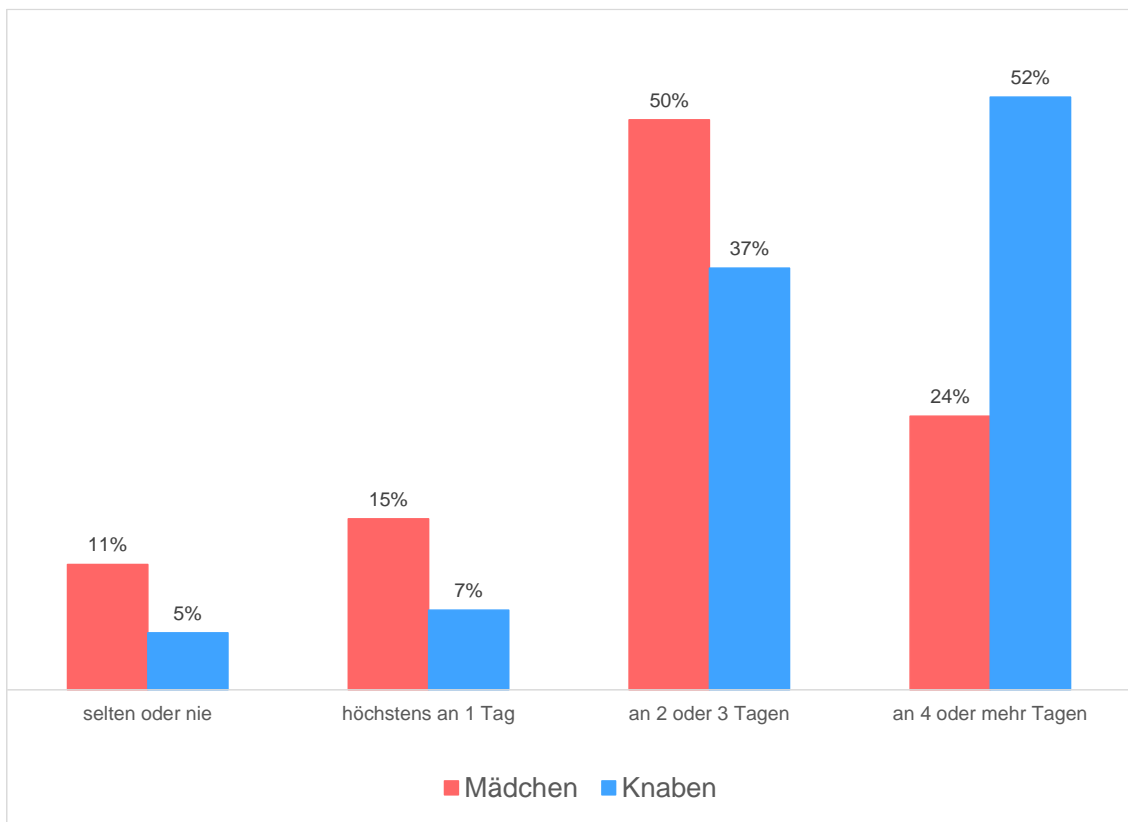
### 2.2 Bewegungsverhalten

Die Mehrheit der Befragten bewegt sich oder treibt Sport an mindestens zwei oder drei Tagen pro Woche (vgl. Abbildung 16). Knaben sind nach wie vor deutlich aktiver als Mädchen. Die Mehrheit der Knaben (52 %) gibt an, wöchentlich vier oder mehr Tage pro Woche in Bewegung zu sein bzw. einer sportlichen Aktivität nachzugehen, während es bei den Mädchen nur halb so viel sind (24 %). Umgekehrt berichtet jedes neunte Mädchen (11 %), selten oder nie Sport zu treiben; bei den Knaben sagt dies nur jeder Zwanzigste (5 %).

Danach gefragt, wieviel Freizeit sie pro Tag mit Bewegung und Sport verbringen, antwortet ein Viertel der Mädchen (26 %) und die Mehrheit der Knaben (57 %) «zwei Stunden und mehr». «Höchstens zwei Stunden» gibt die Mehrheit der Mädchen (54 %) und ein gutes Drittel der Knaben (38 %) an. «Mache ich nie» sagt ein Fünftel der Mädchen (19 %) und nur 5 % der Knaben.

### Abbildung 16

Häufigkeit von sportlicher Aktivität und Bewegung, nach Mädchen und Knaben



Ausserhalb der Schule sind 64 % der Knaben und 49 % der Mädchen in einem Sportverein oder Sportclub dabei. Dieser Anteil blieb, trotz Corona-Pandemie und diesbezüglichen Einschränkungen, über die letzten zehn Jahre stabil.

Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport und des Bundesamts für Gesundheit sehen für Kinder und Jugendliche über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens eine Stunde tägliche Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität vor. An mindestens drei Tagen pro Woche sollte Bewegung und Sport mit hoher Intensität integriert werden, inklusive solche, die Muskeln und Knochen stärken (z.B. Jogging, Herumrennen, Seilspringen, zügiges Velofahren und Biken, intensives Schwimmen, Ballspiele, Tanzen).

Aus den Resultaten lässt sich nicht direkt ableiten, wie viele der befragten Jugendlichen die Bewegungsempfehlungen erfüllen. Mitgezählt werden müsste in jedem Fall die körperliche Bewegung während des Sportunterrichts an der Schule. Zudem bleibt unklar, ob mit den gestellten Fragen alle Bewegungsaktivitäten der Jugendlichen er-



fasst wurden. Neben dem Schul- und Vereinssport trägt zum Beispiel auch der Schulweg bis zu einem gewissen Grad zur körperlichen Bewegung bei. Beinahe zwei Drittel der Befragten (64 %) geben an, gewöhnlich zu Fuss zur Schule zu gehen, 12 % nutzen das Velo und 4 % bewegen sich mit dem Trottinett oder dem Skateboard in die Schule. Der Anteil der Befragten, welche den Fussweg zur Schule wählt, ist jedoch gegenüber vor fünf Jahren um zehn Prozentpunkte zurückgegangen. Am zweithäufigsten gewählt werden die öffentlichen Verkehrsmittel wie Bus, Tram oder S-Bahn (43 %). Vergleichsweise selten kommen E-Roller oder E-Scooter (6 %) oder der Autofahrdienst der Eltern (4 %) zum Einsatz. Die Nutzung von Mofa, Töffli und E-Bike bildet die Ausnahme.

### **2.3 Ernährungsverhalten**

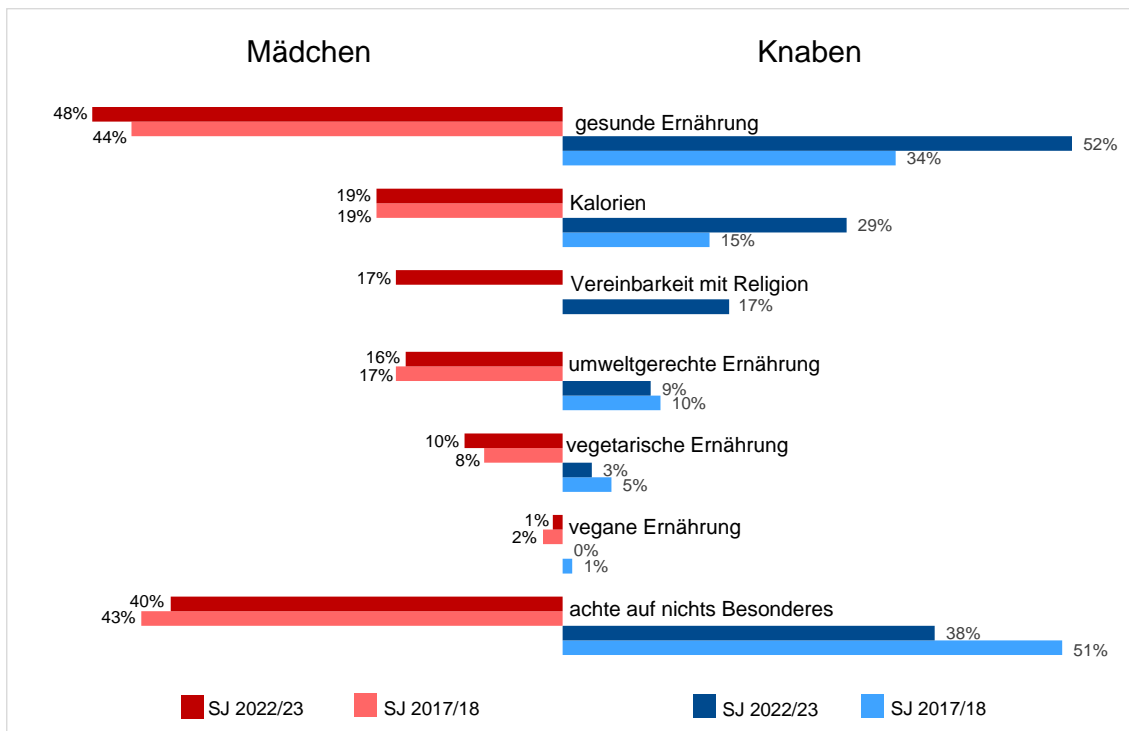
Die Beachtung gesundheitlicher Aspekte bei der Ernährung hat bei der aktuellen Erhebung gegenüber der Erhebung vor fünf Jahren, als das erste Mal danach gefragt wurde, deutlich zugenommen (vgl. Abbildung 17). Entsprechend ist der Anteil der Befragten, der bei der Ernährung auf nichts Besonderes achtet, von 47 % im Schuljahr 2017/18 auf 39 % im Schuljahr 2022/33 gesunken. Vor allem Knaben geben im Vergleich zum letzten Mal vermehrt an, auf eine gesunde Ernährung zu achten (52 % vs. 34 %). Ebenfalls stark zugenommen hat der Anteil der Knaben, welcher auf die Zufuhr der Kalorien achtet (29 % vs. 15 %). Damit haben die Knaben die Mädchen in Bezug auf diese beiden Aspekte überholt. Der Anteil der Mädchen, welcher auf die Kalorienzufuhr achtet, hat sich seit dem Schuljahr 2017/18 nicht verändert (je 19 %), und der Anteil der Mädchen, der auf eine gesunde Ernährung achtet, hat sich nur leicht erhöht (48 % vs. 44 %).

Auf die Vereinbarkeit der Ernährung mit der Religion, wonach in der aktuellen Erhebung zum ersten Mal gefragt wurde, achtet jedes sechste Mädchen und jeder sechste Junge.

Bei den weiteren Ernährungsaspekten hat sich gegenüber den Ergebnissen der letzten Befragungen kaum etwas verändert: Mädchen achten wie schon vor fünf Jahren stärker als Knaben auf eine umweltgerechte Ernährung (16 % vs. 9 %) und eine vegetarische Ernährung (10 % vs. 3 %). Die Beachtung einer veganen Ernährung erfolgt bei beiden Geschlechtern selten.

**Abbildung 17**

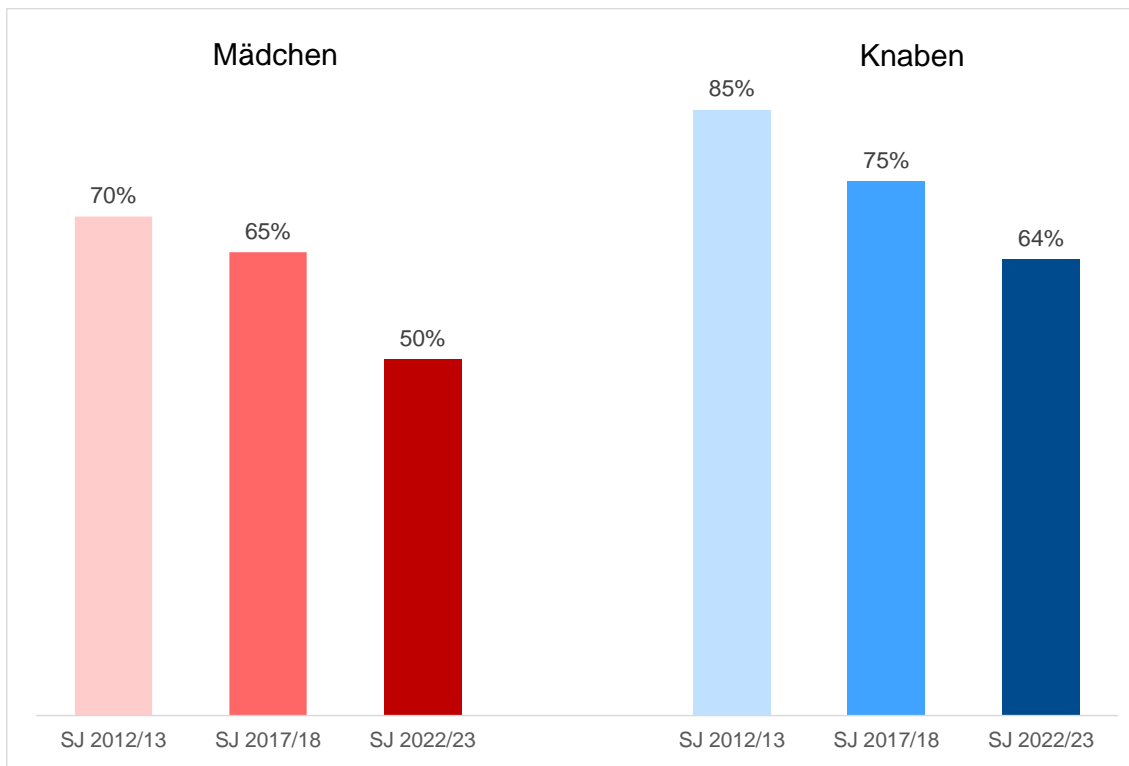
Worauf die Befragten bei ihrer Ernährung achten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)



Fast alle Jugendlichen geben an, dass sie normalerweise ein Mittagessen (98 %) und ein Abendessen (97 %) einnehmen. Hingegen isst die Hälfte der Mädchen (50 %) und ein Drittel der Knaben (36 %) kein Frühstück. Der Trend, auf das Frühstück zu verzichten, nimmt seit dem Jahr 2012 stetig zu (vgl. Abbildung 18). Zudem konsumiert weniger als die Hälfte der Jugendlichen (47 %) eine Zwischenmahlzeit wie Znüni oder Zvieri. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt für Kinder und Jugendliche drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag.

**Abbildung 18**

*Anteile der Befragten, die normalerweise ein Frühstück einnehmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*

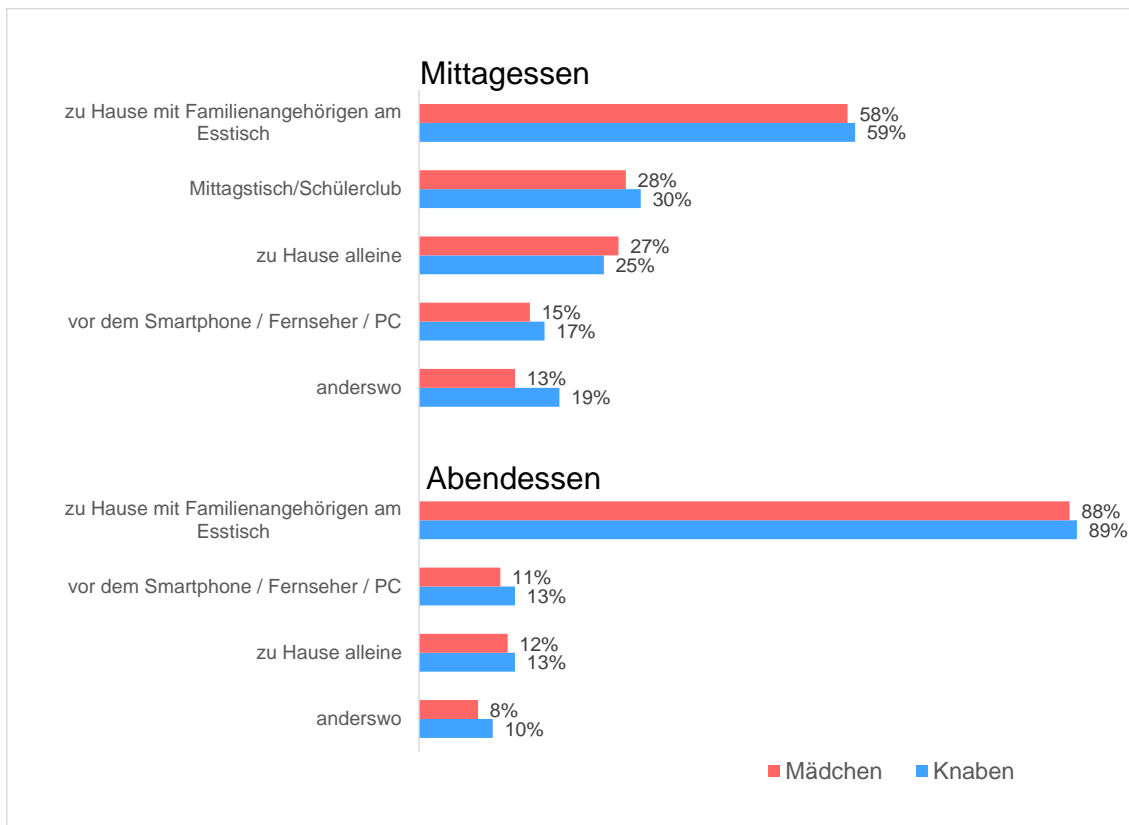


Die Hauptmahlzeiten werden am häufigsten mit Familienangehörigen zuhause am Esstisch eingenommen, dies gilt sowohl für Mädchen wie für Knaben (vgl. Abbildung 19). Allerdings gibt es Unterschiede zwischen Mittag- und Abendessen. Während insgesamt fast neunzig Prozent (88 %) der Schüler\*innen zuhause mit der Familie zusammen die Abendmahlzeit einnehmen, liegt der Anteil beim Mittagessen bei knapp sechzig Prozent (60 %). Fast ein Drittel der Jugendlichen gibt an, das Mittagessen in der Schule einzunehmen. Es ist zu erwarten, dass sich dieser Anteil in den nächsten Jahren mit der flächendeckenden Einführung der Tagesschulen erhöhen wird.

Anlass zur Sorge bereiten diejenigen Jugendlichen, welche zu Hause allein bzw. vor dem Smartphone, PC oder Fernseher das Mittag- und/oder Abendessen einnehmen. Die Ablenkung kann dazu führen, dass die Betroffenen nicht bewusst auf ihre Mahlzeiten achten und mehr essen, als sie eigentlich brauchen. Essen vor elektronischen Geräten kann auch ungesunde Essgewohnheiten fördern, wie etwa das Essen von Snacks und Fast Food.

**Abbildung 19**

Wo die Befragten normalerweise das Mittag- und Abendessen einnehmen, nach Mädchen und Knaben

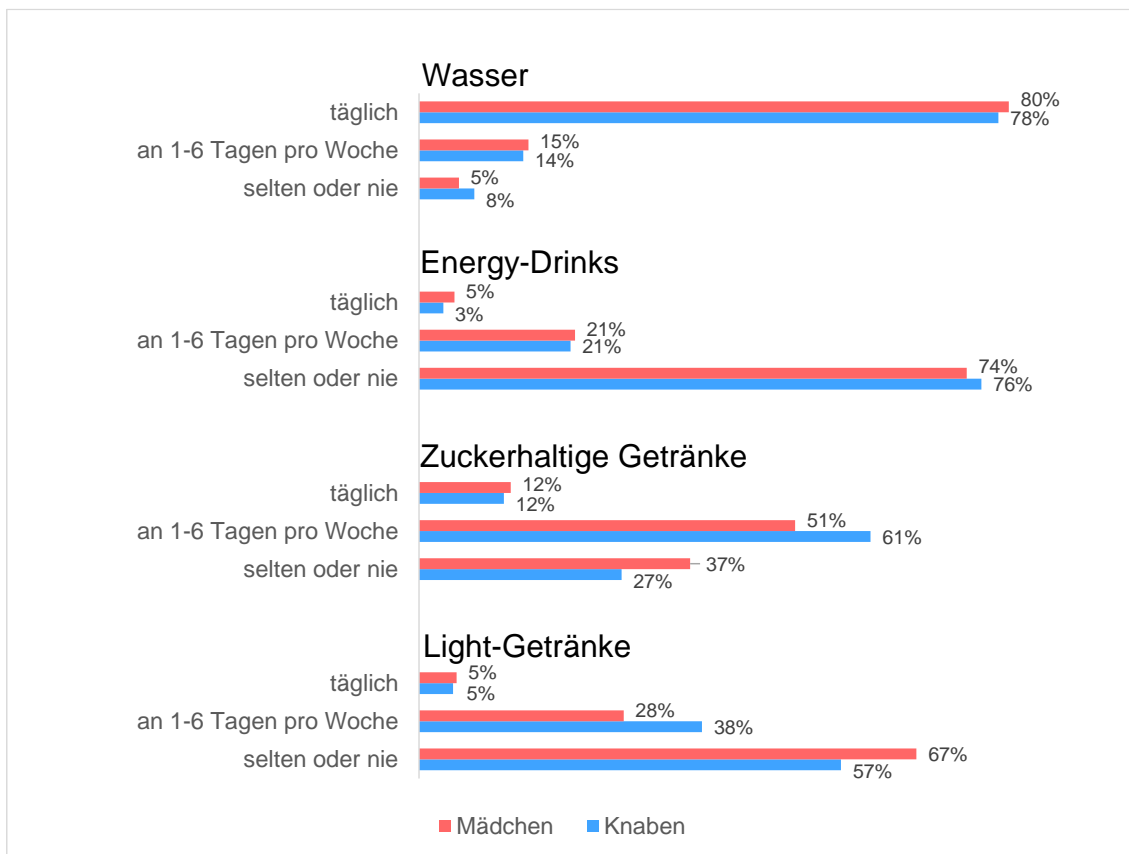


Nicht nur wie und wo sich die Jugendliche verpflegen, sondern auch was sie trinken und essen, spielt für ihre Gesundheit eine wichtige Rolle. Aus der Perspektive der Gesundheit positiv ist, dass die meisten Mädchen (80 %) und Knaben (78 %) täglich Wasser trinken. Je 12 % der Mädchen und Knaben geben an, täglich zuckerhaltige Getränke wie Cola, Eistee oder Ähnliches zu konsumieren. 3 % der Knaben und 5 % der Mädchen berichten, täglich Energy-Drinks zu sich zu nehmen und je 5 % konsumieren täglich Light-Getränke (vgl. Abbildung 20).

Über die ganze Woche betrachtet konsumieren Knaben häufiger als Mädchen zuckerhaltige Getränke. Über ein Drittel der Mädchen (37 %) gibt an, gänzlich oder praktisch immer darauf zu verzichten, während es bei den Knaben nur ein guter Viertel (27 %) ist. Hingegen sind die Anteile, die selten oder nie Energy-Drinks konsumieren, bei den Mädchen und bei den Knaben praktisch gleich hoch (Mädchen: 74 %, Knaben: 76 %).

**Abbildung 20**

*Häufigkeit des Getränkekonsums der Befragten, nach Mädchen und Knaben*

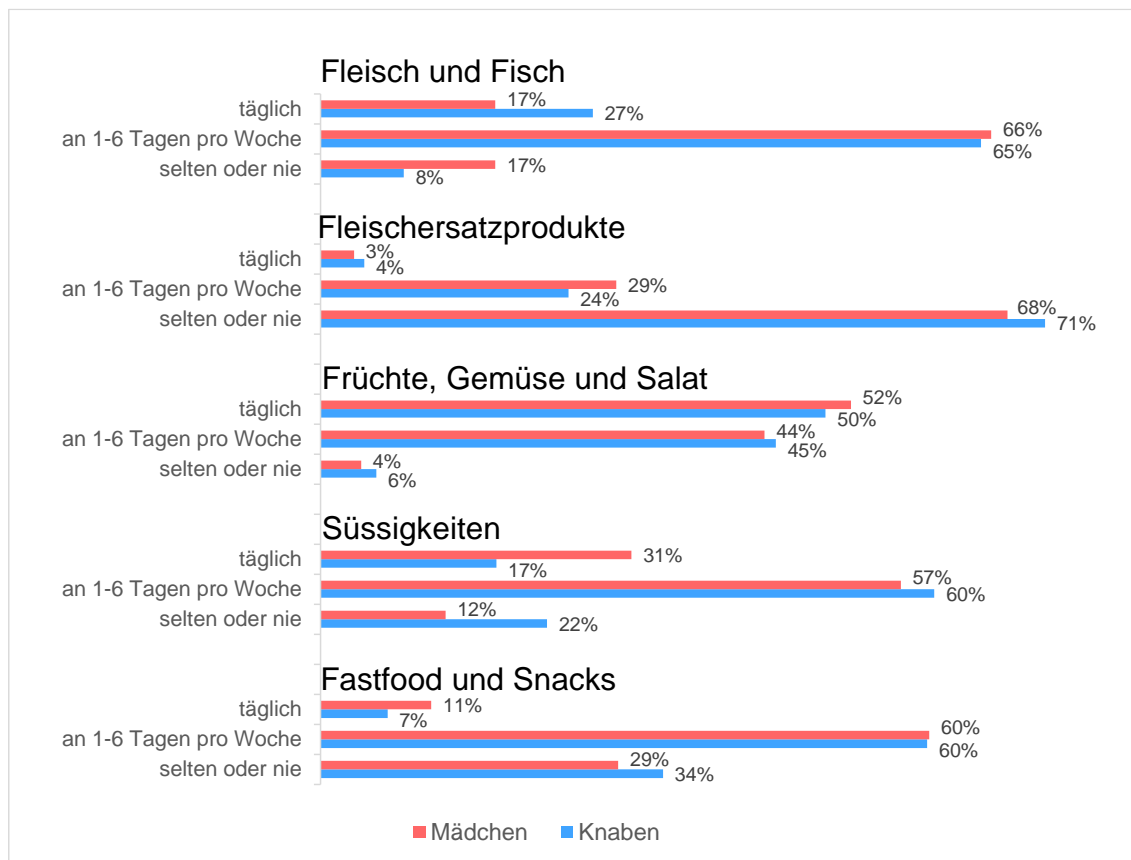


Über ein Drittel der Mädchen (31 %) gibt an, täglich Süssigkeiten zu konsumieren (vgl. Abbildung 21); der vergleichbare Anteil ist bei den Knaben fast die Hälfte geringer (17 %). Hingegen konsumieren Knaben häufiger täglich Fleisch und Fisch (27 %) als Mädchen (17 %). Der Anteil der Mädchen, der gänzlich oder praktisch immer auf Fleisch und Fisch verzichtet, liegt doppelt so hoch (17 %) wie bei den Knaben (8 %). Praktisch kein Unterschied zwischen Mädchen und Knaben gibt es bei jenen, die täglich Früchte und Gemüse zu sich nehmen (Mädchen: 52 %, Knaben: 50 %).

Der tägliche Konsum von Fastfood und Snacks liegt bei den Mädchen (11 %) höher als bei den Knaben (7 %). Der Anteil der Knaben, der gänzlich oder praktisch immer darauf verzichtet, liegt etwas höher (34 %) als bei den Mädchen (29 %).

**Abbildung 21**

*Lebensmittelkonsum der Jugendlichen, nach Mädchen und Knaben*



## 2.4 Schlussfolgerungen

Auch wenn unklar bleibt, wie viele der befragten Jugendlichen die nationalen Bewegungsempfehlungen erfüllen, so ist doch davon auszugehen, dass die Mehrheit sich ausreichend körperlich betätigt. Die inaktiven Jugendlichen hingegen stellen, wenn sie auch in Zukunft inaktiv bleiben, eine Risikogruppe dar und es bleibt eine Herausforderung, sie zu mehr Bewegung zu motivieren. Die Bewegungskurse des Schulärztlichen Dienstes sowie des Sportamtes der Stadt Zürich sind speziell für Kinder mit wenig Bewegungserfahrung, Bewegungsmangel und/oder Übergewicht eingerichtet und das Sportamt fördert mit einem breiten und attraktiven (Schul-)Sportangebot das Sport- und Bewegungsverhalten der Jugendlichen. Wenn Bewegung in der Gruppe stattfindet und wenn der Spass und die Unterhaltung im Vordergrund stehen, wirkt dies attraktiver und nachhaltiger, als wenn Bewegung als Pflicht wahrgenommen wird. Dabei ist es besonders wichtig, genügend Verständnis und Geduld aufzubringen und den Jugendlichen Zeit zu lassen, ihre eigenen Interessen und Ziele zu entdecken.

In unserer Gesellschaft wächst das Bewusstsein für ausgewogene und umweltgerechte Ernährung. Die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Umwelt werden öffentlich breit diskutiert und vegane Ernährung hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Diese Trends scheinen das Essverhalten der befragten Schüler\*innen nur bis zu einem gewissen Grad zu beeinflussen. Je die Hälfte der Mädchen und Knaben achtet auf eine gesunde Ernährung. Insbesondere bei Knaben hat sich der Anteil nochmals deutlich erhöht. Zwischenzeitlich geben zudem mehr Knaben als Mädchen an, auf die Zufuhr von Kalorien zu achten. Eine vergleichsweise geringe Beachtung schenken die Befragten jedoch einer vegetarischen, veganen oder umweltgerechten Ernährung. Die Anteile haben sich gegenüber der letzten Erhebung nicht erhöht.

Es könnte sein, dass die geringe Affinität gegenüber einer fleischlosen, umweltgerechten Ernährung mit dem jungen Alter der Befragten zusammenhängt. Die Pubertät ist eine Zeit des Übergangs und der Selbstfindung, in der Jugendliche oft stark mit persönlichen und sozialen Fragen konfrontiert sind. Dies kann dazu führen, dass individuelle Bedürfnisse und Identitätsbildung im Vordergrund stehen, während umweltbezogene Einflüsse weniger Gewicht haben. Erst mit zunehmendem Alter entwickelt sich ein breiterer Blick auf globale Themen und Nachhaltigkeit und der Informationsstand zu Umweltfragen nimmt zu. Die Förderung eines umweltbewussten Lebensstils sollte daher auf Empathie, Information und Bildung setzen und genügend Zeit für die Bildung einer eigenen Meinung vorsehen.

Auffallend ist der zunehmende Verzicht der Jugendlichen auf die Einnahme eines Frühstücks. Dafür mag es unterschiedliche Gründe geben: Zeitdruck, mangelnder Appetit oder Diätüberlegungen (Intervallfasten). In vielen Studien wird die Wichtigkeit eines Frühstücks für die Aufnahme wichtiger Nährstoffe betont. Hervorgehoben werden insbesondere die positiven Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit und die Konzentration in der Schule. Der Verzicht darauf kann das Risiko für Diabetes und Übergewicht erhöhen, wenn Jugendliche später am Tag möglicherweise zu weniger gesunden Snacks oder Mahlzeiten greifen. Aus Sicht der Gesundheit spricht deshalb vieles dafür, weiterhin die Wichtigkeit eines guten Frühstücks hervorzuheben und auf eine Trendumkehr hinzuarbeiten. Auf den städtischen Internetseiten stehen Informationen zum Thema «Frühstück» und «Znüni» zur Verfügung.

Wichtig ist auch, über mögliche Gefahren von Diäten und Kalorienzählen ganz allgemein zu informieren. Aus gesundheitlicher Sicht ist es keine positive Meldung, wenn immer mehr Knaben und Mädchen auf die Zufuhr von Kalorien achten. Werden Lebensmittel hauptsächlich nach Kalorien gemessen, tritt der Genuss bei der Nahrungsaufnahme in den Hintergrund, Quantität wird vor Qualität gestellt. Es stresst Psyche und Körper, beim Essen stets mit Kalorienzählen beschäftigt zu sein. Für die Gesundheit sind nicht einseitig die Anzahl Kalorien ausschlaggebend, sondern die in den Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffe und ihre Kombination – und die Freude am Essen. Ernährungsberater\*innen und Schulärzt\*innen des Schulärztlichen Dienstes können hierzu wichtige Aufklärungsarbeit leisten.

## 3 Freizeitverhalten

### 3.1 Einleitung

Freizeitaktivitäten spielen für Jugendliche eine wichtige Rolle in ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung. Sie bieten ihnen die Möglichkeit, soziale Fähigkeiten zu entwickeln, Freundschaften zu schliessen und das Arbeiten im Team zu erlernen. Sie erlauben ihnen, ihre Interessen und Leidenschaften zu entdecken und auszuüben, was ihnen auch bei der Identitätsbildung hilft. Sportliche und kulturelle Freizeitaktivitäten können zur Stressbewältigung und zur mentalen Gesundheit beitragen und eine willkommene Pause von schulischen und anderen Verpflichtungen bieten. Nicht zuletzt können Freizeitaktivitäten auch lehrreiche Elemente enthalten, die zur Erweiterung des Wissens und der Fähigkeiten beitragen. So sehr dabei die persönliche Entfaltung im Vordergrund steht, so stark wird das Freizeitverhalten auch durch das soziale Umfeld beeinflusst, sei es durch Eltern, Geschwister, Freund\*innen sowie Kolleg\*innen.

### 3.2 Tagesaktivitäten

Die Verwendung sozialer Medien und der Gebrauch digitaler Geräte nehmen im Tagesablauf der Schüler\*innen grossen Raum ein. Die Nutzung von Instagram und TikTok sowie WhatsApp, Snapchat, etc. ist weitverbreitet (vgl. Abbildung 22). 56 % der Mädchen und 43 % der Knaben nutzen Instagram und TikTok mindestens zwei Stunden pro Tag, weitere 33 % der Mädchen und 42 % der Knaben halten sich bis zu zwei Stunden täglich auf den beiden sozialen Netzwerken auf. WhatsApp, Snapchat, etc. nutzen nur gerade 4 % der Mädchen und 8 % der Knaben überhaupt nicht.

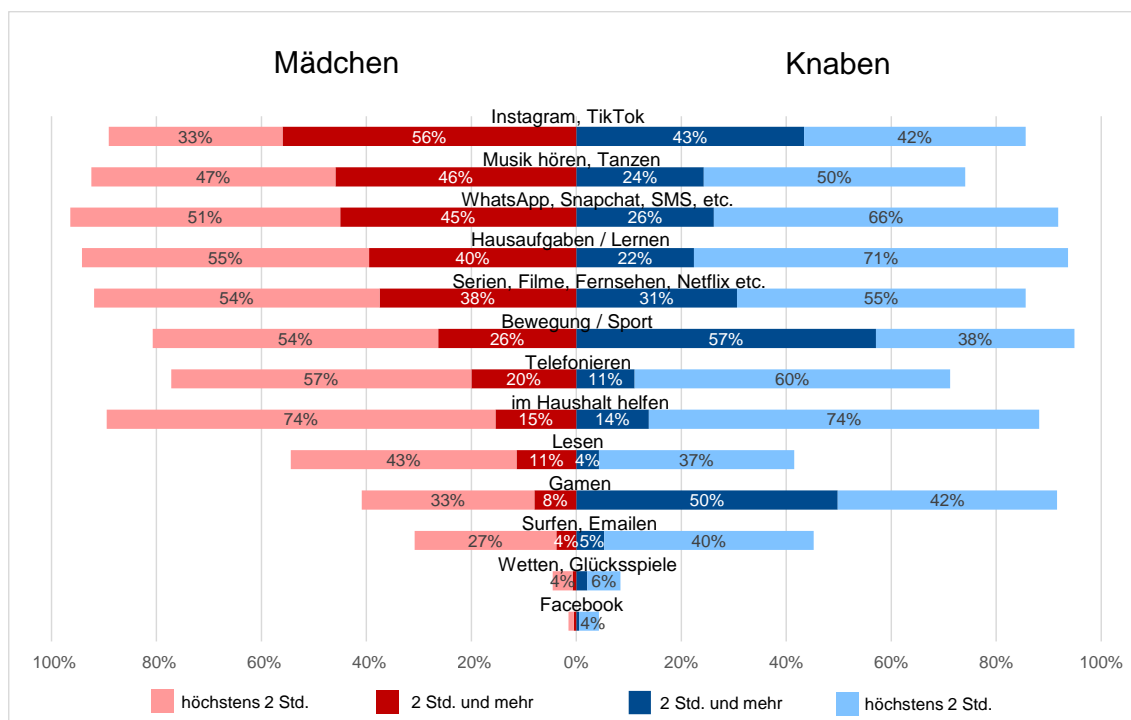
Hoch im Kurs steht sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben auch das Schauen von Serien und Filmen: 38 % der Mädchen und 31 % der Knaben schauen täglich mindestens zwei Stunden Filme, weitere 54 % der Mädchen und 55 % der Knaben bis zu zwei Stunden. Surfen und Emails nehmen einen deutlich untergeordneten Platz ein: Nur 31 % der Mädchen und 45 % der Knaben machen davon regelmässig Gebrauch. Die Verwendung von Facebook bildet die Ausnahme: 2 % der Mädchen und 4 % nutzen diese soziale Plattform.

Mädchen hören intensiver Musik bzw. Tanzen öfter als Knaben (mindestens zwei Stunden: 46 % vs. 24 %, bis zu zwei Stunden: 47 % vs. 50 %), während das Gamen bei den Knaben beliebter ist als bei den Mädchen (mindestens zwei Stunden: 50 % vs. 8 %, bis zu zwei Stunden: 42 % vs. 33 %). Knaben widmen dem Sport und der körperlichen Aktivität deutlich mehr Zeit als Mädchen (vgl. dazu ausführlich Kapitel 2.2). Mädchen wenden dafür mehr Zeit für Hausaufgaben und Lernen für die Schule auf als Knaben (mindestens zwei Stunden: 40 % vs. 22 %, bis zu zwei Stunden: 55 % vs. 71 %). Ausgeglichen gestaltet sich der Zeitaufwand zwischen Mädchen und Knaben für die Hilfe im Haushalt (mindestens zwei Stunden: 15 % vs. 14 %, bis zu zwei Stunden: je 74 %).



**Abbildung 22**

*Dauer der täglich verbrachten Freizeitaktivitäten, nach Mädchen und Knaben (Prozentangaben für Anteile von mind. 4 %)*



Der Vergleich über die letzten zehn Jahre – soweit dies möglich ist – zeigt teilweise grosse Veränderungen (vgl. Abbildung 23). Deutlich zurückgegangen ist das Surfen und Emails: Im Schuljahr 2012/13 waren es noch 77 % der Mädchen und 83 % der Knaben, die diese Form der Kommunikation nutzten. Im Schuljahr 2022/23 sind es bei den Mädchen noch 31 % und bei den Knaben 45 %. Ebenfalls an Bedeutung verloren hat das klassische Telefonieren: Im Schuljahr 2012/13 gaben 94 % der Mädchen und 88 % der Knaben an, auf diese Weise zu kommunizieren. Im Schuljahr 2022/23 liegen die Anteile bei den Mädchen noch bei 77 % und bei den Knaben bei 71 %.

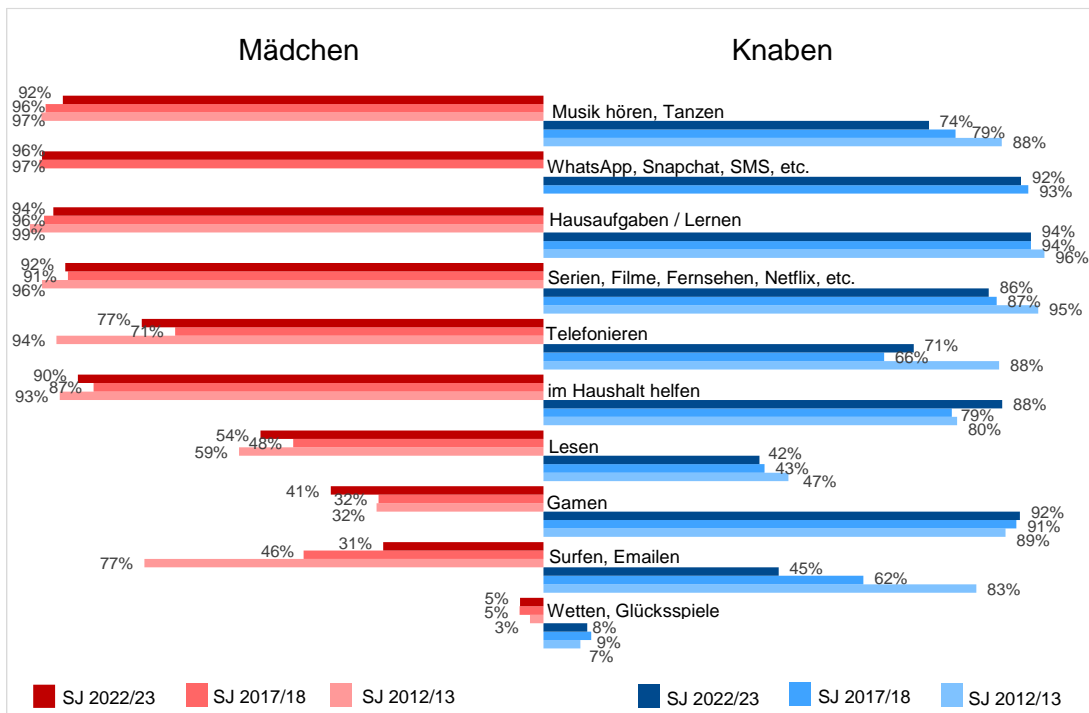
Speziell bei den Knaben lässt sich feststellen, dass der Anteil, der regelmässig Musik hört / tanzt, von 88 % im Schuljahr 2012/13 auf 74 % gesunken ist. Auch die Mädchen hören etwas weniger täglich Musik, aber der Unterschied über die letzten zehn Jahre beträgt nur fünf Prozentpunkte. Das klassische Lesen ist weiterhin nur für eine Minderheit der Knaben (42 %) fester Bestandteil des Tagesprogramms. Vor fünf Jahren las auch bei den Mädchen nur noch eine Minderheit (48 %) täglich, der Anteil der täglich lesenden Mädchen ist in der aktuellen Erhebung aber wieder auf 54 % gestiegen.

Auffallend ist die Zunahme des Anteils der Mädchen, welche «gamen»: In den Befragungen der Schuljahre 2012/13 und 2017/18 waren es noch je 32 % der Mädchen,

welche der vor allem bei den Knaben sehr beliebten Freizeitbeschäftigung nachgingen, im Schuljahr 2022/23 sind es mittlerweile 41 %. Zugenommen hat auch der Anteil der Knaben, der im Haushalt hilft: In den Schuljahren 2012/13 und 2017/18 lag der Anteil bei 80 % bzw. 79 %, im Schuljahr 2022/23 bei 88 %.

**Abbildung 23**

*Täglich verbrachte Freizeitaktivitäten (ohne Unterscheidung nach der Dauer), nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



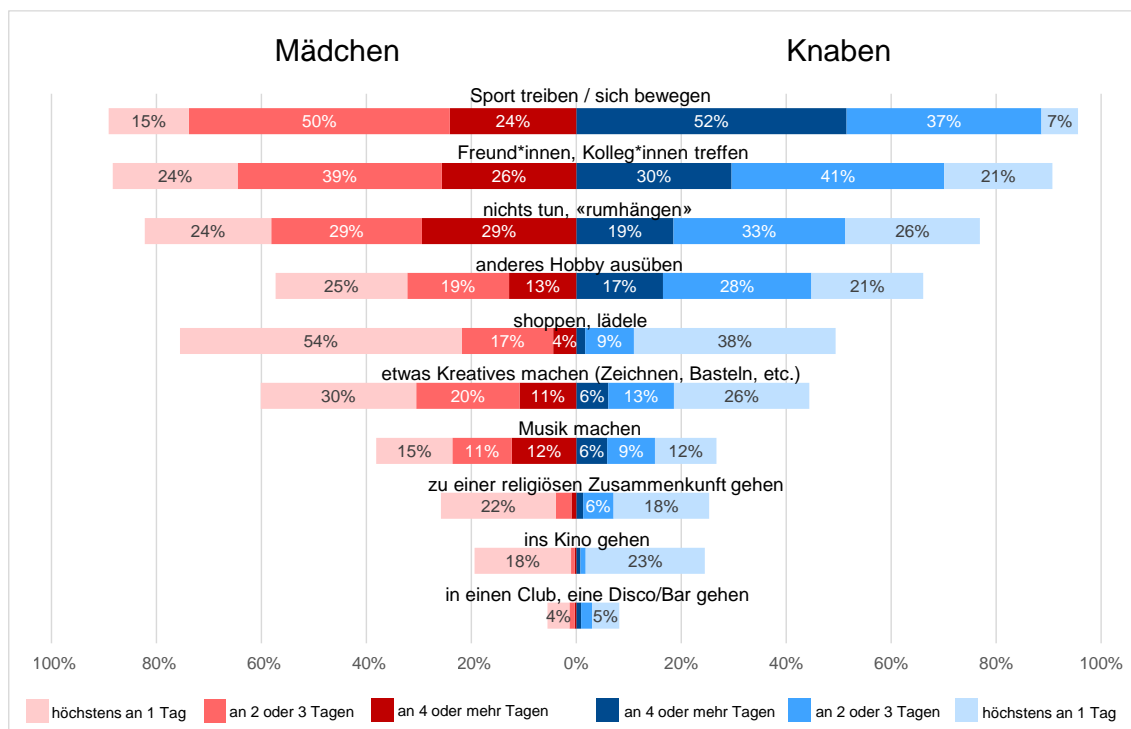
**3.3 Wochenaktivitäten**

Sport treiben / sich bewegen, Freund\*innen und Kolleg\*innen treffen sowie nichts tun und «rumhängen» sind die beliebtesten Wochenaktivitäten der befragten Jugendlichen (vgl. Abbildung 24). Knaben sind physisch aktiver als Mädchen: Fast neunzig Prozent (89 %) gehen an mindestens zwei Tagen pro Woche einer sportlichen Aktivität nach, bei den Mädchen sind es drei Viertel (74 %). Sieben von zehn Knaben (71 %) treffen sich an mindestens zwei Tagen pro Woche mit Freund\*innen bzw. Kolleg\*innen, bei den Mädchen sind es rund zwei Drittel (65 %). Dafür machen 58 % der Mädchen an mindestens zwei Tagen gerne nichts und «hängen rum», während der entsprechende Anteil bei den Knaben bei 52 % liegt.

Mädchen gehen während der Woche in höherem Mass musischen Aktivitäten nach als Knaben: Jedes dritte Mädchen (31 %) macht an mindestens zwei Tagen etwas Kreatives (Zeichnen, Basteln, etc.) und fast jedes vierte Mädchen (23 %) spielt an mindestens zwei Tagen Musik. Bei den Knaben liegen die entsprechenden Anteile bei 19 % (Kreatives) und 15 % (Musik). Shoppen und «lädele» sind bei den Mädchen ebenfalls verbreiteter als bei den Knaben: 21 % gehen mindestens zwei Mal pro Woche dieser Tätigkeit nach, weitere 54 % geben an, dies bis zu einem Mal pro Woche zu machen. Die entsprechenden Anteile bei den Knaben liegen mit 11 % (mindestens zwei Mal wöchentlich) und 38 % (bis zu einem Mal wöchentlich) klar tiefer. Dafür geben 45 % der Knaben an, mindestens zwei Mal wöchentlich einem (nicht näher genannten) anderen Hobby nachzugehen, während dies bei den Mädchen bei 32 % der Fall ist.

**Abbildung 24**

*Häufigkeit der verbrachten Freizeitaktivitäten pro Woche, nach Mädchen und Knaben (Prozentangaben für Anteile von mind. 4 %)*



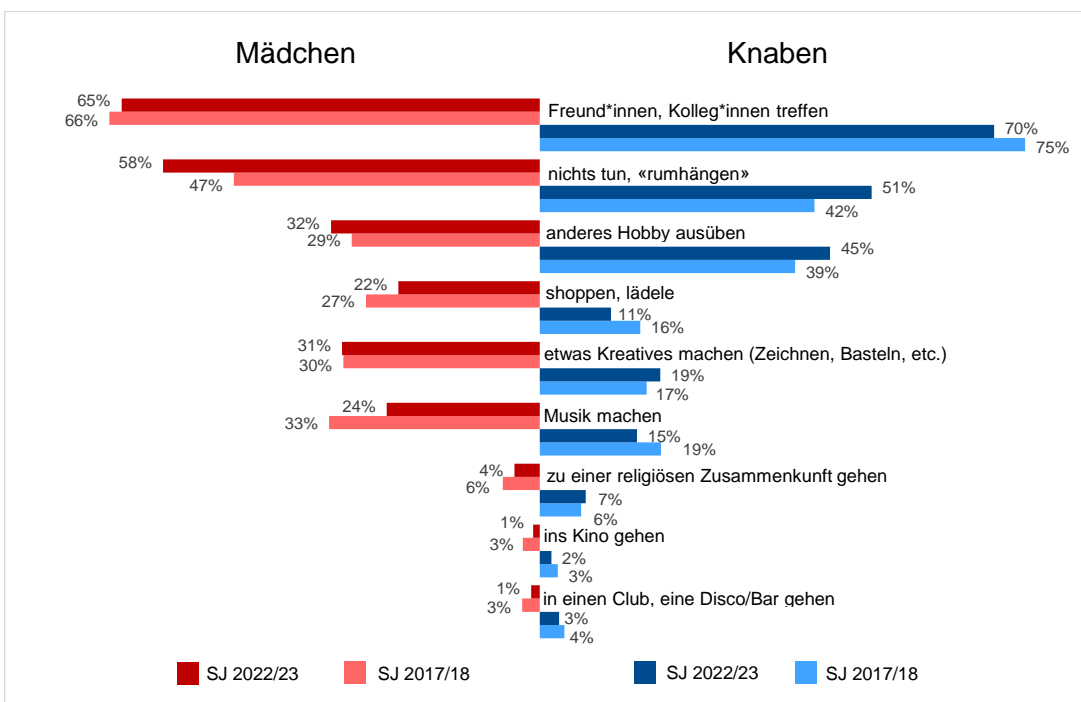
Ein Zeitvergleich für die Wochenaktivitäten ist in eingeschränkter Weise nur mit der Befragung aus dem Schuljahr 2017/18 möglich (vgl. Abbildung 25). Gemessen an Freizeitaktivitäten, die mindestens an zwei Tagen pro Woche ausgeübt werden, lässt sich ein leichter Rückgang des Treffens mit Freund\*innen und Kolleg\*innen bei den Knaben feststellen (Schuljahr 2017/18: 75 %, Schuljahr 2022/23: 70 %). Ebenfalls um fünf Prozentpunkte abgenommen haben sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben die An-

teile, welche mindestens zwei Mal in der Woche shoppen bzw. «lädele» gehen (Schuljahr 2022/23: Mädchen 22 %, Knaben 11 %). Relativ deutlich gesunken ist der Anteil der Mädchen, der mindestens an zwei Tagen pro Woche Musik macht: Lag er im Schuljahr 2017/18 noch bei einem Drittel (33 %), beträgt er im Schuljahr 2022/23 nur noch ein Viertel (24 %).

Deutlich zugenommen hat die Bedeutung des Nichtstuns und des «Rumhängens». Im Schuljahr 2017/18 waren es bei den Mädchen 47 %, die an mindestens zwei Tagen pro Woche nichts machten, im Schuljahr 2022/23 sind es 58 %. Bei den Knaben erhöhte sich der vergleichbare Anteil von 42 % auf 51 %.

**Abbildung 25**

*An mindestens zwei Tagen pro Woche ausgeübte Freizeitaktivitäten, nach Mädchen und Knaben*



**3.4 Vereins- und Gruppenaktivitäten**

Die Bedeutung der Vereins- und Gruppenaktivitäten hat über die letzten zehn Jahre leicht abgenommen (vgl. Abbildung 26). Die Teilnahme in einem Sportverein, Sportclub oder einer Sportgruppe ist zwar immer noch weit verbreitet, jedoch ist der Anteil der Knaben seit dem Schuljahr 2012/13 um sechs Prozentpunkte zurückgegangen und

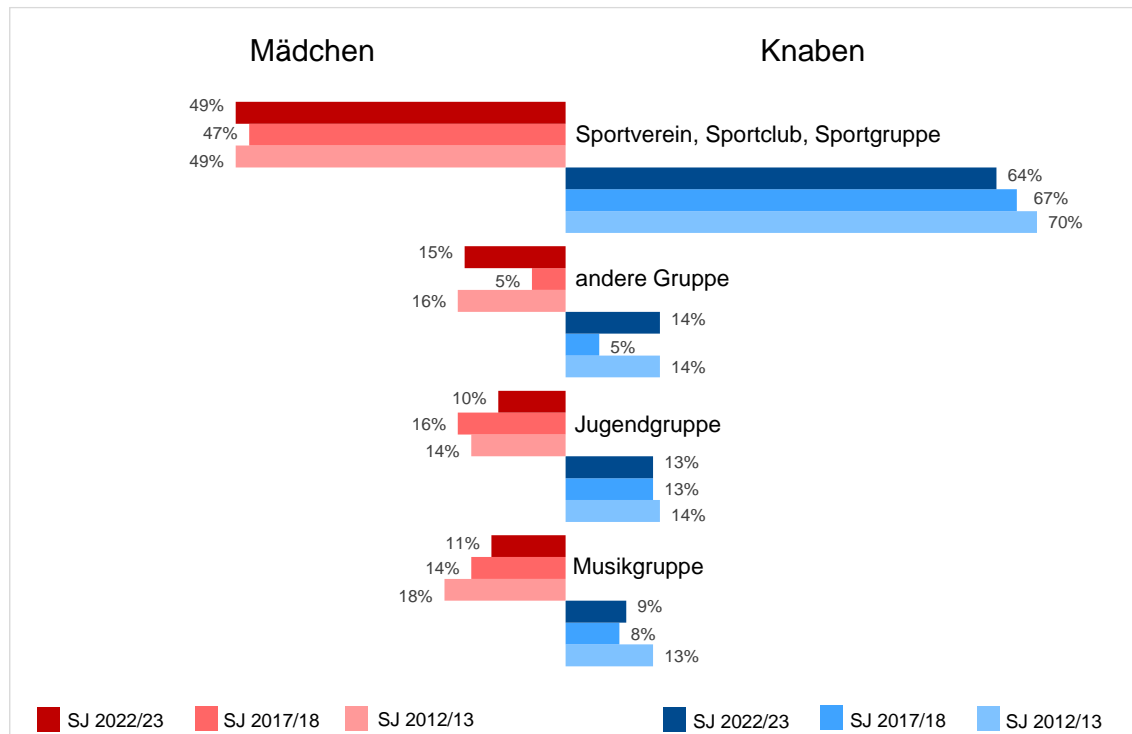
liegt nun bei 64 %. Der Anteil der Mädchen in einer sportlichen Gruppierung liegt gegenüber vor zehn Jahren unverändert bei 49 %.

Die Bedeutung der Musikgruppe ist ebenfalls nicht mehr die gleiche wie vor zehn Jahren. Waren es im Schuljahr 2012/13 noch 18 % der Mädchen, die in einer Band, einem Chor, einem Jugendorchester, einer Blasmusik oder einer anderen Gruppe mitmachten, so liegt der Anteil im Schuljahr 2022/23 nur noch bei 11 %. Bei den Knaben ist innerhalb der letzten zehn Jahre der Anteil von 13 % auf 9 % gesunken.

Auch die Beteiligung an einer Jugendgruppe, z.B. der Pfadi oder Cevi, ist bei den Mädchen nicht mehr gleich hoch im Kurs. Der Anteil ist von 14 % im Schuljahr 2012/13 auf 10 % im Schuljahr 2022/23 gesunken. Bei den Knaben ist der Anteil mit 14 % bzw. 13 % stabil geblieben.

**Abbildung 26**

*Befragte, welche in den letzten 30 Tagen ausserhalb der Schule in einem Verein, einer Gruppe oder einem Club mitgemacht haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



### 3.5 Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse zeigen, dass die befragten Jugendlichen ihre Freizeitaktivitäten vielfältig und individuell gestalten und sowohl Aktivitäten nachgehen, die mit Bewegung und sozialem Austausch verbunden sind, als auch solchen, die der Erholung dienen und allein gemacht werden können. Klare Vorlieben liegen bei Bewegung und Sport, dem Treffen mit Freund\*innen, dem «Rumhängen», Filme schauen und Musik hören und der Nutzung sozialer Medien. Die breite Auswahl an Freizeitbeschäftigungen ermöglicht, dass die meisten Jugendlichen etwas finden, das zu den eigenen Interessen und Vorlieben passt, was wiederum ihre Individualität und Einzigartigkeit betont.

Das Treffen mit Freund\*innen hat auch nach der Corona-Pandemie kaum an Attraktivität verloren. Zwar ist bei den Knaben ein leichter Rückgang festzustellen, der sich aber in engen Grenzen hält. Gute Freundschaften sind ein wichtiger Schutzfaktor in Bezug auf die physische, psychische und soziale Gesundheit, geben einem das Gefühl nicht allein zu sein, helfen in schwierigen Situationen und geben dem Leben einen Sinn.

Deutlich angestiegen ist das Bedürfnis, in der Freizeit nichts zu machen und «rumzuhängen». Entspannung und Erholung sind wichtige Elemente, um Schul- und Alltags-Stress zu bewältigen und die damit verbundenen negativen Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit zu verhindern. «Nichts machen» und «Rumhängen» ist möglicherweise aber auch nicht ausschliesslich im wörtlichen Sinne zu verstehen. Denkbar ist auch eine «nicht zielgerichtete» oder «nicht ergebnisorientierte» Aktivität, die den sozialen Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oder die aktive Beschäftigung mit einem interessanten Thema miteinschliesst.

Einen wichtigen Stellenwert bei den Jugendlichen haben digitale Medien. Die Mediennutzung hat sich in den letzten zehn Jahren stark verändert. Neue soziale Plattformen und Netzwerke sind entstanden, die sich grosser Beliebtheit erfreuen, während andere Kommunikationsmöglichkeiten an Bedeutung verloren haben. Paradigmatisch für diese Entwicklung ist die Nutzung von Facebook. Auch wenn sich der Rückgang der Nachfrage aus den vorliegenden Daten nicht direkt ableiten lässt, so ist doch festzustellen, dass Facebook für Jugendliche heute nahezu bedeutungslos ist. Auffallend ist hingegen der steigende Anteil «gamender» Mädchen. Die JAMES-Studie 2022<sup>1</sup> stellt dies ebenfalls fest und schreibt dazu: «Die Gaming-Industrie hat Mädchen und Frauen schon länger als neue Zielgruppe erkannt, langsam wird auch die Repräsentation weiblicher Charaktere in Games häufiger.»

<sup>1</sup> Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Aus gesundheitsfördernder und suchtpreventiver Perspektive ist die Förderung und Stärkung der Medienkompetenz inklusive den entsprechenden «Safer-Use-Regeln» zentral. Jugendliche sollten einen gesunden Umgang mit digitalen Medien lernen, das heisst, eine Mediennutzung, die ihnen genügend Zeit für andere Aktivitäten lässt und die sie psychisch und sozial nicht überfordert. Dazu gehört auch ein Verständnis für die abhängigkeitsfördernden Mechanismen von sozialen Medien und die undurchsichtigen Strukturen vieler Online-Games, die versuchen, an die Zeit und das Geld der Nutzenden zu kommen. Jugendliche brauchen alltagstaugliche Strategien, mit Hilfe derer sie ihre Mediennutzung begrenzen können. Der Erwerb von Medienkompetenz ist ein lebenslanger Prozess und kann nicht in einer einzelnen Schullektion erlangt werden. Vielmehr stehen Schule und Eltern in der Verantwortung, Jugendliche in diesem Prozess zu begleiten.

Nebst der individuellen Befähigung der Nutzenden steht aber auch eine stärkere Regulierung der Angebotsseite zur Diskussion. Die Gaming-Industrie verdient mit der Monetarisierung der oftmals kostenlosen Basis-Spiele Milliarden. Viele Machenschaften und Strategien sind manipulativ und grenzen an unlauteren Wettbewerb. Eine Besteuerung der Mikrotransaktionen sowie Warnhinweise über süchtig machende Elemente in den Gratispielen können dabei wichtige Präventionselemente darstellen.

## **4 Körperbild**

### **4.1 Einleitung**

Das Körperbild bezeichnet das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung des Körpers. Das Körperbild ist ein wichtiger Bestandteil unserer Identität und unseres Selbstkonzepts. Das Jugendalter ist eine besonders kritische Phase in der Entwicklung des Körperbildes. Denn Jugendliche sind oft besonders verunsichert und unzufrieden mit ihrem Körper, der sich während der Pubertät stark verändert. Die Frage nach der körperlichen Attraktivität ist für viele Jugendliche eng verbunden mit der Suche nach sozialer Anerkennung. Jugendliche, deren Selbstwertgefühl (noch) nicht so stabil ist, haben oft folgende Vorstellung: Wenn ich schön bin, bin ich glücklich, gehöre dazu und werde gemocht.

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren, die das Körperbild von jungen Menschen – sowohl positiv als auch negativ – prägen können. Neben Bezugspersonen (Eltern, Lehr- und Betreuungspersonen, Peers) üben vor allem die sozialen Medien einen grossen Einfluss aus. In den letzten Jahren wurden gängige Schönheitsideale zunehmend kritisch beleuchtet. Die Körper und Gesichter in den Medien, der Werbung und auf sozialen Netzwerken sind in der Folge diverser geworden. Der Druck, möglichst gut auszu- sehen, um anerkannt und beliebt zu sein, ist trotzdem nicht kleiner geworden.

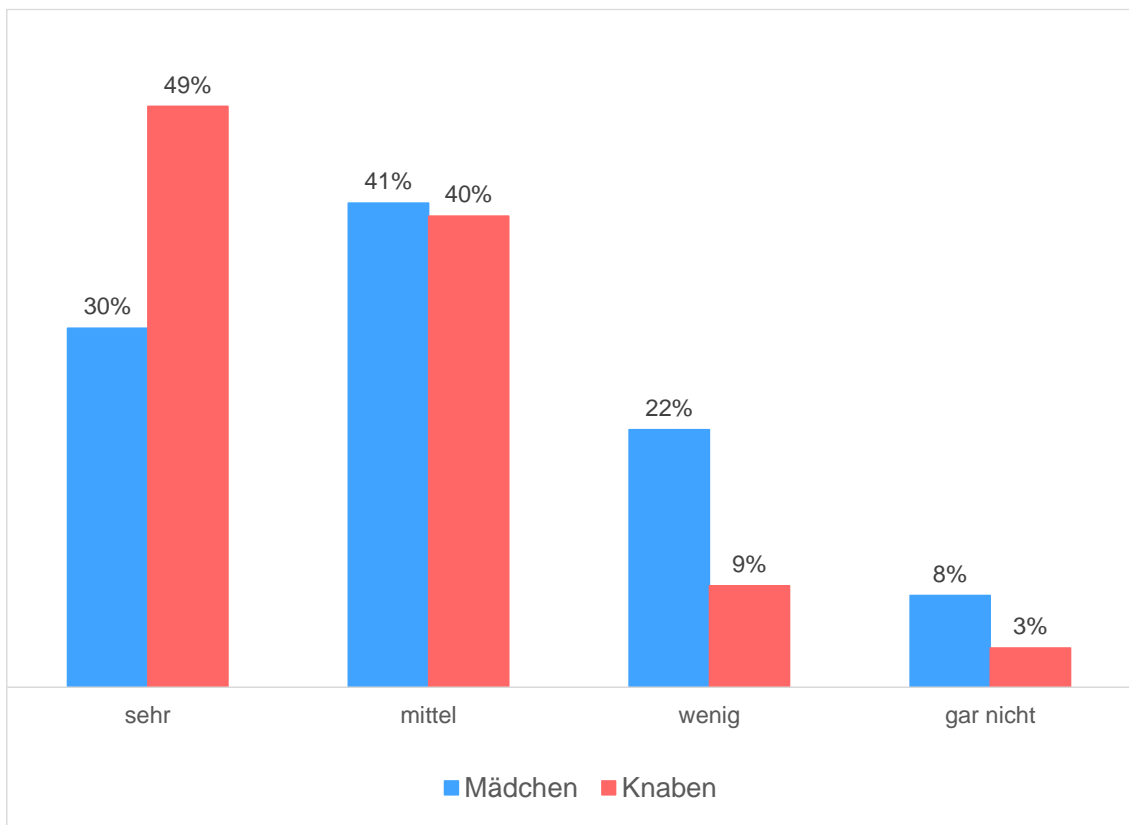
### **4.2 Zufriedenheit mit dem eigenen Körper**

In der aktuellen Befragung wurden die Jugendlichen zum ersten Mal direkt gefragt, wie zufrieden sie mit ihrem eigenen Körper sind (vgl. Abbildung 27). Dabei zeigt sich, dass Knaben insgesamt zufriedener sind mit ihrem Körper als Mädchen. Fast die Hälfte der Knaben (49 %), aber nur ein knappes Drittel der Mädchen (30 %) sind sehr zufrieden. Bei den mittel Zufriedenen halten sich die Anteile der Mädchen (41 %) und der Knaben (40 %) die Waage. Fast jedes dritte Mädchen (30 %) ist mit dem eigenen Körper wenig bis gar nicht zufrieden. Der entsprechende Anteil bei den Knaben liegt bei 12 %.



**Abbildung 27**

Zufriedenheit der Befragten mit ihrem eigenen Körper, nach Mädchen und Knaben



**4.3 Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers**

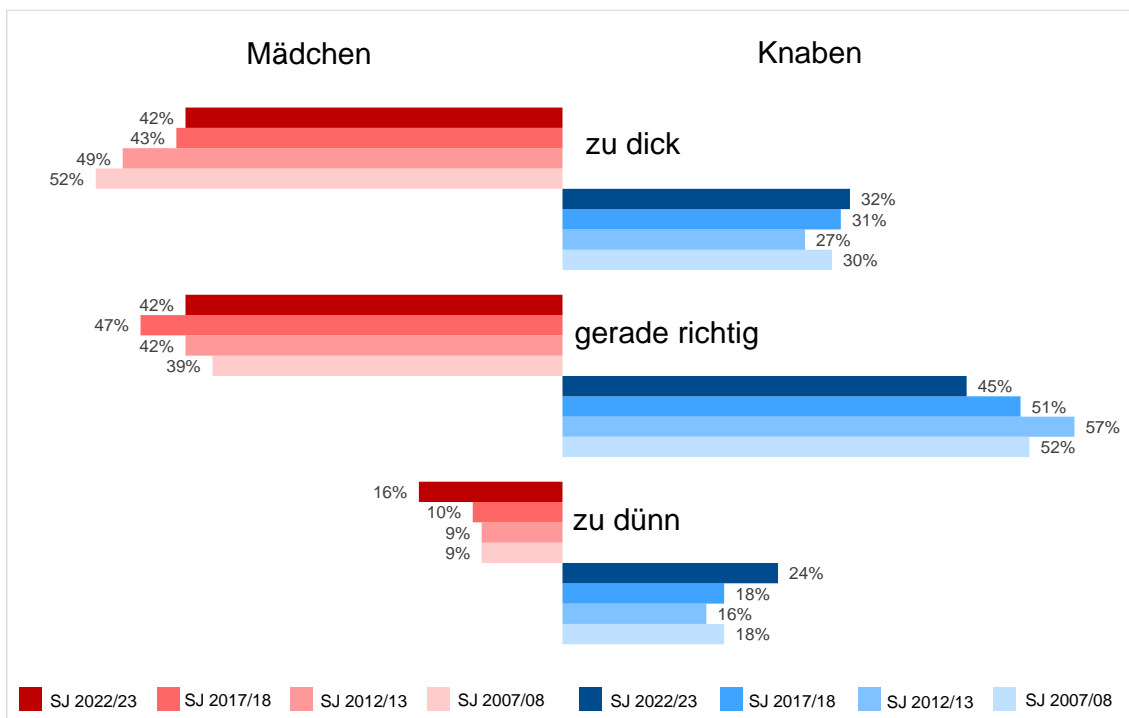
Ein wesentliches Element in der Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers ist das subjektive Urteil darüber, ob sich jemand zu dick oder zu dünn fühlt. Hierzu liegen Resultate über alle vier Erhebungen vor, was ein Zeitvergleich über 15 Jahre ermöglicht. Dabei zeigen sich markante Veränderungen (vgl. Abbildung 28).

Der Anteil der Mädchen, die sich zu dick fühlen, ist von 52 % im Schuljahr 2007/08 kontinuierlich auf 42 % im Schuljahr 2022/23 zurückgegangen. Gleichzeitig hat sich der Anteil der Mädchen, die sich zu dünn fühlen, von 9 % im Schuljahr 2007/08 auf 16 % im Schuljahr 2022/23 erhöht. Der Anteil der Mädchen, die sich gerade richtig fühlen, ist nach einer anfänglichen Zunahme auf 47 % im Schuljahr 2017/18 zuletzt wieder auf 42 % zurückgegangen.

Die Veränderungen bei den Knaben fallen etwas weniger stark aus, sind aber dennoch nicht zu übersehen. Erstmals in den letzten 15 Jahren fühlt sich nur noch eine Minderheit, nämlich 45 %, gerade richtig. Im Schuljahr 2012/13 waren es noch 57 % gewesen. Mehr oder weniger unverändert ein knappes Drittel der Knaben (Schuljahr 2022/23: 32 %) fühlt sich zu dick, während sich mittlerweile ein Viertel (24 %) zu dünn fühlt.

**Abbildung 28**

*Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers: wie sich die Befragten fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Das subjektive Urteil darüber, ob sich jemand zu dick, gerade richtig oder zu dünn fühlt, ist nicht gleichzusetzen mit der anhand von Körpergrösse und Körpergewicht feststellbaren Unterscheidung, ob jemand untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder adipös ist. Bei den Befragten, die gemäss der für das Jugendalter entwickelten BMI-Klassifikation nach Cole et al.<sup>2</sup> normalgewichtig sind, fühlen sich 47 % der

<sup>2</sup> Cole, Tim J., Mary C. Bellizzi, Katherine M. Flegal und William H. Dietz (2000): „Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey“. British Medical Journal 320: 1240-3.

Mädchen und 53 % der Knaben gerade richtig. 40 % der Mädchen und 22 % der Knaben fühlen sich zu dick, 14 % der Mädchen und 25 % der Knaben fühlen sich zu dünn. Bei der Gruppe der Untergewichtigen fühlen sich 15 % der Mädchen und 3 % der Knaben immer noch zu dick, während bei der Gruppe der Übergewichtigen praktisch niemand äussert, zu dünn zu sein.

#### **4.4 Wunsch nach Gewichtsveränderung**

Die Veränderungen der Selbstwahrnehmung in den letzten 15 Jahren finden ihren Niederschlag auch im Bedürfnis, das eigene Gewicht zu verändern. In der aktuellen Erhebung möchten 42 % der Mädchen und 33 % der Knaben abnehmen. Gegenüber dem Schuljahr 2012/13 entspricht dies bei den Mädchen einem markanten Rückgang von 15 Prozentpunkten, während bei den Knaben der Anteil unverändert blieb (Schuljahr 2012/13: 33 %). Umgekehrt möchten 12 % der Mädchen und 26 % der Knaben zunehmen, was gegenüber dem Schuljahr 2012/13 bei den Mädchen einer Zunahme um vier Prozentpunkte und bei den Knaben um sieben Prozentpunkte entspricht. Ihr Gewicht unverändert lassen möchten 46 % der Mädchen und 41 % der Knaben (Schuljahr 2012/13: Mädchen 36 %, Knaben: 49 %).

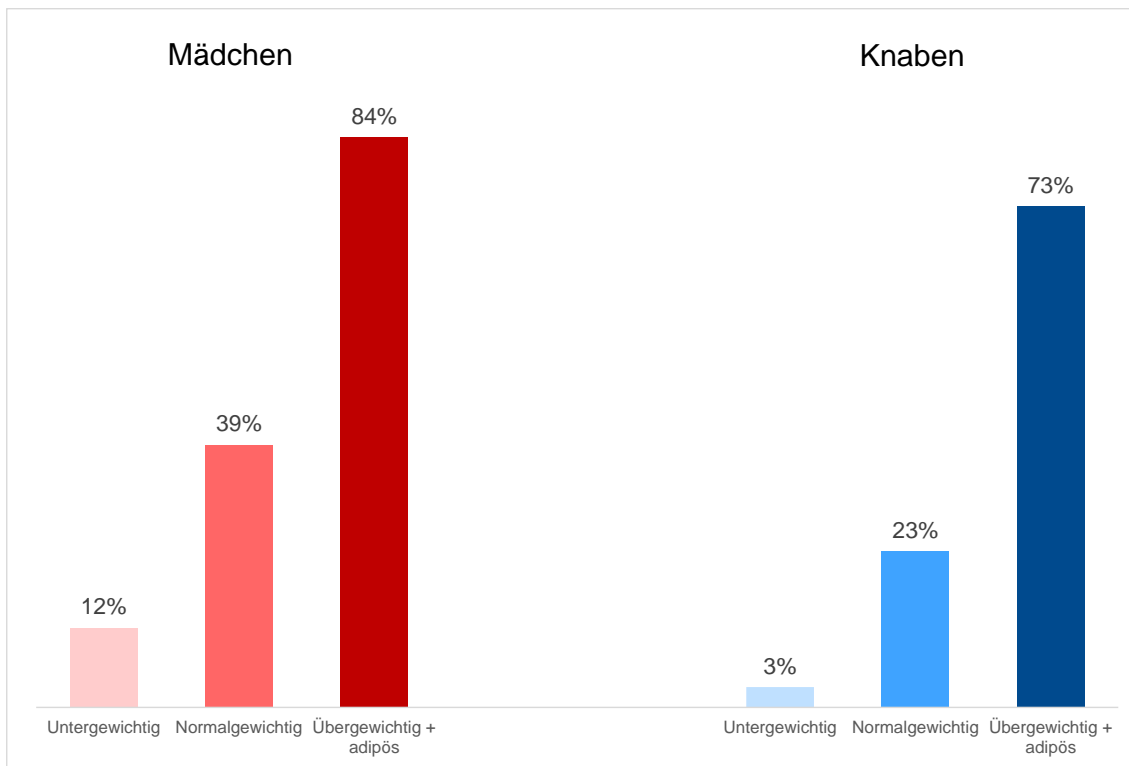
Das Bedürfnis abzunehmen, beschränkt sich nicht allein auf Schüler\*innen mit Übergewicht oder Adipositas. 39 % der normalgewichtigen Mädchen und 23 % der normalgewichtigen Knaben der aktuellen Erhebung äussern denselben Wunsch (vgl. Abbildung 29). Der Wunsch nach Reduktion des Körpergewichts macht selbst bei Untergewichtigen nicht Halt: 12 % der Mädchen, die im Vergleich zu ihren Mitschülerinnen am wenigsten wiegen, möchten trotzdem abnehmen. Bei den Knaben beträgt der vergleichbare Anteil 3 %

Danach gefragt, was die Befragten alles machen, um abzunehmen, wird der Sport am meisten genannt (Mädchen: 62 %, Knaben: 79 %). 37 % der Mädchen und 45 % der Knaben achten auf die Ernährung (weniger fett- oder zuckerhaltige Speisen, mehr Gemüse, usw.). 40 % der Mädchen und 38 % geben an, weniger zu essen (kleinere Portionen). Das Auslassen einzelner Mahlzeiten geben 28 % der Mädchen und 20 % der Knaben als weitere Möglichkeit an, wie sie ihr Gewicht reduzieren wollen.

Andere Methoden, wie etwa eine Ernährungsumstellung mit professioneller Begleitung (Ärzt\*innen, Ernährungsberatung), die Einnahme von Medikamenten oder erbrechen, werden nur selten genannt. Am ehesten erwähnt wird von den Mädchen (6 %), dass sie fasten (für 14 – 16 Stunden pro Tag oder länger).

**Abbildung 29**

*Von den Befragten geäussertes Bedürfnis, abnehmen zu wollen, nach Mädchen und Knaben und nach Gruppen gemäss BMI-Klassifikation nach Cole*

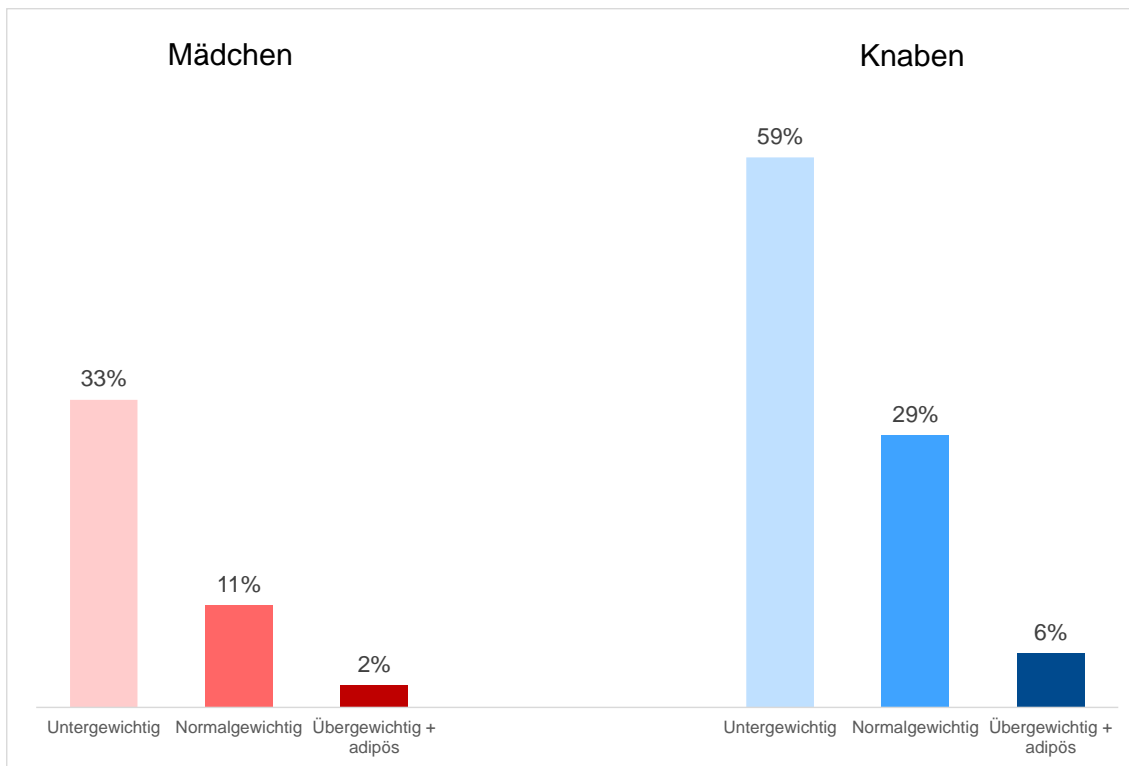


Bei den Schüler\*innen, die nicht ab-, sondern zunehmen möchten, beschränkt sich der Wunsch nicht allein auf die Gruppe der Untergewichtigen (vgl. Abbildung 30). In der aktuellen Erhebung möchten auch 11 % der normalgewichtigen Mädchen und 29 % der normalgewichtigen Knaben an Gewicht zulegen. Und selbst 2 % der Mädchen und 6 % der Knaben, die übergewichtig sind, äussern diesen Wunsch.

Bei der Frage, was sie unternehmen, um Gewicht zuzulegen, wird schnell klar, dass zumindest bei den Knaben mit Gewicht vor allem «Muskelmasse» gemeint ist. 55 % der Mädchen und 67 % der Knaben essen mehr, aber vor allem die Knaben setzen auch gezielt Krafttraining ein (62 %) und achten auf die Ernährung (mehr Eiweiss, grössere Portionen, usw.) (42 %). Diese Methoden werden von den Mädchen deutlich weniger genannt (Krafttraining: 18 %, Ernährung: 15 %).

### Abbildung 30

Von den Befragten geäussertes Bedürfnis, zunehmen zu wollen, nach Mädchen und Knaben und nach Gruppen gemäss BMI-Klassifikation nach Cole



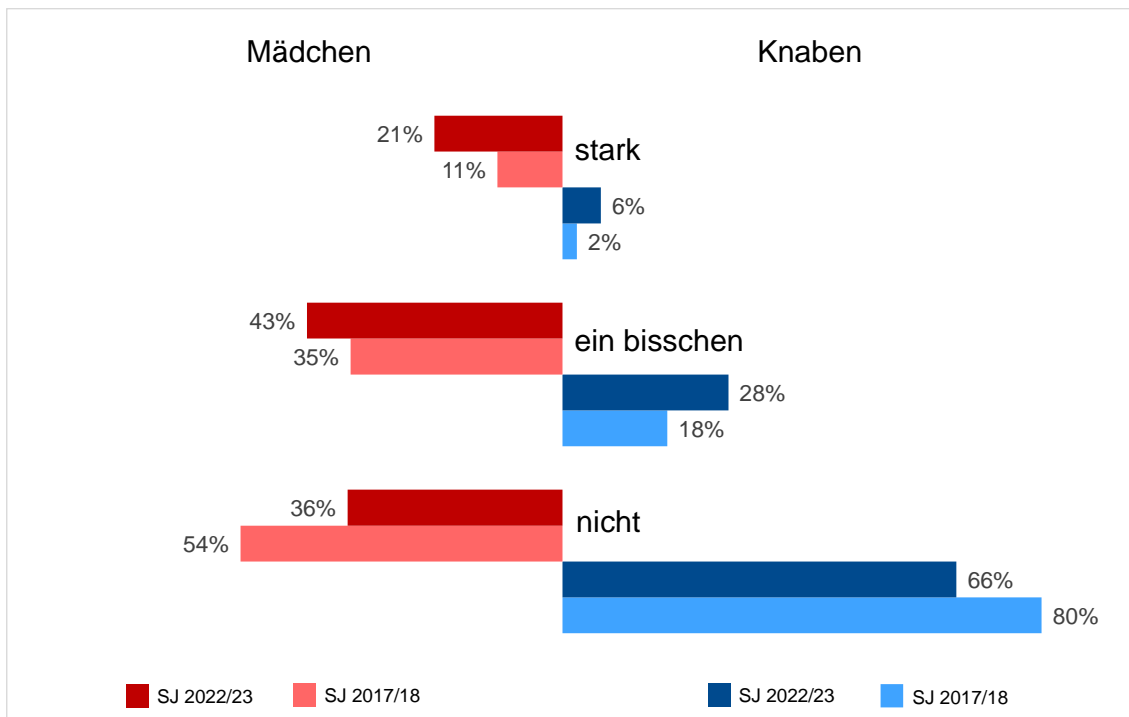
## 4.5 Besorgnis um eigenes Aussehen

Im Schuljahr 2017/18 gaben mehr als die Hälfte der Mädchen (54 %) und vier von fünf Knaben (80 %) an, dass sie ihr Aussehen nicht belaste. Im Schuljahr 2022/23 sind diese Anteile deutlich gesunken (Mädchen: 36 %, Knaben: 66 %). Umgekehrt geben zwei Drittel der Mädchen (64 %) und ein Drittel der Knaben (34 %) an, dass sie ihr Aussehen stark oder zumindest ein bisschen belaste (vgl. Abbildung 31). Das entspricht gegenüber dem Schuljahr 2017/18 einer markanten Zunahme von 18 Prozentpunkten bei den Mädchen und von 14 Prozentpunkten bei den Knaben.

Die Belastung, die von den Befragten aufgrund ihres eigenen Gewichts / ihrer Körperform empfunden wird, bewegt sich auf gleichem Niveau wie die Belastung durch das Aussehen. Bei den Mädchen sagen 23 %, dass sie deswegen stark und 40 %, dass sie deswegen ein bisschen belastet seien. Bei den Knaben liegen die Anteile bei 11 % (stark) und 34 % (ein bisschen).

**Abbildung 31**

*Ausmass der Belastung wegen des Aussehens, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Im Ranking des «Sorgenbarometers» der befragten Jugendlichen stehen der schulische Druck (Prüfungen, Noten) und die bevorstehende Berufswahl und Stellensuche zuoberst. Bereits an dritter Stelle rangieren das eigene Gewicht und die Körperform und an sechster Stelle das Aussehen. Im Schuljahr 2017/18 lagen das eigene Gewicht und die Körperform im Ranking noch an fünfter Stelle der belastenden Themen und das Aussehen an 13. Stelle.

Bei Jugendlichen, welche ihr Aussehen stark belastet, zeigt sich im Vergleich zu Jugendlichen, welche ihr Aussehen nicht belastet, ein deutlich grösserer Anteil mit Hinweisen auf eine mögliche Depression (46 % vs. 9 %) oder Angststörung (54 % vs. 12 %), mit Belastungen durch Selbstzweifel (53 % vs. 5 %), mit selbstverletzendem Verhalten (41% vs. 10 %) und mit Suizidabsichten (49 % vs. 8 %). Ebenfalls bewerten diese Jugendlichen ihre physische und psychische Gesundheit als weniger gut als diejenigen Jugendlichen, welche sich keine Sorgen um ihr Aussehen machen (vgl. Tabelle 2).

**Tabelle 2**

*Anteile der Befragten in verschiedenen Problembereichen, nach Mädchen und Knaben und nach Besorgtheit um Gewicht und Körperform*

	<b>Mädchen stark besorgt um Aussehen</b>	<b>Mädchen nicht besorgt um Aussehen</b>	<b>Knaben stark besorgt um Aussehen</b>	<b>Knaben nicht besorgt um Aussehen</b>
Hinweis auf Depression	46 %	11 %	46 %	8 %
Hinweis auf Angststörung	59 %	15 %	39 %	9 %
stark belastet durch Selbstzweifel	55 %	6 %	46 %	4 %
Selbstverletzung	43 %	11 %	36 %	9 %
Suizidabsichten	50 %	10%	44 %	7 %
psychische Gesundheit mittel-schlecht	60 %	18 %	35 %	10 %
physische Gesundheit mittel-schlecht	23 %	9 %	28 %	5 %

## 4.6 Schlussfolgerungen

Die Resultate zu Körperbild und Aussehen hinterlassen einen ambivalenten Eindruck. Einerseits ist erfreulich, dass deutlich weniger Mädchen abnehmen möchten. Möglicherweise hat die kritische Auseinandersetzung der letzten Jahre mit unrealistischen und ungesunden Körperidealen zu dieser positiven Entwicklung beigetragen. Dennoch ist der Anteil von 42 % Mädchen, die sich zu dick fühlen, immer noch hoch, vor allem weil viele von ihnen nicht übergewichtig, sondern normal- oder sogar untergewichtig sind.

Weniger als die Hälfte der Jugendlichen bewertet ihr Körpergewicht als «gerade richtig». Gleichzeitig ist ein starker Druck bei Jugendlichen spürbar, das eigene Aussehen inklusive Körperform in Richtung idealisierter Schönheitsnorm voranzutreiben. Entsprechend hat die Belastung in Bezug auf Aussehen und Gewicht sowohl bei Mädchen als auch bei Knaben seit dem Schuljahr 2017/18 noch einmal deutlich zugenommen. Nach schulischem Druck und bevorstehender Berufswahl ist das Gewicht und die Körperform zur Hauptsorge Nummer drei von Jugendlichen geworden.

Die Flut von Bildern, mit denen Jugendliche heutzutage täglich konfrontiert sind, hat in den letzten zehn Jahren massiv zugenommen. Die Omnipräsenz dieser Bilder vermitteln starke optische Normen und emotionale Botschaften bezüglich des Aussehens und des Körperbildes. Inzwischen lassen sich nicht mehr nur Fotos von jeder Person künstlich bearbeiten und manipulieren, sondern ebenso Videos. Werden die eigenen Fotos mit Filtern immer wieder korrigiert und manipuliert, wird ein Ideal vom eigenen Selbst geschaffen, das mit der Wirklichkeit meist wenig zu tun hat. Dies wiederum kann zu Unzufriedenheit und Selbstzweifeln führen und kann insbesondere bei Jugendlichen mit wenig Selbstwert negative Auswirkungen haben.

Zwar weisen Knaben in der Befragung bezüglich Zufriedenheit mit dem eigenen Körper ein gesünderes Körperbild auf als Mädchen. Dennoch zeigt sich, dass auch bei ihnen der Druck, den eigenen Körper einer bestimmten Körpernorm anzupassen, gestiegen ist. So ist der Anteil der Knaben, der zunehmen möchte, angestiegen. Da bei Männern klar definierte Muskeln als attraktiv gelten, steht hinter dem Wunsch, zuzunehmen, oftmals das Ziel, an Muskelmasse zuzulegen. Bei den Frauen wiederum werden in den sozialen Medien zurzeit kurvige Körperformen zelebriert, was bei den Mädchen den erhöhten Anteil erklärt, zunehmen zu wollen.

Ein gesundes Körperbild hängt stark mit Wohlbefinden und psychischer Gesundheit zusammen. Umgekehrt zeigen Studien, dass ein negatives Körperbild sowohl für die psychische als auch für die physische Entwicklung von Jugendlichen problematisch ist<sup>3</sup>. Dies konnte auch in der aktuellen Befragung festgestellt werden. Bei denjenigen Jugendlichen, welche sich am meisten Sorgen um ihr Gewicht und ihre Körperform machen, zeigt sich ein deutlich grösserer Anteil mit Hinweisen auf mögliche Depressionen und Angststörungen, Selbstzweifel, Selbstverletzungen und Suizidabsichten. Diese Jugendlichen sind als besonders vulnerabel einzustufen. Sie sind besonders gefährdet, eine dysfunktionale Entwicklung einzuschlagen. Früherkennung und Frühintervention sind wichtige Massnahmen, um diese Jugendlichen frühzeitig unterstützen zu können.

Es hat sich aber auch gezeigt, dass Jugendliche, die einen kritischen Umgang mit idealisierten Körpern haben, weniger anfällig für ein negatives Körperbild sind<sup>4</sup>. Insofern ist die Durchführung spezieller Programme für Jugendliche zur Förderung eines positiven Körperbildes nach wie vor sinnvoll und wichtig. Der 2017 von den Schulgesundheitsdiensten lancierte Schwerpunkt «Positives Körperbild» griff bisher zu wenig in den Stadtzürcher Schulen und geriet mit der Corona-Pandemie fast in Vergessenheit. Es ist zu prüfen, ob die Massnahmen überdacht und in angepasster Form nochmals lanciert werden sollten.

<sup>3</sup> Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14(3).

Alta, N., Ludden, A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36, S. 1024-1037.

<sup>4</sup> Schulte-Abel, Bettina; Testera Borrelli, Chiara; Schär, Christa & Schneider, Quinta (2013): Gesundes Körperbild – Healthy Body Image. Gesundheitsförderung Schweiz, Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne.



## 5 Zahngesundheit

### 5.1 Einleitung

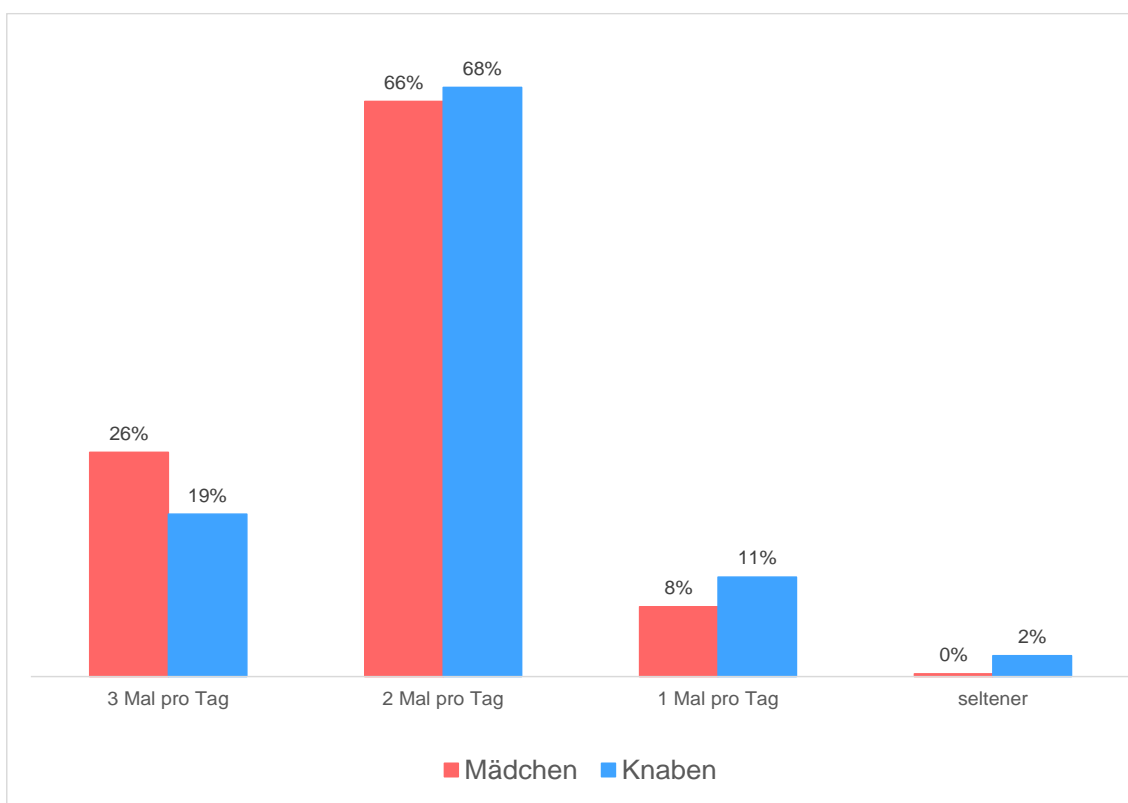
Gesunde Zähne sind ein kostbares Gut und ein wichtiger Teil der Lebensqualität. Kariesfreie Zähne und eine gute Zahnstellung im Kindes- und Jugendalter bilden die Grundlage dafür, dass die Zahngesundheit auch im Erwachsenenalter andauert. Zahnärztliche Eingriffe können sehr teuer werden, weshalb eine möglichst frühzeitig einsetzende Zahnpflege und eine zahnfreundliche Ernährung auch eine Investition in die eigene Zukunft ist. Schöne Zähne haben aber auch einen optischen Wert und bilden heutzutage für viele Jugendliche einen normalen Bestandteil eines gepflegten Aussehens.

### 5.2 Zähneputzen

Mehrfachiges Zähneputzen am Tag ist unter den befragten Jugendlichen die Regel. Rund 89 % geben an, sich zwei oder drei Mal pro Tag die Zähne zu putzen. Mädchen geben etwas öfter an, sich drei Mal täglich die Zähne zu reinigen (26 %) als Knaben (19 %). Nur 1% putzt sich seltener als ein Mal pro Tag die Zähne (vgl. Abbildung 32).

#### Abbildung 32

Anzahl Zahnreinigungen pro Tag, nach Mädchen und Knaben

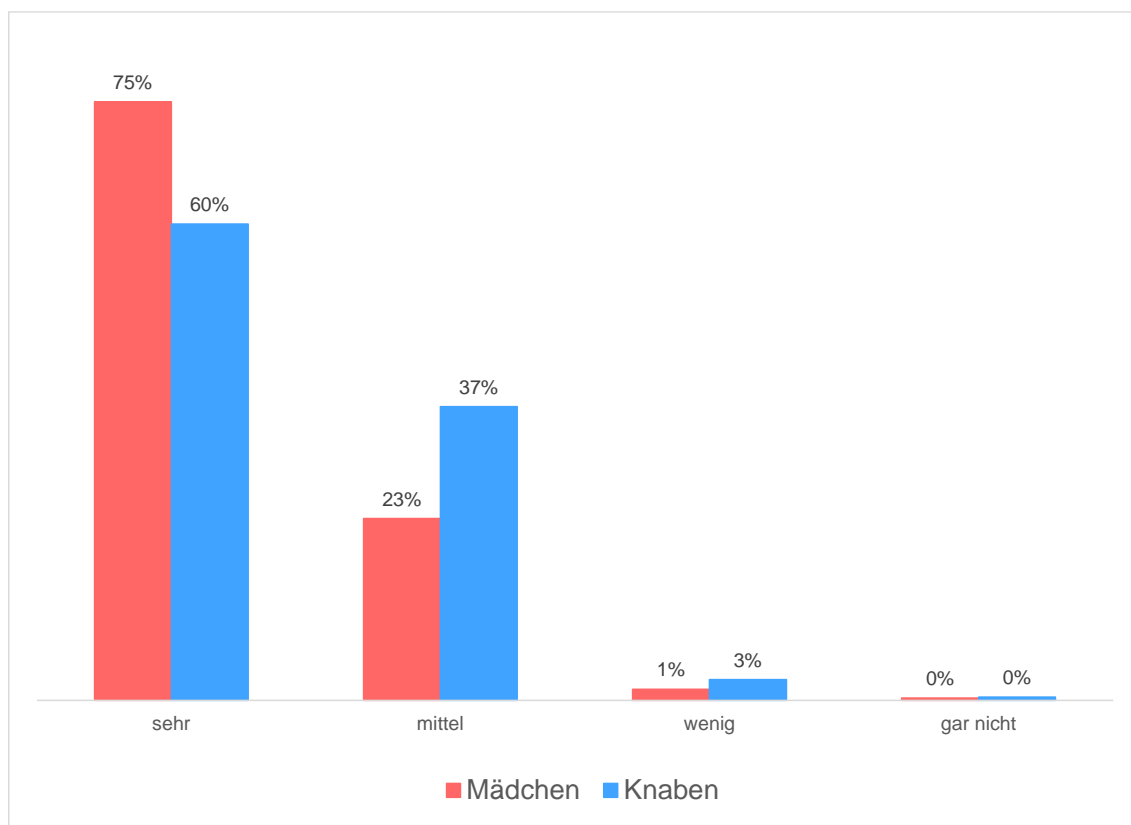


### 5.3 Gepflegtes Gebiss und Zahnstellung

Einer deutlichen Mehrheit der Jugendlichen sind ein gepflegtes Gebiss und eine schöne Zahnstellung sehr wichtig. Mädchen legen darauf noch mehr Wert als die Knaben: Rund drei Viertel der Mädchen geben an, ein gepflegtes Gebiss (76 %) und eine schöne Zahnstellung (75 %) sehr wichtig zu finden (vgl. Abbildung 33). Bei den Knaben liegen die Anteile mit 64 % bzw. 60 % klar tiefer, für ein gutes Drittel sind die beiden Aspekte der Zahngesundheit von mittlerer Wichtigkeit (35 % bzw. 37 %). Der Anteil der Jugendlichen, die den beiden Aspekten einen geringen oder gar keinen Wert zuschreiben, liegt bei den Mädchen und bei den Knaben nur gerade bei 1 %.

**Abbildung 33**

*Wichtigkeit, die einer schönen Zahnstellung beigemessen wird, nach Mädchen und Knaben*



Die Wichtigkeit eines gepflegten Gebisses und einer schönen Zahnstellung weist einen Zusammenhang mit der Häufigkeit des Zähneputzens auf. Jugendliche, welche drei Mal täglich ihre Zähne putzen, geben zu 82 % bzw. 78 % an, dass ihnen diese Themen sehr wichtig sind. Bei den Befragten, die sich nur ein Mal pro Tag die Zähne putzen, liegen die Werte für eine hohe Wichtigkeit bei 42 % bzw. 52 %.

Bei fast der Hälfte der Befragten (48 %) wurde bereits eine Zahnstellungskorrektur mit einer Zahnspange gemacht und bei weiteren 13 % ist eine geplant. Allerdings ist die Korrektur erst bei 40 % abgeschlossen. Der Anteil der Mädchen mit einer bereits erfolgten Zahnstellungskorrektur (53 %) ist zehn Prozentpunkte höher als bei den Knaben (43 %). Der Anteil Mädchen, bei denen die Korrektur abgeschlossen ist, liegt bei 44 %, bei den Knaben sind es 35 %. Gemessen an allen Befragten, welche Angaben zur Zahnkorrektur machen, tragen somit aktuell rund 28 % eine Spange.

Einen noch grösseren Unterschied in der Zahnstellungskorrektur gibt es zwischen Schüler\*innen der Sek A und Sek B: Bei 53 % der Befragten aus der Sek A wurde eine Zahnstellungskorrektur gemacht und bei 12 % ist eine geplant. Im Vergleich dazu sind es nur 34 % der Befragten aus der Sek B, bei denen eine Zahnstellungskorrektur erfolgte, und 18 %, bei denen eine geplant ist.

Von den Jugendlichen, bei denen noch keine Zahnstellungskorrektur durchgeführt wurde oder geplant ist, würde gerne fast ein Drittel (30 %) eine durchführen. Bei den Mädchen liegt dieser Anteil mit 40 % deutlich höher als bei den Knaben mit 23 %. Zwischen den Sek-Klassen ist die Differenz deutlich geringer: In der Sek A sind es 29 % und in der Sek B 33 %, die gerne eine Korrektur hätten.

Obwohl bei Sek B-Schüler\*innen eine Zahnstellungskorrektur deutlich weniger erfolgt und nur wenig mehr geplant ist als bei Sek A-Schüler\*innen, ist der Anteil der Befragten aus der Sek B, die gerne eine Korrektur hätten, somit nicht wesentlich höher als jener aus der Sek A. Es stellt sich deshalb die Frage, ob Jugendlichen der Sek B eine gute Zahnstellung weniger wichtig ist als ihren Kolleg\*innen aus der Sek A.

Die Ergebnisse zeigen, dass dies nicht der Fall ist. Der Anteil der Sek B-Schüler\*innen, denen eine schöne Zahnstellung sehr wichtig ist, liegt leicht höher (71 %) als der Anteil ihrer Kolleg\*innen aus der Sek A (66%). Bei den Schüler\*innen aus der Sek B, die sich eine Zahnstellungskorrektur wünschten, ist der Anteil sogar noch einmal etwas höher (76 %) als gegenüber jenen aus der Sek A (66 %). An mangelnder Wichtigkeit, die die Sek B-Schüler\*innen einer schönen Zahnstellung zuschreiben, kann es also nicht liegen, dass sie seltener eine Spange tragen. Es sind andere Gründe denkbar, z.B. die Wichtigkeit, welche die Eltern selbst einer Zahnkorrektur beimessen oder ökonomische Überlegungen. Auch bei Gewährung von Rabatten, welche aufgrund des Steuereinkommens der Eltern bemessen wird, ist eine Zahnstellungskorrektur mit hohen Kosten für die Familie verbunden.

Dafür, dass das Tragen einer Zahnspange mehr von der Entscheidung der Eltern abhängt als der Wichtigkeit, welche ihre Kinder einer schönen Zahnstellung beimessen, spricht auch folgendes Resultat: Von den Jugendlichen der Sek A und der Sek B, bei denen eine Zahnstellungskorrektur durchgeführt wurde, finden es immerhin je 27 % nur mittel wichtig, eine schöne Zahnstellung zu haben.

## 5.4 Schlussfolgerungen

Ein gepflegtes Gebiss und eine gute Zahnstellung sind in der heutigen Gesellschaft, insbesondere bei Jugendlichen, mittlerweile derart selbstverständlich, dass eine Person schon fast auffällt, wenn ihre Zähne schräg stehen oder Unregelmässigkeiten aufweisen. Die unterschiedlich hohen Anteile erfolgter oder geplanter Zahnstellungskorrekturen zwischen Sek A- und Sek B-Schüler\*innen zeigen zudem, dass Zähne bis zu einem gewissen Grad auch etwas über die soziale Herkunft aussagen. Die von der Stadt Zürich gewährten Rabatte für Eltern mit geringerem Einkommen sind zwar attraktiv. Da eine durchschnittliche Korrektur gerne mal 10 000 Franken kostet, ist der Eigenanteil für manche Familien mit geringem Einkommen aber immer noch hoch. Die Krankenkassen zahlen zwar teilweise ebenfalls an die Kosten, aber gerade finanziell schlechter gestellte Eltern haben keine entsprechende Zusatzversicherung.

Wichtig ist daher, in den Gesprächen mit Eltern die Zahlungskonditionen zu besprechen und Ratenzahlungen zu ermöglichen. Eltern, die in ihrer Entscheidung für oder gegen eine Korrektur hin- und herschwanken, kann verdeutlicht werden, welche positiven Einflüsse eine gute Zahnstellung auf die Zahngesundheit im Erwachsenenalter haben und welche finanziellen Folgekosten durch ungünstige Gebissentwicklungen mit einer Korrektur längerfristig vermieden werden können.

Jugendliche, bei denen noch keine Korrektur erfolgte, die sich aber eine wünschen, können zusammen mit ihren Eltern für ein unverbindliches Beratungsgespräch in die Schulzahnklinik vorbeikommen. Dabei werden sie neutral und unvoreingenommen über die Vorteile einer Korrektur informiert. Ziel der Schulzahnkliniken der Stadt Zürich ist es nicht, eine Zahnstellungskorrektur um jeden Preis zu erzwingen. Der Schulzahnärztliche Dienst hat einen öffentlichen Auftrag, sich um die Zahngesundheit der Jugendlichen zu kümmern, weshalb der Fokus weiterhin primär darauf ausgerichtet ist. Wenn den Eltern diese Zielsetzung überzeugend dargelegt wird und kein Druck aufgebaut wird, kann dies für manche ein weiterer Grund sein, sich letztlich doch zu einer Zahnstellungskorrektur für ihr Kind zu entschliessen.

## **6 Angst, Depression und Suizidalität**

### **6.1 Einleitung**

Die Pubertät ist eine äusserst sensible Lebensphase, in der eine Vielzahl körperlicher, psychischer aber auch sozialer Veränderungen auftreten. Die hormonellen und neurobiologischen Veränderungen führen zu Wachstumsschüben, zur Herausbildung der Geschlechtsreife sowie weiteren körperlichen Entwicklungen. Im Gehirn finden komplexe Umstrukturierungen statt, besonders das Frontalhirn macht einen dramatischen Reifeprozess durch. Diese Zeit ist auch mit Gefühlsschwankungen verbunden, einem Wechselbad von Glücksgefühlen, Traurigkeit, Wutausbrüchen und romantischen Sehnsüchten. Viele Jugendliche stehen vor grossen sozialen Herausforderungen, wie die Berufswahl, die Autonomieentwicklung, die Ablösung von zuhause, sowie die Entwicklung von ersten romantischen und intimen Beziehungen.

Die Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und die Selbstbehauptung sind grosse und wichtige Entwicklungsschritte, die psychisch herausfordernd sind. Die meisten Jugendlichen finden Wege, um mit diesen Veränderungen umzugehen. Doch einige Jugendliche sind überfordert und entwickeln psychische Probleme. Oftmals handelt es sich hierbei um Ängste, depressive Gefühle und Gedanken an den Tod. Die Probleme gehen häufig mit Beeinträchtigungen in den Beziehungen zu Gleichaltrigen und zur Familie einher, führen zu schulischen Leistungseinbussen und haben einen Einfluss auf die Freizeitaktivitäten. Es besteht die Gefahr, dass Jugendliche in einer negativen Spirale gefangen bleiben und externe Hilfe benötigen. Je früher diese Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser sind die Aussichten, dass sich die Situation allmählich normalisiert.

Seit der Pandemie vergeht kaum ein Tag, ohne dass in den Medien von psychischen Belastungen und von Depressionen bei Jugendlichen die Rede ist. Beratungsstellen und jugendpsychiatrische Einrichtungen berichten von einer sprunghaften Zunahme an Fällen und auch der Schulpsychologische Dienst der Stadt Zürich ist mit deutlich erhöhten Fallzahlen konfrontiert. Unklar bleibt, ob die Zunahme nur die Spitze des Eisbergs darstellt und es den Jugendlichen insgesamt schlechter geht oder ob allenfalls die erhöhte Sensibilität ihres sozialen Umfelds dafür verantwortlich ist. Mit den vorliegenden Umfrage-Ergebnissen können Vergleiche über die Zeit und die Auswirkungen seelischer Stimmungen auf verschiedene Lebensbereiche überprüft werden. Das dabei eingesetzte Screening-Verfahren erlaubt keine Diagnose. Eine solche kann nur eine Fachperson festlegen. Es liefert jedoch Hinweise auf mögliche Angststörungen sowie depressive Verstimmungen oder Störungen.

### **6.2 Häufigkeit**

Hinweise auf eine Angststörung zeigen sich bei 22 % der Befragten, Hinweise auf eine Depression bei 18 %. Angststörungen und Depressionen kommen allein, häufiger jedoch in Kombination miteinander vor (Komorbidität). Der Anteil Jugendlicher, der einzig

Hinweise auf eine Angststörung zeigt, liegt bei 10 %, derjenige, der einzig Hinweise auf eine Depression zeigt, bei 5 %. 12 % der Befragten haben Anzeichen für beide Störungen.

Bei Mädchen sind die Anzeichen für die beiden psychischen Beeinträchtigungen (ob allein oder in Kombination) deutlich öfter festzustellen als bei Knaben. Bei den Angststörungen zeigen sie sich in 30 % der Fälle, was eine massive Zunahme gegenüber den beiden letzten Erhebungen bedeutet. Bei Depressionen zeigen sich Anzeichen in 23 % der Fälle. Die Werte für die Knaben liegen bei 13 % bzw. 12 %. Sie sind gegenüber den letzten beiden Erhebungen auffallend konstant geblieben (vgl. Tabelle 3).

**Tabelle 3**

*Anteile der Befragten mit Hinweisen\* auf eine Angststörung und/oder Depression, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*

	<b>SJ 2012/13</b>	<b>SJ 2017/18</b>	<b>SJ 2022/23</b>
<b>Angststörung</b>			
Mädchen	19 %	21 %	30 %
Knaben	13 %	12 %	13 %
<b>Depression</b>			
Mädchen	20 %	20 %	23 %
Knaben	14 %	12 %	12 %

*\* Hinweise auf eine Angststörung wurden ab dem Schuljahr 2012/13 mittels dem Fragebogen GAD-2, Hinweise auf eine Depression mit dem Fragebogen PHQ-2 erhoben. Dabei handelt es sich um die jeweils ersten beiden Fragen aus dem GAD-7 zur Erfassung der generalisierten Ängstlichkeit bzw. dem PHQ-9 zur Erfassung der Depressivität. Es handelt sich in beiden Fällen um Screening-Instrumente, welche Hinweise auf eine Erkrankung, aber keine gesicherte Diagnose liefern. Hinweise auf erhöhte Werte ergeben sich, wenn bei beiden Fragebögen mindestens 3 von maximal 6 möglichen Punkten erreicht werden.*

**6.3 Seelische Auswirkungen**

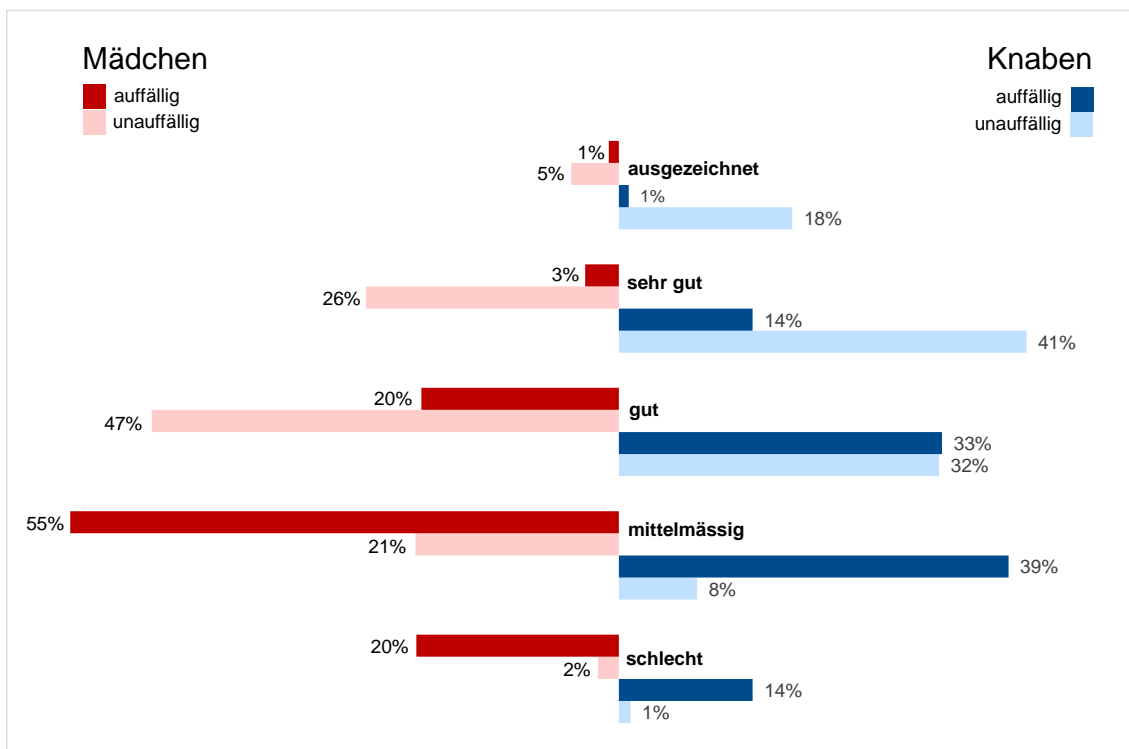
Sowohl Angststörungen als auch Depressionen gehen mit negativen Einschätzungen verschiedener Lebensbereiche einher. Die Resultate sind für beide Störungen ähnlich, weshalb sie im Folgenden gesamthaft abgebildet, aber nach Mädchen und Knaben differenziert werden. Dabei wird der für das Screening-Verfahren vorgeschriebene Grenzwert für eine mindestens mittelstarke Ausprägung verwendet, der einen ernst zu nehmenden Hinweis auf das mögliche Vorhandensein einer Störung ist.

Befragte, die mindestens diesen Wert erreichen oder übertreffen, werden im vorliegenden Kapitel als «auffällig» bezeichnet.<sup>5</sup>

Mädchen und Knaben mit auffälligen Werten schätzen ihre eigene Gesundheit, vor allem aber ihre eigene Gefühlslage als signifikant schlechter ein als Mädchen und Knaben mit unauffälligen Werten (vgl. Abbildung 34). Drei Viertel der Mädchen (75 %) mit auffälligen Werten bezeichnen ihre Gefühlslage als mittelmässig oder schlecht, im Vergleich zu 23 % mit unauffälligen Werten. Bei den Knaben liegen die entsprechenden Anteile bei 53 % (auffällig) und 9 % (unauffällig).

**Abbildung 34**

*Einschätzung der eigenen Gefühlslage, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*

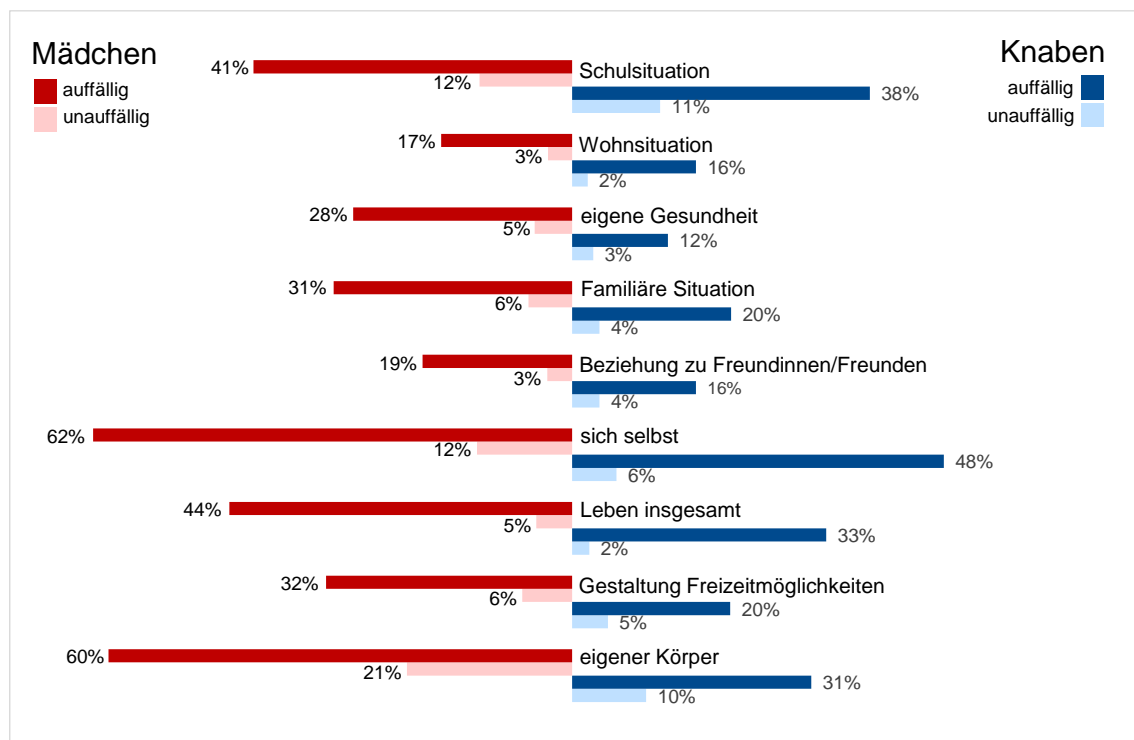


<sup>5</sup> Für das Screening-Verfahren wurde der Gesundheitsfragebogen PHQ-4 verwendet. Der Fragebogen ist eine Kombination der Fragebögen GAD-2 und PHQ-2, welche Hinweise auf Angststörung bzw. eine Depression geben. Jede der vier Fragen enthält vier Antwortkategorien, die von «überhaupt nicht» (0 Punkte) bis zu «beinahe jeden Tag» (3 Punkte) reichen. Die maximale Anzahl Punkte liegt bei 12, die Ausprägungskategorien verteilt sich wie folgt: 0 – 2 Punkte (normal), 3 – 5 Punkte (leicht), 6 – 8 Punkte (mittel), 9 – 12 Punkte (stark).

Befragte mit auffälligen Werten sind im Vergleich zu Befragten mit unauffälligen Werten in signifikant höherem Masse wenig oder gar nicht zufrieden mit sich selbst (Mädchen: 62 % vs. 12 %, Knaben: 48 % vs. 6 %), mit der Schulsituation (Mädchen: 41 % vs. 12 %, Knaben: 38 % vs. 11 %) und mit dem Leben insgesamt (Mädchen: 44 % vs. 5 %, Knaben: 33 % vs. 2 %). Vor allem bei den Mädchen, weniger ausgeprägt bei den Knaben, zeigt sich zudem eine markant geringere Zufriedenheit mit dem eigenen Körper (Mädchen: 60 % vs. 21 %, Knaben: 31 % vs. 10 %) (vgl. Abbildung 35).

**Abbildung 35**

*Anteile der Befragten mit geringer oder gar keiner Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



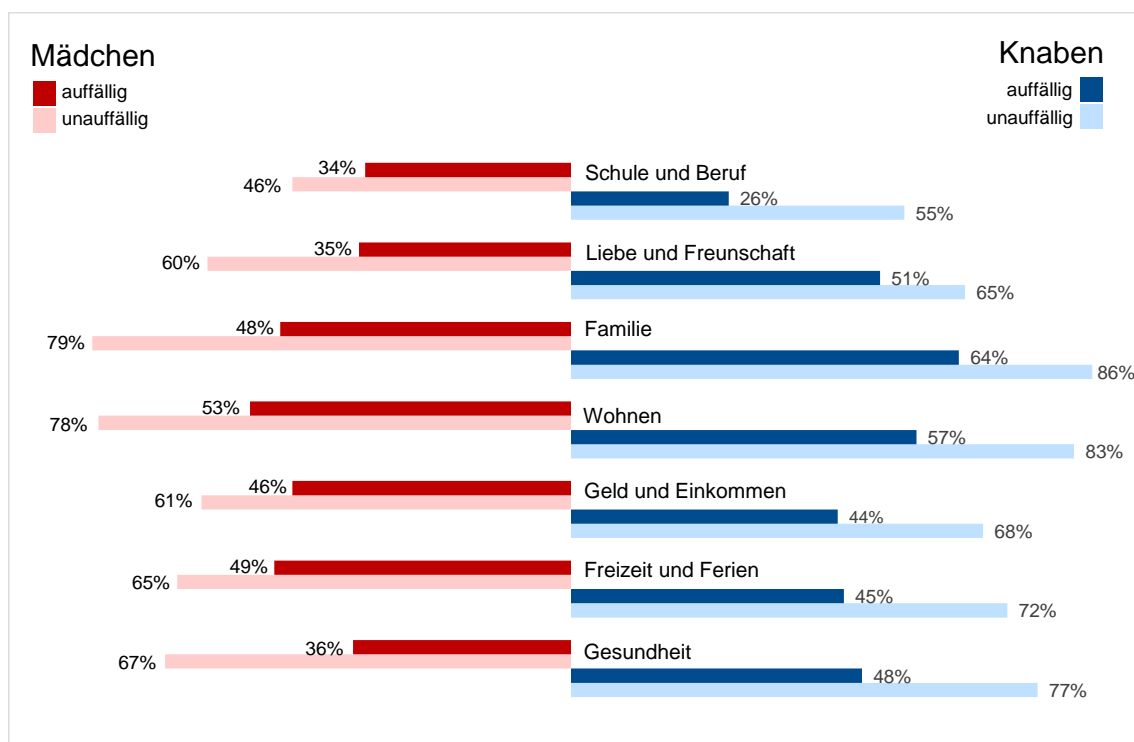
Markante Unterschiede zeigen sich auch in Bezug auf die Zuversicht für die Zukunft in verschiedenen Bereichen. Die geringste Zuversicht zeigen Mädchen und Knaben mit auffälligen Werten, wenn es um die Schule und den Beruf geht (vgl. Abbildung 36). Nur ein Drittel der Mädchen (34 %) und sogar nur ein Viertel der Knaben (26 %) mit Hinweisen auf eine Angststörung oder Depression zeigen sich diesbezüglich zuversichtlich. Zwar ist auch bei den Befragten mit unauffälligen Werten die Zuversicht für die schulische und berufliche Zukunft nicht ungebrochen, die zuversichtlichen Anteile sind aber im Vergleich dennoch deutlich höher (Mädchen 46 %, Knaben 55 %).



Es gibt auch Unterschiede in anderen Bereichen. So ist nur ein Drittel der Mädchen mit auffälligen Werten in Bezug auf Liebe und Freundschaft (35 %) und auf die eigene Gesundheit (36 %) zuversichtlich, während die Anteile bei ihren Kolleginnen mit unauffälligen Werten fast doppelt so hoch liegen (60 % bzw. 67 %). Bei den Knaben mit auffälligen Werten ist die Zuversicht in Bezug auf ihre Gesundheit höher (48 %), aber der Unterschied zu den Knaben mit unauffälligen Werten (77 %) ist dennoch deutlich erkennbar.

**Abbildung 36**

*Anteile der Befragten, die hinsichtlich der Zukunft in verschiedenen Bereichen zuversichtlich sind, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Die Schüler\*innen wurden danach befragt, wie stark sie zurzeit verschiedene Themen belasten. Sie konnten folgende Antwortmöglichkeiten ankreuzen: «stark», «ein bisschen» und «nicht». Von denjenigen, die eine «starke» Belastung angaben, zeigen Befragte mit auffälligen Werten bei allen Themen durchweg höhere Anteile (vgl. Tabelle 4). Besonders hohe Anteile mit starker Belastung finden sich sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben bei den Themen «Prüfungen, Druck in der Schule, Noten», «Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit» sowie «Traurigkeit, Zweifel an sich selbst». Bei den Mädchen mit auffälligen Werten finden sich zusätzlich in folgenden Themen grosse Anteile mit «starker» Belastung: «Probleme / Streit in der Fami-

lie», «Gewicht, Körperform» und «Aussehen». Die Zweifel mit sich selbst scheint Mädchen mit Anzeichen für eine Angststörung oder eine Depression stärker als bei den Knaben auch in ihrer äusseren (physischen) Erscheinung und im familiären Kontext zu tangieren.

**Tabelle 4**

*Anteile der Befragten, die angeben, dass sie zurzeit verschiedene Themen stark belasten, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression (Werte > 40 % fett markiert)*

	<b>Mädchen auffällig</b>	<b>Mädchen unauffällig</b>	<b>Knaben auffällig</b>	<b>Knaben unauffällig</b>
<b>Prüfungen, Druck in der Schule, Noten</b>	<b>78 %</b>	<b>45 %</b>	<b>69 %</b>	32 %
Probleme/Streit mit Kolleg*innen/Freund*innen	24 %	8 %	21 %	5 %
<b>Probleme/Streit in der Familie</b>	<b>46 %</b>	11 %	24 %	8 %
<b>Gewicht, Körperform</b>	<b>45 %</b>	17 %	27 %	9 %
<b>Aussehen</b>	<b>44 %</b>	14 %	22 %	5 %
Gesundheit	24 %	7 %	19 %	6 %
Persönliche Sicherheit	19 %	7 %	17 %	5 %
<b>Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit</b>	<b>49 %</b>	36 %	<b>50 %</b>	19 %
Selbstpräsentation in den sozialen Medien	13 %	4 %	13 %	2 %
Ständige Erreichbarkeit mit Handy	21 %	8 %	19 %	4 %
Handy funktioniert nicht / Handyentzug	24 %	9 %	17 %	6 %
Geldsorgen, Schulden	15 %	4 %	17 %	4 %
<b>Traurigkeit, Zweifel an sich selbst</b>	<b>57 %</b>	11 %	<b>42 %</b>	5 %
Liebe und Sexualität	21 %	5 %	23 %	5 %
Umweltverschmutzung, Klimawandel	19 %	9 %	16 %	9 %
Terror	13 %	9 %	11 %	7 %
Krieg	22 %	14 %	23 %	11 %
Ausländer*innenfeindlichkeit	22 %	15 %	24 %	11 %
Armut, soziale Ungerechtigkeit	24 %	15 %	22 %	10 %
Überbevölkerung	9 %	6 %	18 %	5 %
Corona-Pandemie	5 %	5 %	16 %	4 %

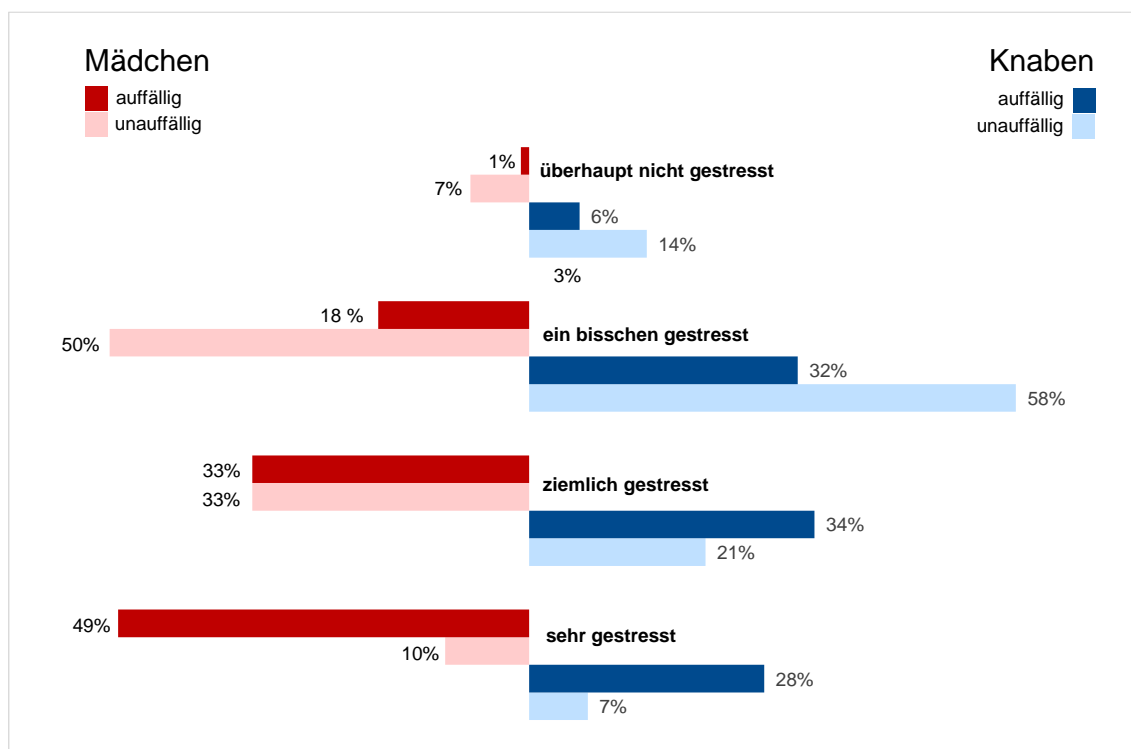
## 6.4 Schulische Auswirkungen

Die Mehrheit der Mädchen (56 %) und ein Drittel der Knaben (33 %) mit Anzeichen für eine Angststörung und/oder Depression geben an, dass ihnen die damit einhergehenden Probleme relativ stark oder sehr stark erschwert hätten, ihre (schulischen) Arbeiten zu erledigen oder mit anderen Menschen zurecht zu kommen.

Entsprechend hoch ist der Anteil der Betroffenen, die sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen (vgl. Abbildung 37). Über vier Fünftel der Mädchen mit Hinweisen auf eine der beiden Störungsformen (82 %) geben an, sich ziemlich oder sehr gestresst zu fühlen. Der Anteil ziemlich oder sehr gestresster «unauffälliger» weiblicher Kolleginnen ist mit 43 % zwar auch recht gross, im Vergleich aber dennoch deutlich kleiner. Bei den Knaben sind die entsprechenden Anteile geringer, aber die Differenz der Werte zwischen den «Auffälligen» (62 %) und den «Unauffälligen» (28 %) ist auch hier hoch.

**Abbildung 37**

*Einschätzung der Befragten, wie stark sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



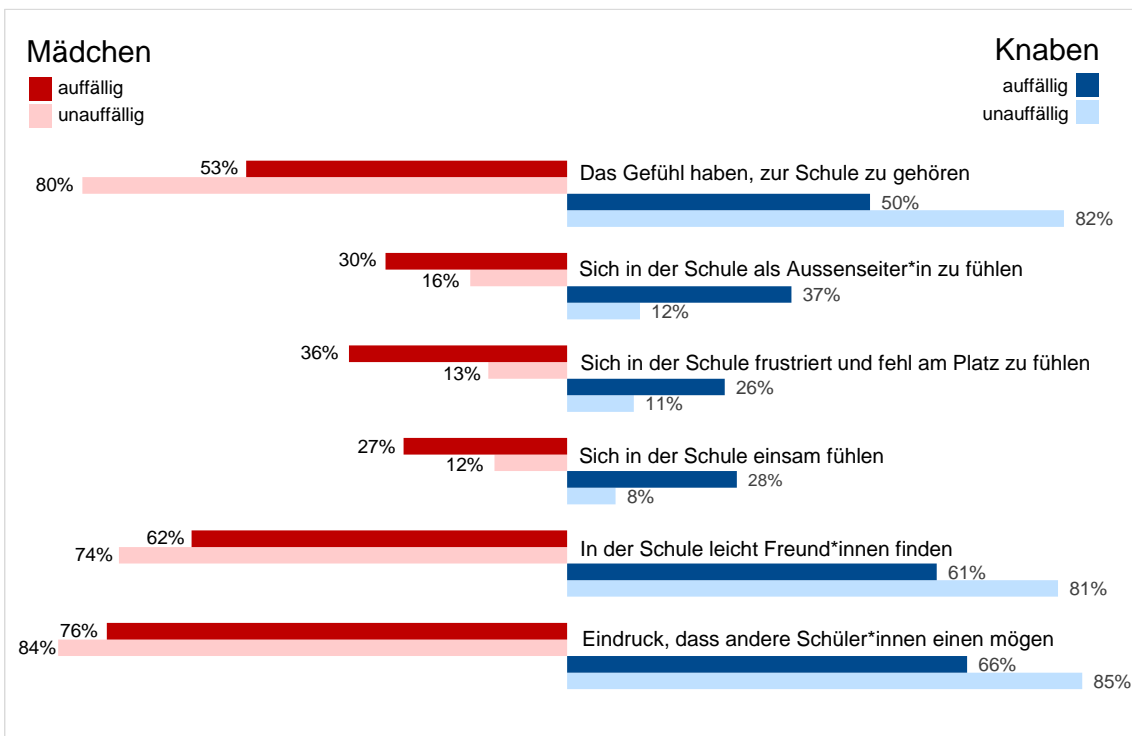
Jugendliche, bei denen Hinweise für eine Angststörung und/oder Depression vorliegen, haben ein geringeres Zugehörigkeitsgefühl zur Schule (vgl. Abbildung 38). Nur 53 % dieser Mädchen und 50 % dieser Knaben geben an, eher oder vollständig das Gefühl zu haben, zur Schule zu gehören, im Gegensatz zu 80 % bzw. 82 % bei ihren Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten. Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf die beiden Störungsbilder stimmen auch häufiger eher oder ganz zu, sich in der Schule als Aussenseiterin oder Aussenseiter zu fühlen (vor allem Knaben: 37 %, etwas geringer Mädchen: 30 %), sich in der Schule frustriert und fehl am Platz zu fühlen (vor

allem Mädchen: 36 %, geringer Knaben: 26%) oder sich in der Schule einsam zu fühlen (beide gleich viel, Mädchen: 27 %, Knaben 28 %). Umgekehrt stimmen sie weniger oft eher oder ganz der Aussage zu, in der Schule leicht Freund\*innen zu finden (Mädchen: 61 %, Knaben. 62 %) oder den Eindruck zu haben, dass andere Schüler\*innen sie mögen würden (weniger vor allem die Knaben: 66 %, etwas häufiger die Mädchen: 76 %). Die Vergleichswerte ihrer Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten liegen je nach Aussage deutlich über oder unter den jeweiligen Anteilen.

Beim Blick auf die grossen Differenzen sollte umgekehrt jedoch auch festgehalten werden, dass die Mehrheit der befragten Jugendlichen mit Anzeichen für eine Angststörung/Depression trotz ihrer beeinträchtigten Gefühlslage positive Antworten auf ihre Verbundenheit zur Schule geben. Das bedeutet, dass es sich bei den Befragten mit auffälligen Werten nicht um eine durchweg homogene Gruppe handelt, sondern dass innerhalb der Gruppe ebenfalls bedeutende Unterschiede bestehen. Diese Tatsache muss bei der Analyse der Ergebnisse stets mitbedacht werden, weil sonst die Gefahr besteht, die Situation zu einseitig zu bewerten.

**Abbildung 38**

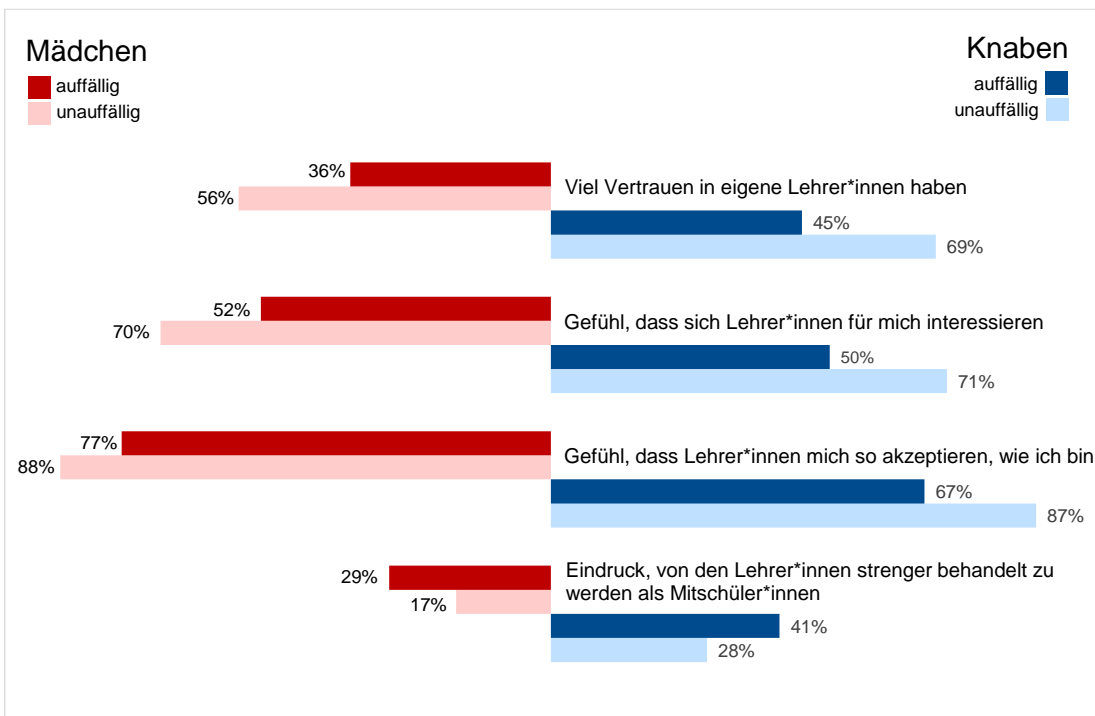
*Anteile der Befragten, die Fragen zum Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und der Beziehung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Schülerinnen und Schüler mit auffälligen Werten bewerten im Vergleich zu ihren Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten die Beziehung zu ihren Lehrer\*innen weniger positiv (vgl. Abbildung 39). Vor allem bei den Mädchen scheint das Vertrauen in ihre Lehrkräfte beeinträchtigt zu sein, nur etwa ein Drittel von ihnen (36 %) gibt positive Einschätzungen an. Bei den Knaben ist dieser Wert etwas höher (45 %), aber auch hier haben die meisten nicht besonders grosses Vertrauen in ihre Lehrer\*innen. Je etwa die Hälfte beider Geschlechter gibt an, zu spüren, dass sich ihre Lehrer\*innen für sie interessieren (Mädchen: 52 %, Knaben: 50 %). Mädchen empfinden stärker als Knaben, dass ihre Lehrkräfte sie so akzeptieren, wie sie sind (Mädchen: 77 %, Knaben: 67 %). Auf der anderen Seite haben mehr Knaben den Eindruck, dass ihre Lehrer\*innen sie strenger behandeln als ihre Mitschüler\*innen (Knaben: 41 %, Mädchen: 29 %). All diese Werte weichen je nach Fragestellung zwischen 11 und 24 Prozentpunkten von den Werten ihrer Kolleginnen und Kollegen ohne Anzeichen für eine psychische Beeinträchtigung ab.

**Abbildung 39**

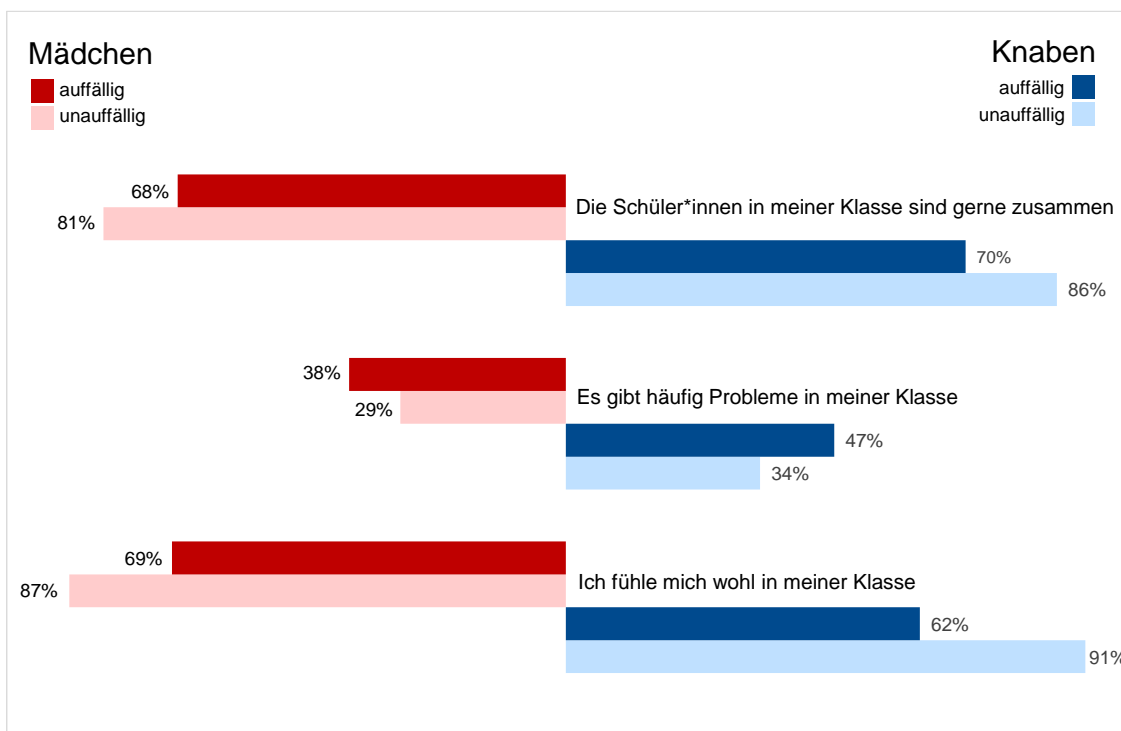
*Anteile der Befragten, die Aussagen zur Beziehung zu ihren Lehrer\*innen eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression nehmen das Klassenklima kritischer wahr als die anderen Mitschülerinnen und Mitschüler (vgl. Abbildung 40). Zwar bejaht eine deutliche Mehrheit sowohl bei den Mädchen (68 %) als auch bei den Knaben (70 %) die Aussage, dass die Schüler\*innen in ihrer Klasse gerne zusammen sind. Aber deutlich über ein Drittel der Mädchen (38 %) und fast die Hälfte der Knaben (47 %) stimmt der Aussage eher oder ganz zu, dass es in der eigenen Klasse häufig Probleme gebe. Bei beiden Aussagen bleibt offen, ob die Befragten die Situation aufgrund ihrer psychischen Beeinträchtigung anders wahrnehmen als ihre Kolleginnen und Kollegen oder ob sie tatsächlich in einer Klasse sind, in denen das Klassenklima weniger positiv ausgeprägt ist. Einiges dürfte auch davon abhängen, welche konkreten Erfahrungen die Befragten im Rahmen ihrer sozialen Kontakte in der Klasse machen. Immerhin fühlt sich eine deutliche Mehrheit sowohl der Mädchen (69 %) als auch der Knaben (62 %) wohl in der eigenen Klasse, wenn auch in geringerem Umfang als ihre anderen Mitschülerinnen (87 %) und Mitschüler (91 %).

**Abbildung 40**

*Anteile der Befragten, die Aussagen zum Klassenklima eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



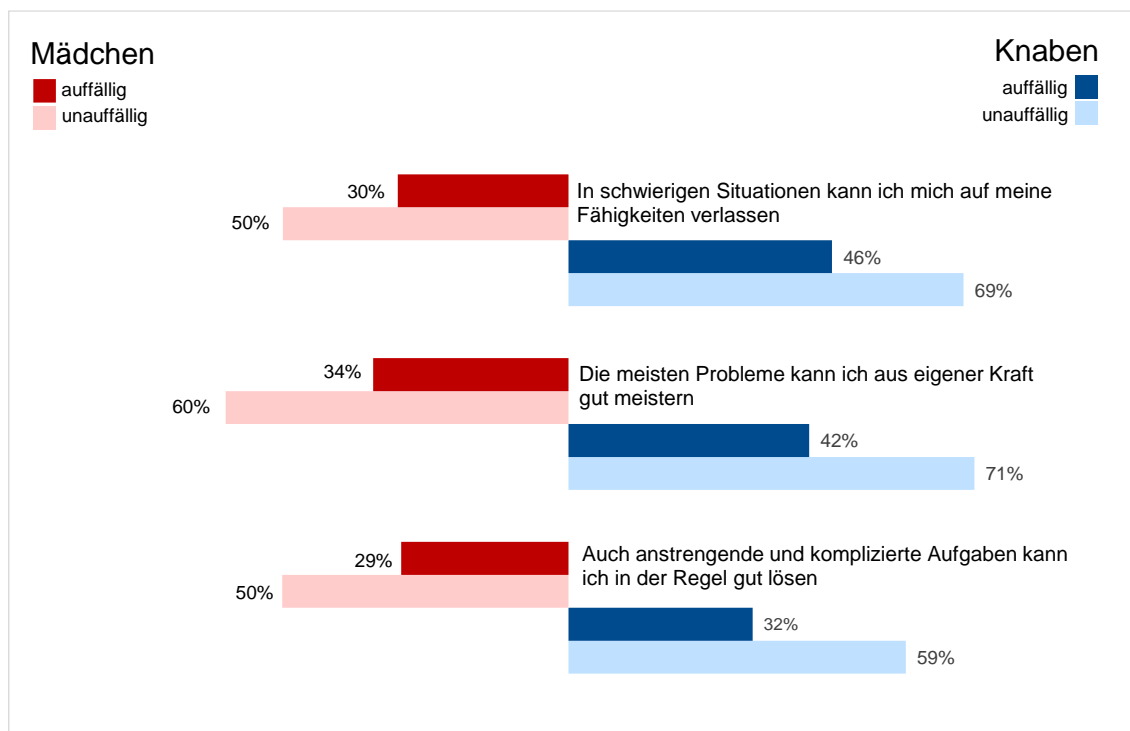
## 6.5 Persönliche und soziale Ressourcen

Bei den Fragen zum Selbstvertrauen und den eigenen Fähigkeiten stechen die grossen Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben ins Auge, sowohl was die Gesamtheit der Befragten betrifft als auch die Unterteilung in «Auffällige» und «Unauffällige». Von allen befragten Mädchen sagt weniger als die Hälfte, dass es eher oder voll zutrifft, sich in schwierigen Situationen auf die eigenen Fähigkeiten verlassen zu können (45 %) und anstrengende und komplizierte Aufgaben in der Regel gut lösen zu können (45 %). Bei den Knaben liegen die entsprechenden Anteile bei 66 % bzw. 56 %. Der Aussage, die meisten Probleme aus eigener Kraft gut meistern zu können, stimmen 54 % der Mädchen und 68 % der Knaben eher oder voll zu.

Ein noch geringeres Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zeigen Befragte mit Anzeichen auf eine Angststörung und/oder Depression (vgl. Abbildung 41). Bei den Mädchen bezeichnen plus/minus 30 % die Aussagen als eher zutreffend oder voll zutreffend, bei den Knaben variieren die Werte je nach Aussagen zwischen 32 % und 46 %. Auffallend ist sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben die geringe Lösungsfindungsfähigkeit, die sie sich selbst zuschreiben.

### Abbildung 41

*Anteile der Befragten, die Aussagen zum Selbstvertrauen und den eigenen Fähigkeiten als eher zutreffend oder voll zutreffend bezeichnen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*

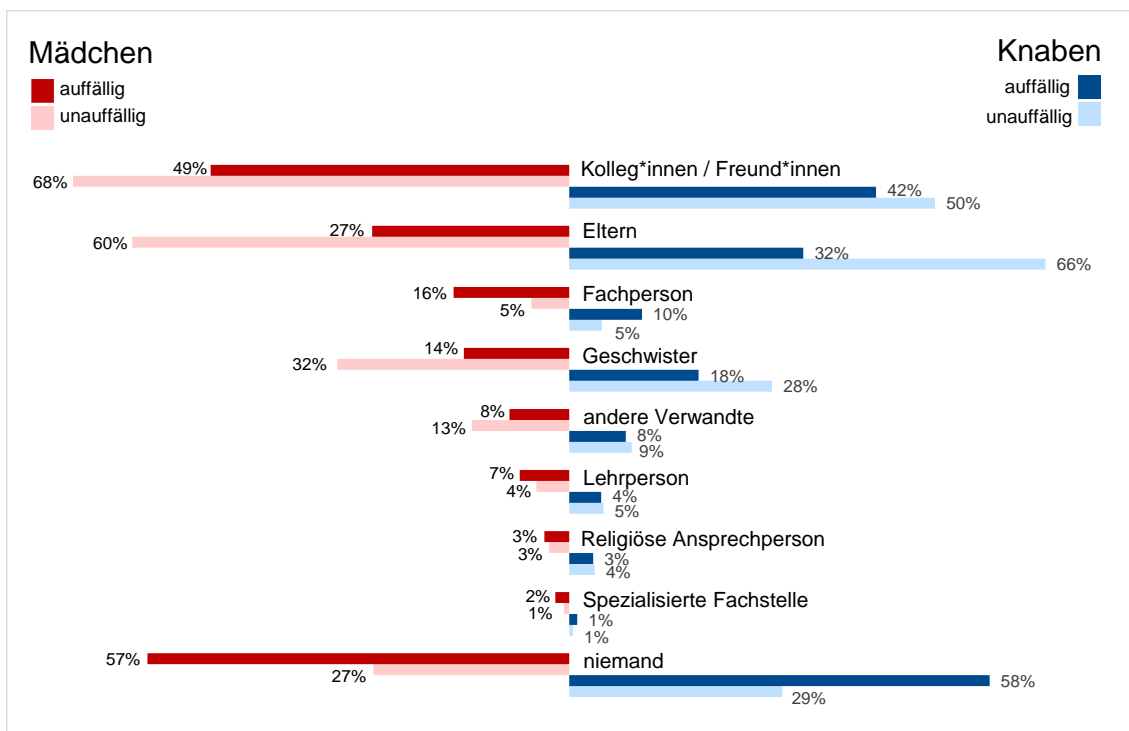


Schülerinnen und Schüler, die Anzeichen für eine Depression und/oder Angststörung zeigen, wenden sich am ehesten an ihre Kolleg\*innen bzw. ihre Freund\*innen (Mädchen 49 %, Knaben 42 %), wenn es ihnen nicht gut geht (vgl. Abbildung 42). An zweiter Stelle, aber bereits deutlich weniger genannt werden die Eltern (Mädchen 27 %, Knaben 32 %). Eine deutliche Mehrheit (Mädchen 57 %, Knaben 58 %) sagt aber auch, dass sie sich an gar niemanden wendet. Da die Jugendlichen mehrere Antworten ankreuzen konnten, bedeutet dies nicht, dass sie sich überhaupt nie einer Person anvertrauen. Aber es ist eine Vorgehensweise, für die sie sich je nach Situation entscheiden.

Bei Schülerinnen und Schülern mit unauffälligen Werten zeigt sich ein deutlicher Geschlechtsunterschied: Knaben wenden sich deutlich häufiger an ihre Eltern (64 %) als an ihre Kolleg\*innen bzw. ihre Freund\*innen (42 %), während es bei den Mädchen gerade umgekehrt ist (Eltern 60 %, Kolleg\*innen bzw. Freund\*innen 68 %).

**Abbildung 42**

*Anteile der Befragten, die sich an die bezeichneten Personen wenden, wenn es ihnen nicht gut geht, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression (Mehrfachnennungen)*

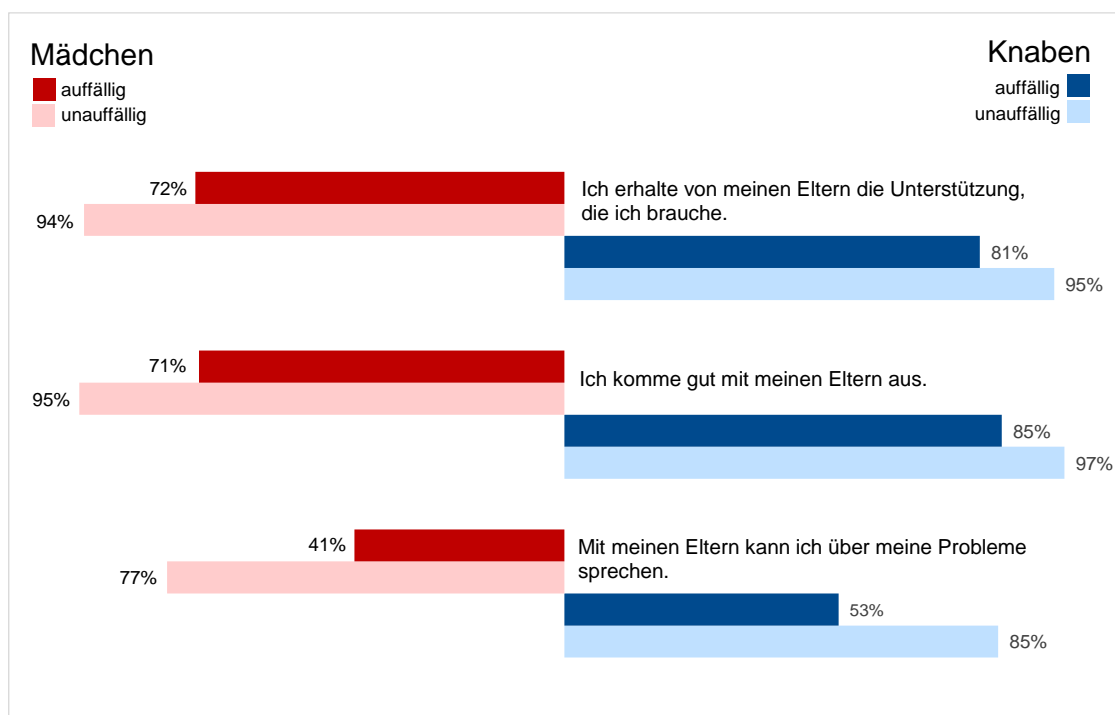




Die grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler stimmt den Aussagen eher oder ganz zu, von den Eltern die nötige Unterstützung zu erhalten und mit ihnen gut auszukommen. Dies gilt auch für Befragte mit Anzeichen für eine Depression und/oder Angststörung, wenngleich bei den Mädchen diese Gefühle weniger stark ausgeprägt sind (vgl. Abbildung 43). Auf der anderen Seite geben Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf eine der beiden Störungen deutlich weniger an, mit ihren Eltern über ihre Probleme sprechen zu können: Bei den Mädchen sind es weniger als die Hälfte (41 %), bei den Knaben etwas mehr als die Hälfte (53 %). Diejenigen, die keine Anzeichen für solche Störungen zeigen, sind wesentlich eher bereit, mit den Eltern über ihre Probleme zu sprechen (Mädchen 77 %, Knaben 85 %).

**Abbildung 43**

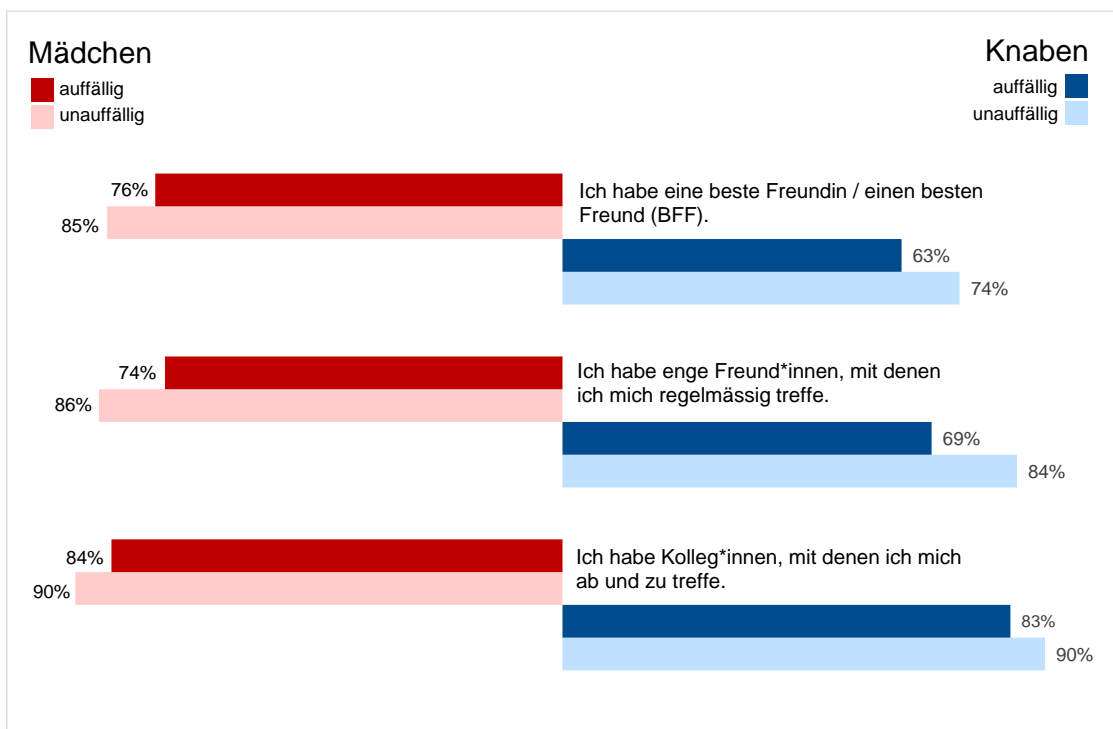
*Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren Eltern eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Eine sehr deutliche Mehrheit der Schülerinnen und Schüler gibt an, eine beste Freundin oder einen besten Freund, enge Freund\*innen sowie Kolleg\*innen zu haben – Mädchen noch etwas mehr als Knaben (vgl. Abbildung 44). Auch Befragte mit Anzeichen einer Depression und/oder Angststörung pflegen grossmehrheitlich solche Kontakte, wenn auch in etwas geringerem Umfang als ihre Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten.

**Abbildung 44**

Anteile der Befragten, die Aussagen zu Freund\*innen und zu Kolleg\*innen bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression



Hinsichtlich der Qualität der Beziehungen zu Freund\*innen und Kolleg\*innen gibt es zwischen den Befragten mit unauffälligen und auffälligen Werten in den meisten Aspekten nur graduelle Unterschiede (vgl. Abbildung 45). Bei beiden Gruppen zeigt sich eine grosse Vertrautheit zu den Bezugspersonen, mit denen verschiedene Probleme und persönliche Einschätzungen besprochen werden können. Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression stimmen etwas weniger oft zu, sich bei den Schulaufgaben oder wenn sie in der Schule etwas nicht verstanden haben, zu helfen (Mädchen 77 %, Knaben 67 %) als ihre Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten (Mädchen 87 %, Knaben 75 %). Hingegen besprechen Knaben mit auffälligen Werten öfter Probleme, die sie mit ihren Eltern haben (63 %), als Knaben mit unauffälligen Werten (54 %), während es diesbezüglich bei Mädchen keine Unterschiede gibt. Insgesamt verbringen Schülerinnen und Schülern mit Anzeichen auf eine Depression und/oder Angststörung etwas weniger Zeit mit ihren engen Freund\*innen als die Befragten ohne Anzeichen, aber die Werte liegen sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben doch über 80 %.

### Abbildung 45

Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren besten/engen Freund\*innen eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression



## 6.6 Suizidalität und Selbstverletzung

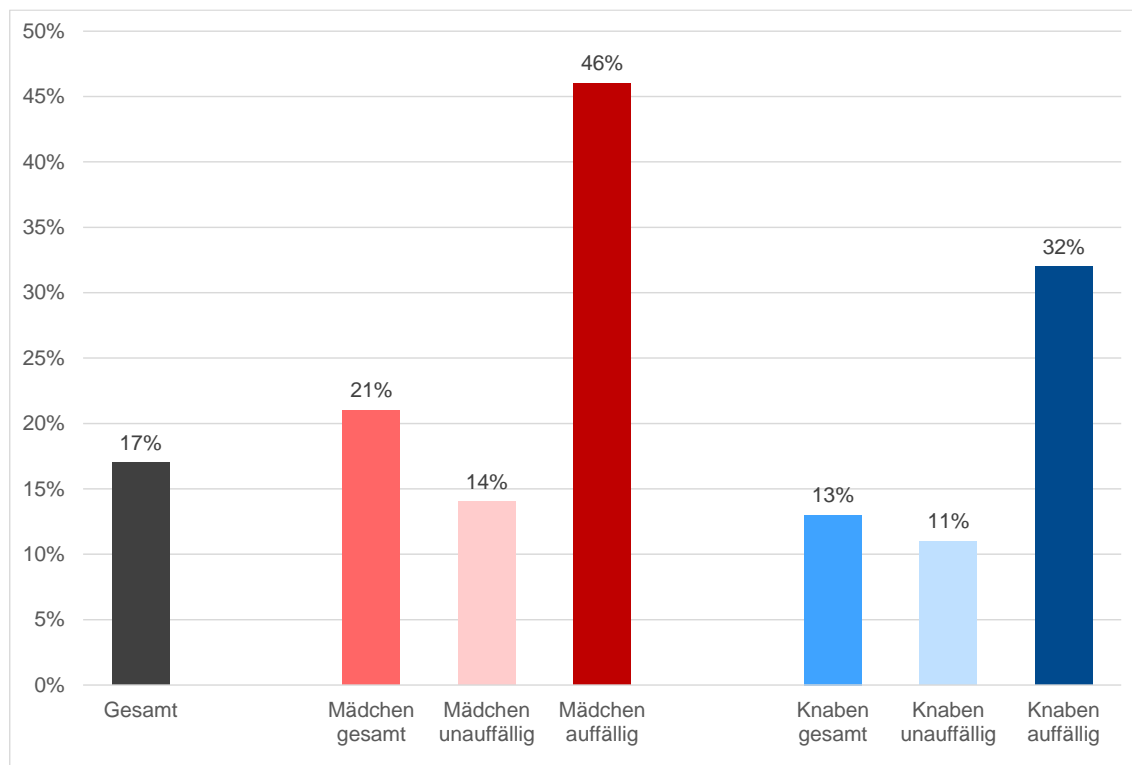
Jede sechste Person (17 %) in der vorliegenden Befragung gibt an, sich schon einmal absichtlich verletzt oder sich selbst Schmerzen zugefügt zu haben, z.B. durch Ritzen oder Schneiden (vgl. Abbildung 46). Der Wert ist mit den Erhebungen der Schuljahre 2012/13 (18 %) und 2017/18 (16 %) vergleichbar. In der Erhebung des Schuljahres 2007/08 lag er mit 24 % noch deutlich höher.

In der aktuellen Befragung verletzt sich jedes fünfte Mädchen (21 %) und ungefähr jeder achte Knabe selbst (13 %). Werden die Befragten unterteilt nach Mädchen und Knaben, bei denen Hinweise für eine Angststörung und/oder eine Depression vorliegen (auffällig) und solche, bei denen keine solche Hinweise vorliegen (unauffällig), ergibt sich eine deutliche Differenzierung. Bei den Mädchen mit Hinweisen auf eine psychische Beeinträchtigung ist es fast jede zweite (46 %), die eine erfolgte Selbstverletzung bejaht, im Gegensatz zu ihren Kolleginnen ohne Hinweise, bei denen es ungefähr jede siebte ist (14 %). Bei den Knaben mit einer Auffälligkeit ist es jeder dritte (32 %), ohne

Auffälligkeit jeder neunte (11 %). Das bedeutet, dass Ritzen, Schneiden oder andere Formen der Selbstverletzung nicht zwingend mit einer Angststörung oder einer Depression einhergehen müssen, dass aber bei Hinweisen auf deren Vorhandensein der Anteil markant grösser ist.

**Abbildung 46**

*Anteile der Befragten, die sich schon einmal selbst absichtlich verletzt oder sich selbst Schmerzen zugefügt haben (z.B. Ritzen, Schneiden), gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



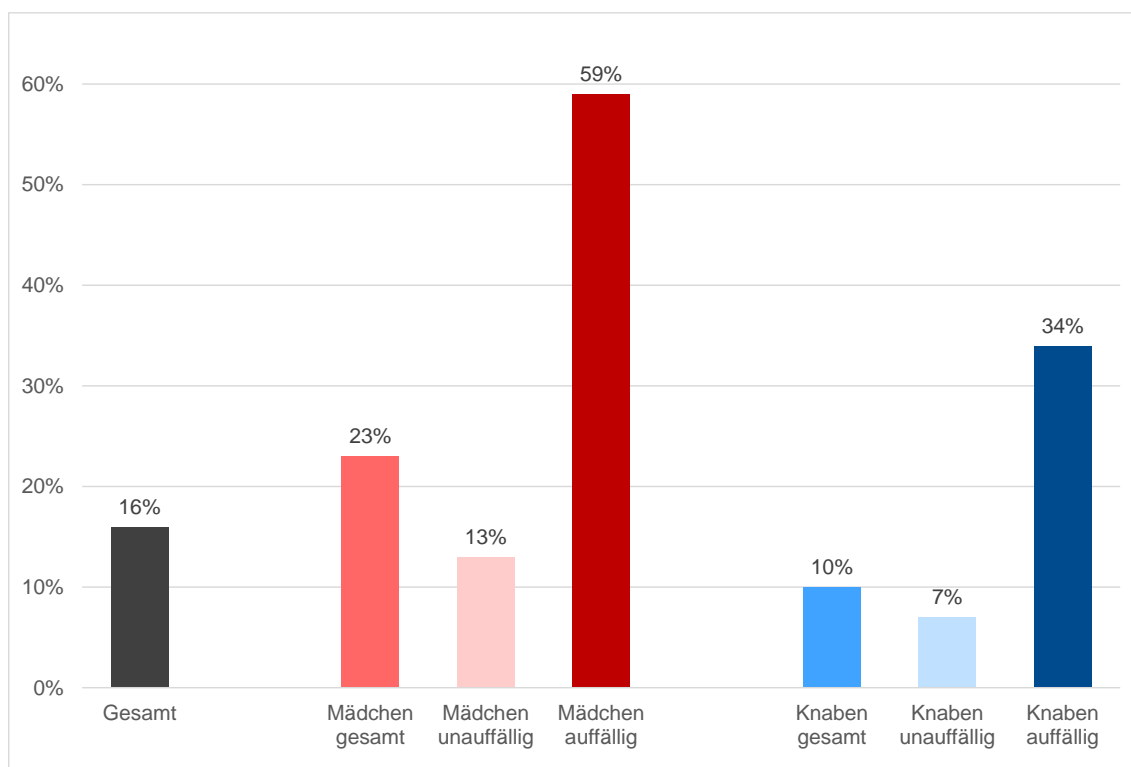
Auf die Frage, ob die Befragten schon jemals ernsthaft daran gedacht haben, sich das Leben zu nehmen (vgl. Abbildung 47), antwortet knapp jede sechste Person (16 %) mit «Ja». Bei den Mädchen ist es beinahe jede vierte (23 %), bei den Knaben jeder zehnte (10 %). Die Werte der Erhebung aus dem Schuljahr 2007/08, bei der diese Frage ebenfalls gestellt wurde, sind praktisch identisch. Gesamthaft gaben ebenfalls 16 % eine positive Antwort, bei den Mädchen 23 % und bei den Knaben 9 %.

In der aktuellen Befragung sind es bei den Mädchen mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression sechs von zehn (59 %), welche Suizidgedanken bejahen, im Gegensatz zu ihren Kolleginnen ohne Hinweise, bei denen es ungefähr jede siebte ist

(14 %). Bei den Knaben mit einer Auffälligkeit ist es jeder dritte (34 %), ohne Auffälligkeit jeder vierzehnte (7 %). Analog zur Selbstverletzung gehen Suizidgedanken nicht zwingend mit Hinweisen auf die beiden psychischen Beeinträchtigungen einher, aber deren Anteil ist markant höher, wenn die Hinweise vorhanden sind.

**Abbildung 47**

*Anteile der Befragten, die schon jemals ernsthaft daran gedacht haben, sich das Leben zu nehmen, gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Welcher Anteil der Befragten, die schon jemals ernsthaft an Suizid dachten, hat wirklich versucht, sich das Leben zu nehmen? Der Anteil liegt gesamthaft bei 28 % (Schuljahr 2007/08: 30 %). Er ist bei den Mädchen mit einem Anteil von 29 % etwas höher als bei den Knaben, deren Anteil bei 24 % liegt (Schuljahr 2007/08: Mädchen 33 %, Knaben 23 %). Der Anteil der Befragten mit auffälligen Werten liegt mit 34 % höher als bei Befragten mit unauffälligen Werten (22 %). Eine weitere Differenzierung nach Geschlecht ergibt aufgrund der kleinen Fallzahlen keine statistisch gesicherten Unterschiede.

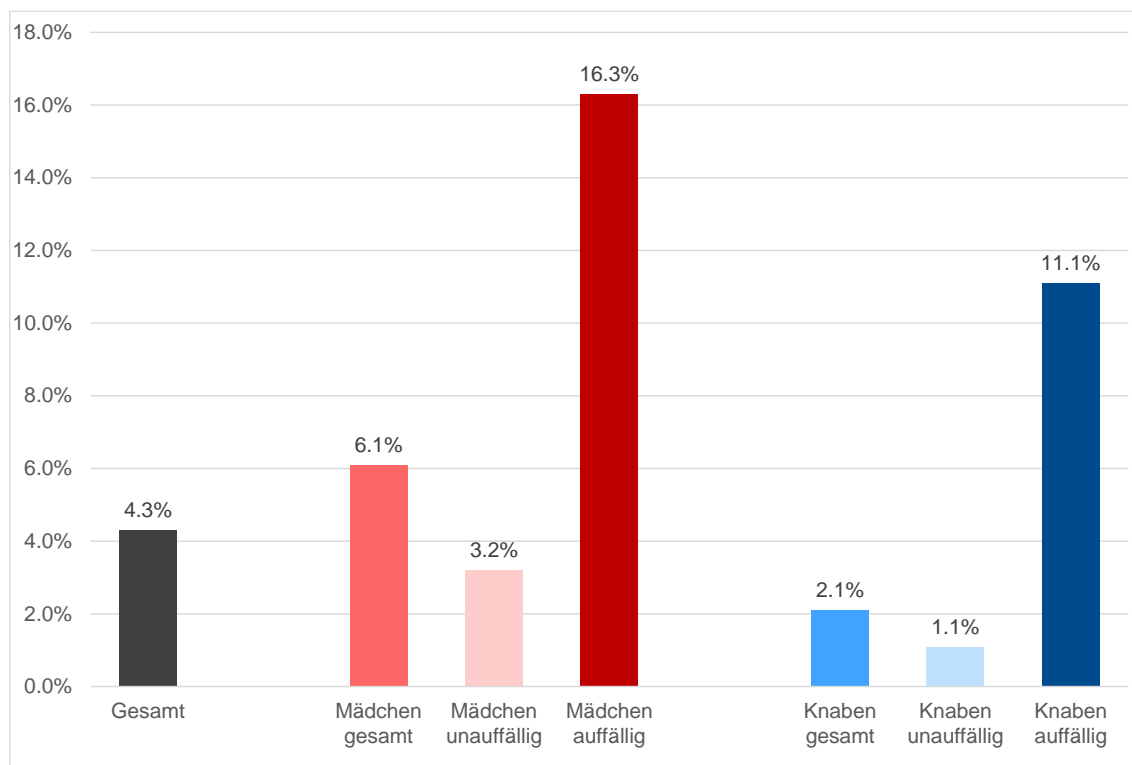
Gemessen am Total aller Befragten, inklusive denjenigen Personen, die auf diese Frage keine Antwort gaben, sind es rund 4 ½ % der Schüler\*innen, die schon einmal versucht haben, sich das Leben zu nehmen (vgl. Abbildung 48). Im Vergleich zum

Schuljahr 2007/08 ist dies ein knappes halbes Prozent weniger. Getrennt nach Geschlechtern sind es bei den Mädchen rund 6 % (Schuljahr 2007/08: 8 %) und bei den Knaben rund 2 % (Schuljahr 2007/08: 2 %) aller Befragten, die schon einmal einen Suizidversuch unternahmen. Die Anteile mit Anzeichen einer Depression und/oder Angststörung liegen gegenüber Befragten ohne solche Anzeichen markant höher: Bei den Mädchen sind es rund 16 % gegenüber rund 3 %, bei den Knaben rund 11 % gegenüber rund 1 %. Aufgrund der kleinen Fallzahlen sind diese Werte mit einer gewissen Vorsicht zu bewerten, sie zeigen jedoch klar, dass Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf die beiden psychischen Störungsbilder um ein Mehrfaches öfter angeben, schon einmal versucht zu haben, aus dem Leben zu scheiden.

Weniger als die Hälfte (41 %) der Schüler\*innen, welche schon jemals versucht haben, sich das Leben zu nehmen, haben anschliessend mit jemandem darüber gesprochen. Bei den Mädchen liegt der Anteil mit 47 % deutlich höher als bei den Knaben mit 35 %.

**Abbildung 48**

*Anteile der Befragten, die schon jemals versucht haben, sich das Leben zu nehmen, gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Schülerinnen und Schüler mit Hinweisen auf eine Depression und/oder Angststörung unterscheiden sich auch noch in anderen Aspekten von Kolleginnen und Kollegen ohne solche Hinweise, insbesondere in Bezug auf Mobbing-Erfahrungen und Suchtmittelkonsum. Auf diese Unterschiede wird in den entsprechenden thematischen Kapiteln näher eingegangen.

## 6.7 Schlussfolgerungen

Das Kapitel zu «Angst, Depression und Suizidalität» nimmt im vorliegenden Bericht viel Raum ein. Angesichts der Häufigkeit der Anzeichen einer klinisch relevanten Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit bei den Jugendlichen schien es uns angemessen, detailliert aufzuzeigen, welche persönlichen und sozialen Auswirkungen damit einhergehen und wie massiv das Seelenleben der Betroffenen darunter leidet. Die Unterscheidung der Resultate nach Mädchen und Knaben verdeutlicht, in welchem Masse insbesondere die Mädchen davon betroffen sind. Die Schlussfolgerungen aus Kapitel 1 «Gesundheit und Lebenswelt» zur weitverbreiteten Unzufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen finden hier ihre Fortsetzung. Die differenzierte Darstellung erfolgte jedoch insbesondere auch im Hinblick auf konkrete Unterstützungsmöglichkeiten. Angesprochen sind dabei primär die Freund\*innen, die Eltern und die Lehrpersonen.

Es ist auffallend und gleichzeitig erfreulich, dass die grosse Mehrheit der Schüler\*innen mit Anzeichen für eine der beiden psychischen Störungen intakte und enge Beziehungen zu Mitschüler\*innen pflegt. Mit ihnen können sie sich austauschen, Probleme besprechen und sich Mut machen. Beste und enge Freund\*innen übernehmen eine wichtige, aber auch anspruchsvolle soziale Rolle gegenüber Schüler\*innen, die psychisch in verstärktem Masse mit sich zu kämpfen haben. Das kann im einen oder anderen Fall auch zu Überforderungen führen. Es ist deshalb wichtig, dass in der schulischen Doppellektion des Präventionsprogramms «Heb Sorg!» weiterhin gezielt darauf eingegangen wird und mit praktischen Übungen sozial herausfordernde Situationen nachgestellt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Wichtig ist auch, dass Mitschüler\*innen merken, wo ihre Grenzen liegen und wo sie Unterstützung durch Dritte erhalten.

Eindrücklich sind die ambivalenten Aussagen der Befragten mit psychischen Schwierigkeiten über das Verhältnis zu ihren Eltern. Die grosse Mehrheit kommt gut mit ihnen aus und erhält auch die Unterstützung, die sie braucht. Allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt: Dort wo es darum geht, über die eigenen Probleme zu sprechen, scheinen Eltern für viele Betroffene nicht die richtigen Ansprechpersonen zu sein – vor allem für die Mädchen. Es ist davon auszugehen, dass viele Eltern die Bedrücktheit ihrer Kinder sehr wohl wahrnehmen, aber nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen oder bisherige Gespräche nicht produktiv waren. Umso wichtiger ist, dass anlässlich der Elternabende im Rahmen des Programms «Heb Sorg!» weiterhin nicht nur theoretische, sondern auch praktische Hilfeleistungen angeboten werden.

Auffallend ist, wie wenig Lehrpersonen aufgesucht werden, wenn Betroffene nach Unterstützung suchen. Da sie nicht nur eine Förder-, sondern auch eine Bewertungsfunktion einnehmen (z.B. in Prüfungen) und damit Autoritätspersonen sind, lässt sich leicht nachvollziehen, dass sie für Schüler\*innen nicht Anlaufstelle der ersten Wahl sind. Dadurch, dass Lehrpersonen täglich mit den Betroffenen zu tun haben, kommt ihnen in der Früherkennung jedoch eine besondere Verantwortung zu. Das bedeutet nicht, dass Lehrpersonen sich als Ansprechpersonen aufdrängen, aber dass sie eine Vermittlungsrolle einnehmen. Sie können die Jugendlichen darauf ansprechen, dass sie sie als bedrückt erleben, und ihnen unter Angabe konkreter Adressen empfehlen, sich an Dritte zu wenden. Lehrpersonen wird im Rahmen des Präventionsprogramms «Heb Sorg!» an Q-Tagen das notwendige Basiswissen dazu vermittelt. Zahlreichen Lehrpersonen genügt dies nicht und sie wollen sich vertiefter mit dem Thema auseinandersetzen, weshalb der von der Stiftung «Pro Mente Sana» angebotene «ensa-Kurs» zum Umgang mit psychischen Schwierigkeiten von den Schulgesundheitsdiensten unbedingt weiter finanziert werden sollte.

Mehrere Präventionsprogramme von Stadt und Kanton Zürich möchten dazu beitragen, offen über Depressionen zu sprechen. Auch gesellschaftlich scheint das Thema allmählich von Schamgefühlen befreit zu sein. Nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu bildet jedoch das Thema «Suizid». Die Tatsache, dass über vier Prozent der Schüler\*innen schon mal versucht haben, sich das Leben zu nehmen – deutlich öfter Mädchen als Knaben – und diese anschliessend mehrheitlich mit niemandem darüber sprechen, weist auf einen Nachholbedarf in der öffentlichen Thematisierung hin. Dabei ist die Situation nicht neu: die Tatsache, dass die Quote der Selbsttötungsversuche im Schuljahr 2007/08 sogar noch leicht höher lag als heute, unterstreicht das Anliegen. Im Unterschied zu damals könnte die öffentlich erhöhte Sensibilität gegenüber der psychischen Gesundheit von Jugendlichen eine gute Grundlage bilden, um dem Anliegen vermehrt Gehör zu verschaffen.

Da die flächendeckende Einführung von «Heb Sorg!» in den 2. Sek-Klassen noch nicht abgeschlossen ist und die Verwirklichung dem Personal des Schulpsychologischen Dienstes und der Suchtpräventionsstelle einiges abverlangt, war die vorläufige Konzentration auf das Thema «Depression» zweckmässig. Gerade weil Schüler\*innen mit Anzeichen einer Depression in deutlich erhöhtem Masse über erfolgte Suizidversuche berichten, aber auch, weil Suizidversuche auch aus anderen Gründen erfolgen, drängt sich für die Zukunft eine thematische Ausweitung des Programms «Heb Sorg!» generell auf psychische Krisen und psychische Gesundheit auf. Dazu bedarf es der sorgfältigen Prüfung und Vorbereitung und der vertieften Zusammenarbeit mit weiteren Fachleuten.

Der Schulpsychologische Dienst bietet in verschiedenen Schulkreisen auch Beratungsstunden für Jugendliche in der Schule an. Dort können individuelle Probleme angesprochen werden und es können erste konkrete Hilfeleistungen erfolgen. Wichtig ist eine gute Triage, damit Schüler\*innen, welche einen grösseren Unterstützungsbedarf



haben, nicht allein gelassen werden. Angesichts der weiten Verbreitung psychischer Beeinträchtigungen unter Jugendlichen ist es ratsam, wenn die Sprechstunden auf alle Schulkreise ausgedehnt werden. Wichtig dabei ist eine gute Abstimmung und Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit.

## 7 Schulabsentismus

### 7.1 Einleitung

Beim Begriff «Schulabsentismus» handelt es sich um einen Oberbegriff, der verschiedene Formen der Abwesenheit vom Unterricht zusammenfasst. Bei der bekanntesten Form, dem «Schulschwänzen», handelt es sich um eine gelegentliche oder wiederholte, unentschuldigte Abwesenheit vom Schulunterricht, die einhergeht mit einer Unlust bzw. mit einem erheblichen Widerstand, die Schule zu besuchen. Davon abzugrenzen sind die «Schulangst» (Angst vor Leistungsanforderungen, vor sozialen Situationen, Angst aufgrund von Mobbing oder Gewalterlebnissen) und die «Schulphobie» bzw. die Trennungsangst, bei der das Kind fürchtet, dass den Eltern oder ihm selbst etwas Schlimmes zustossen und sie dadurch dauerhaft voneinander getrennt werden könnten. Schliesslich gibt es auch das Fernhalten des Kindes von der Schule durch die Erziehungsberechtigten, worunter im weiteren Sinne auch das passive Gewährenlassen subsummiert werden kann, die bis zur Gleichgültigkeit gegenüber der schulischen Ausbildung des Kindes reicht.

Fragen zum Schulabsentismus wurden Schüler\*innen erstmals in der Befragung 2017/18 gestellt. Bis auf einzelne zusätzliche Gründe für das Schulschwänzen wurden diese Fragen unverändert für die aktuelle Erhebung übernommen. Gleichwohl ist bei einem Vergleich der Resultate Vorsicht geboten. Da Fragen zum Schulschwänzen sich auf die letzten zwölf Monate bezogen, fallen entsprechende Ereignisse auch in die letzten Monate der Corona-Pandemie. Obwohl in dieser Zeit die Schulpflicht vor Ort schon längst wieder obligatorisch war, bestanden erhebliche Sicherheitsvorkehrungen in Form von Maskentragen und Corona-Tests. Diese Rahmenbedingungen könnten im einen oder anderen Fall dazu beigetragen haben, dem Schulunterricht fernzubleiben, was schliesslich jedoch Spekulation bleiben muss. Insbesondere vermehrtes Fernbleiben vom Schulunterricht kann damit nicht erklärt werden.

### 7.2 Häufigkeit

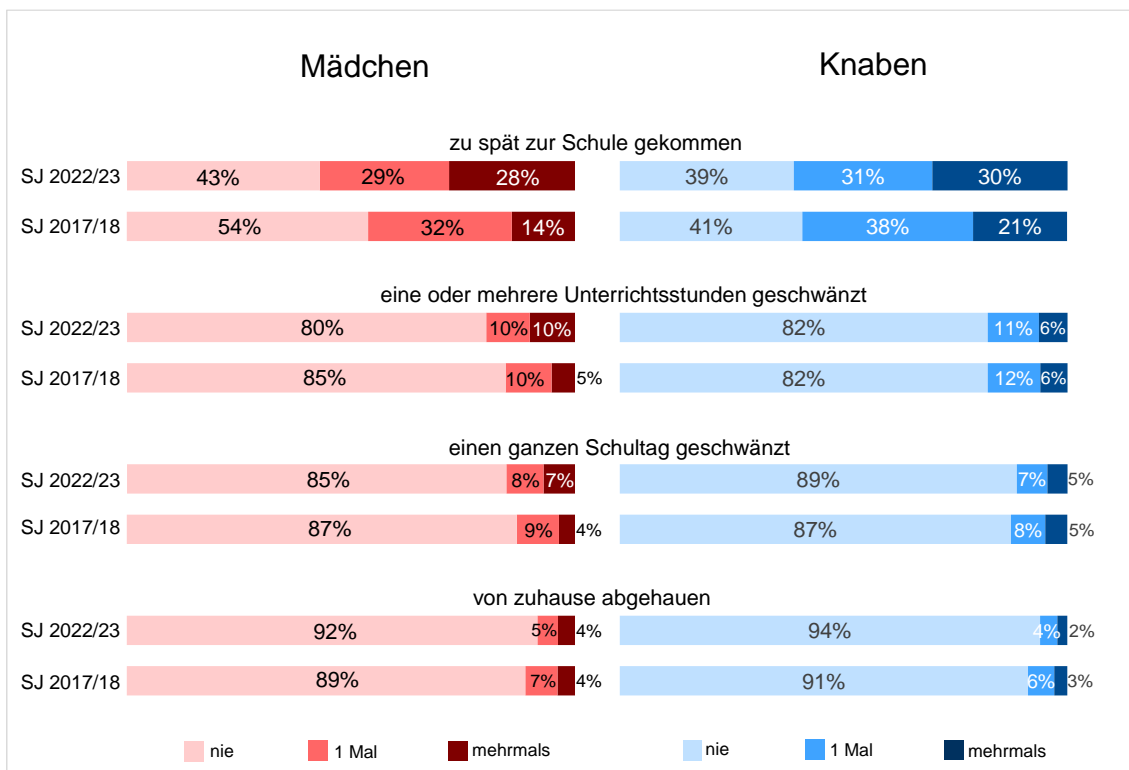
Verspätet zur Schule kommen ist eine Form von Schulabsentismus, die häufig vorkommt. Im Schuljahr 2022/23 kamen in den letzten 12 Monaten 57 % der Mädchen und 61 % der Knaben mindestens einmal zu spät, 28 % der Mädchen und 30 % der Knaben mehrmals zu spät (vgl. Abbildung 49). Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 hat das mehrfache Zuspätkommen deutlich zugenommen, vor allem bei den Mädchen, bei denen sich der Anteil verdoppelt hat.

Mindestens einmal eine Stunde geschwänzt haben im Schuljahr 2022/23 rund 20 % der Mädchen und 17 % der Knaben, mehrmals eine Stunde geschwänzt haben 10 % der Mädchen und 6 % der Knaben. Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 hat sich der Anteil des mehrfachen Schwänzens von Unterrichtsstunden bei den Mädchen verdoppelt, bei den Knaben sind die Anteile stabil geblieben.

Auch einen ganzen Schultag zu schwänzen, ist keine Randerscheinung. Im Schuljahr 2022/23 geben immerhin 15 % der Mädchen und 12 % der Knaben an, mindestens einmal einen ganzen Tag der Schule ferngeblieben zu sein. Mehrmals einen Tag nicht zur Schule gegangen sind 7 % der Mädchen und 5 % der Knaben. Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 hat der Anteil der mehrmals tageweise Schwänzenden bei den Mädchen zugenommen, bei den Knaben ist er unverändert geblieben.

**Abbildung 49**

*Häufigkeit verschiedener Formen von Abwesenheiten, die in den letzten 12 Monaten vorgekommen sind, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



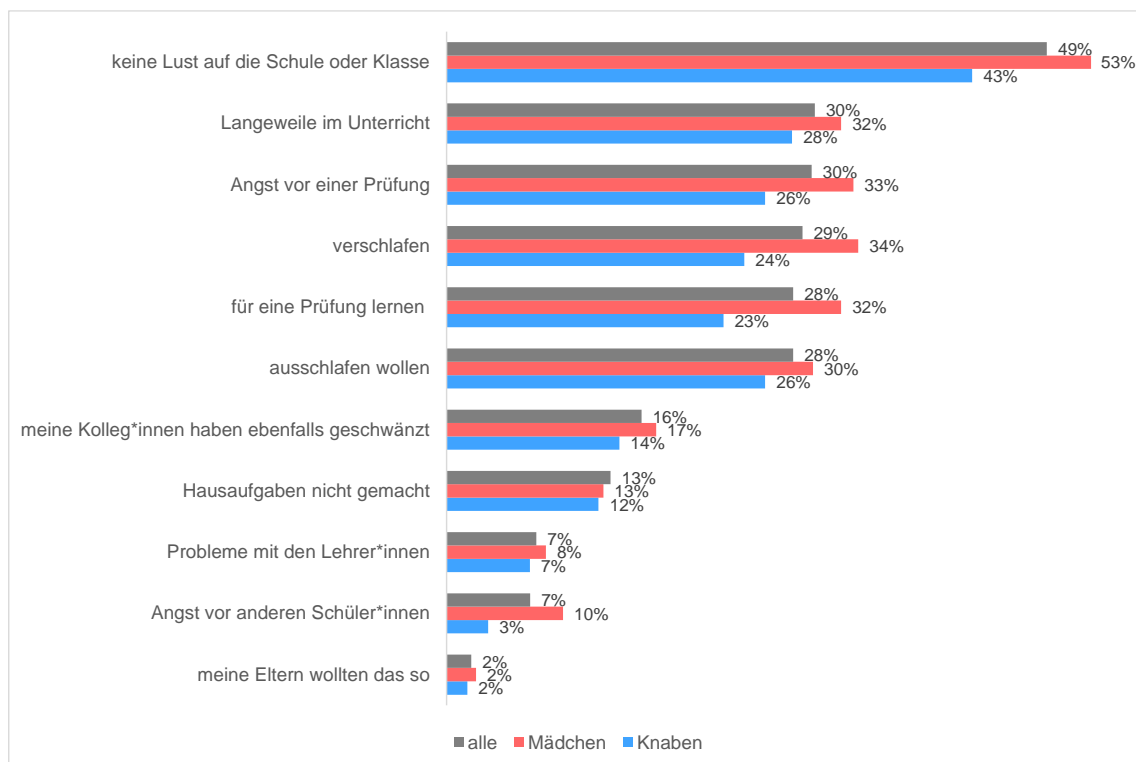
Die Schüler\*innen wurden auch danach befragt, ob sie schon einmal von zuhause weggelaufen sind. Zwar fällt diese Form der Abwesenheit nicht unter «Schulabsentismus», sie kann aber als eine Steigerungsform distanzierteren Verhaltens gegenüber der vertrauten Umgebung angesehen werden. Ausserdem steht mit einiger Wahrscheinlichkeit zu vermuten, dass eine Abwesenheit von zuhause mit einer Abwesenheit in der Schule einhergeht. Im Schuljahr 2022/23 berichten 9 % der Mädchen und 6 % der Knaben, während der letzten 12 Monate mindestens einmal weggelaufen zu sein, mehrmals weggelaufen sind 4 % der Mädchen und 2 % der Knaben. Gegenüber dem Schuljahr 2017/18 bedeutet dies eine leichte Abnahme.

### 7.3 Gründe für das Fernbleiben

Die Gründe für das Fernbleiben von der Schule sind vielfältig. Am meisten genannt wird der klassische Grund für das Schulschwänzen, nämlich die Unlust, zur Schule zu gehen (vgl. Abbildung 50). 53 % der Mädchen und 43 % der Knaben, welche einzelne Stunden oder Tage geschwänzt haben, geben diesen Grund an. «Langeweile im Unterricht» wird am zweithäufigsten erwähnt (Mädchen 32 %, Knaben 28 %), wohinter sich wiederum andere Gründe verstecken können: nebst Unlust sind z.B. auch Unter- oder Überforderung, Kritik an der Unterrichtsgestaltung oder Desinteresse an einem bestimmten Fach denkbar. Andere Gründe, die etwas weniger genannt werden, können deutlicher als «Schulangst» identifiziert werden (Prüfungsangst, Probleme mit Lehrer\*innen, Angst vor Schüler\*innen). Das Fernhalten von der Schule durch die Eltern hingegen bildet die Ausnahme.

**Abbildung 50**

*Gründe der schwänzenden Befragten für das Fernbleiben von der Schule, Prozentanteile gesamt und nach Mädchen und Knaben (Mehrfachnennungen)*



Gegenüber der Befragung 2017/18, bei der das erste Mal Fragen zum Schulabsentismus gestellt wurden, ergeben sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Schon vor fünf Jahren war die Unlust auf die Schule der am meisten genannte Grund (48 %) für das Fernbleiben. Und auch die am zweit- bis vierthäufigsten genannten Gründe waren die

gleichen, allerdings in unterschiedlicher Reihenfolge: Als zweit- und dritthäufigster Grund wurden damals «Verschlafen» (37 %) und «Angst vor Prüfung» (35 %) genannt, «Langeweile im Unterricht» (29 %) kam erst an vierter Stelle. Bei den Gründen «Hausaufgaben nicht gemacht» (25 %) und «Probleme mit Lehrer\*innen» (13 %) lagen die Anteile damals doppelt so hoch wie bei der aktuellen Erhebung. Die Anteile der verschiedenen Gründe liegen im Schuljahr 2017/18 generell höher als im Schuljahr 2022/23.

## 7.4 Persönliche und soziale Faktoren

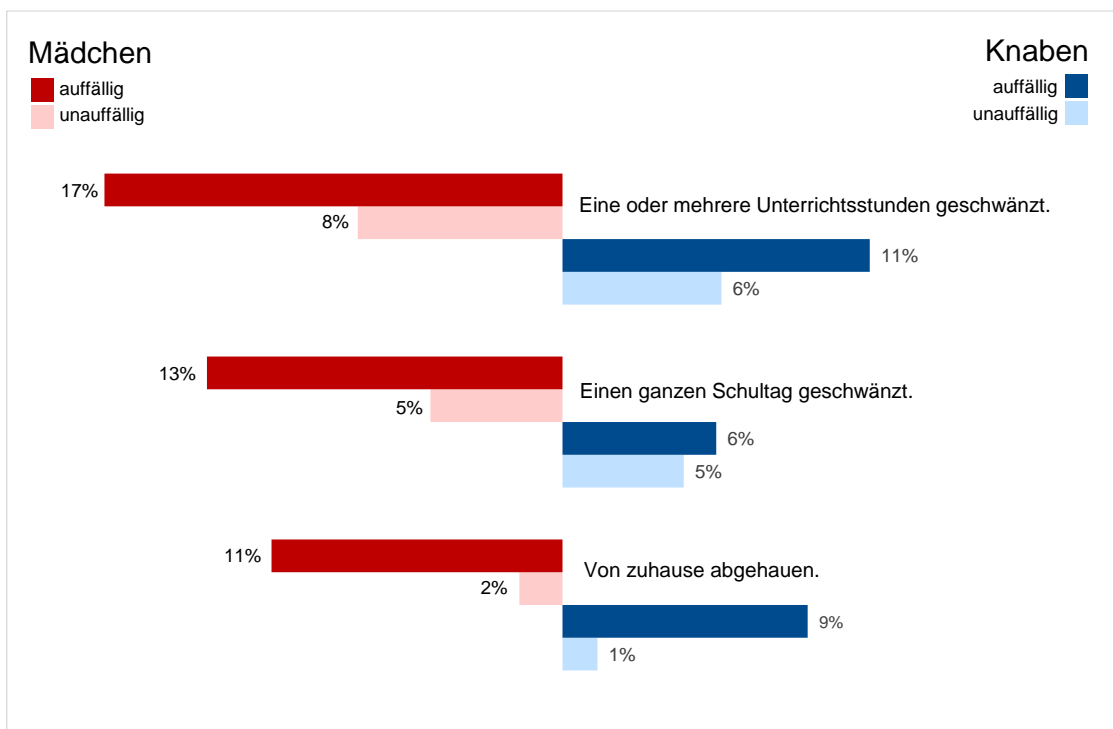
In Kapitel 6 wurde ausführlich über die Erscheinungsformen und Auswirkungen von Depressionen und Angststörungen auf das persönliche und soziale Leben der Betroffenen berichtet. Bei Befragten, welche Anzeichen einer der beiden psychischen Beeinträchtigungen haben, zeigen sich auch signifikant erhöhte Anteile beim Absentismus von Schule und Familie (vgl. Abbildung 51). Dies trifft nochmals in verstärktem Ausmass auf die Mädchen zu.

Jedes sechste Mädchen (17 %) und jeder neunte Knabe (11 %) mit auffälligen Werten hinsichtlich einer Depression und/oder einer Angststörung hat schon mehrfach Unterrichtsstunden geschwänzt. Die Anteile liegen doppelt so hoch wie bei Befragten ohne auffällige Werte. Mehr als doppelt so hoch ist der Anteil der Mädchen, die mehrfach schon ganze Schultage geschwänzt haben (auffällig: 13 %, unauffällig 5 %). Zudem berichtet jedes neunte dieser Mädchen (11 %) und jeder elfte dieser Knaben (9 %) schon mehrmals von zuhause weggelaufen zu sein. Diese Anteile liegen um das fünffache (Mädchen) bzw. das neunfache (Knaben) über den Anteilen ihrer Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten.

In der Befragung des Schuljahrs 2017/18 hatte sich dieser Zusammenhang noch nicht so deutlich gezeigt. Zwar liess sich ein erhöhter Anteil von mehrfachem Schulabsentismus bei Jugendlichen mit Hinweisen auf eine Angststörung feststellen, nicht aber bei Jugendlichen mit Hinweisen auf eine Depression. In der aktuellen Erhebung ist dies anders.

**Abbildung 51**

Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule oder von daheim absent waren, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

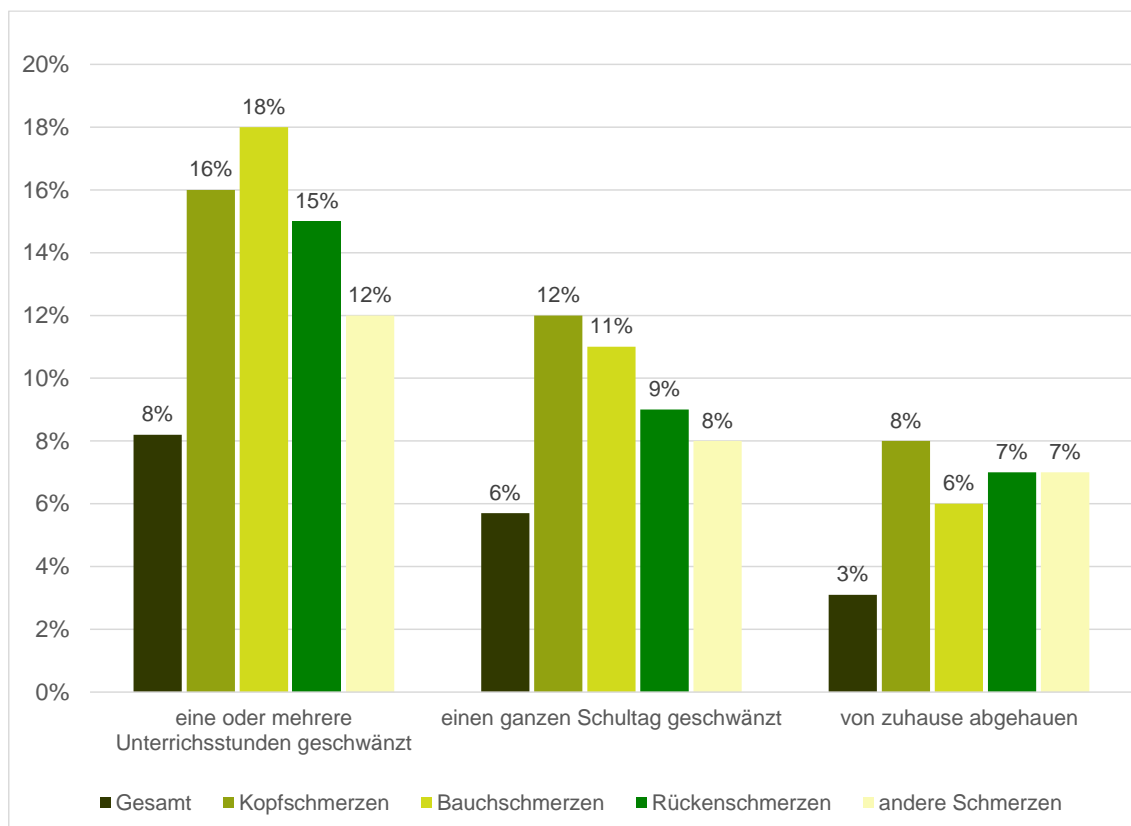


Seelische Belastungen können sich auch in Form körperlicher Schmerzen äussern. Klassischerweise ist dann von psychosomatischen Beschwerden die Rede. Ob die von den Schüler\*innen beschriebenen Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen körperlich bedingt sind oder nicht, lässt sich nicht beantworten. Heutzutage ist ohnehin davon auszugehen, dass im Grunde genommen bei allen Erkrankungen Psyche und Körper zusammenspielen.

Auf jeden Fall ist in der aktuellen Erhebung ein signifikanter Zusammenhang zwischen körperlichen Schmerzen und Absentismus feststellbar. Befragte, welche angeben, mehrmals pro Woche oder täglich Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen sowie weitere körperliche Schmerzen zu haben, zeigen deutlich erhöhte Anteile von Absentismus (vgl. Abbildung 52).

**Abbildung 52**

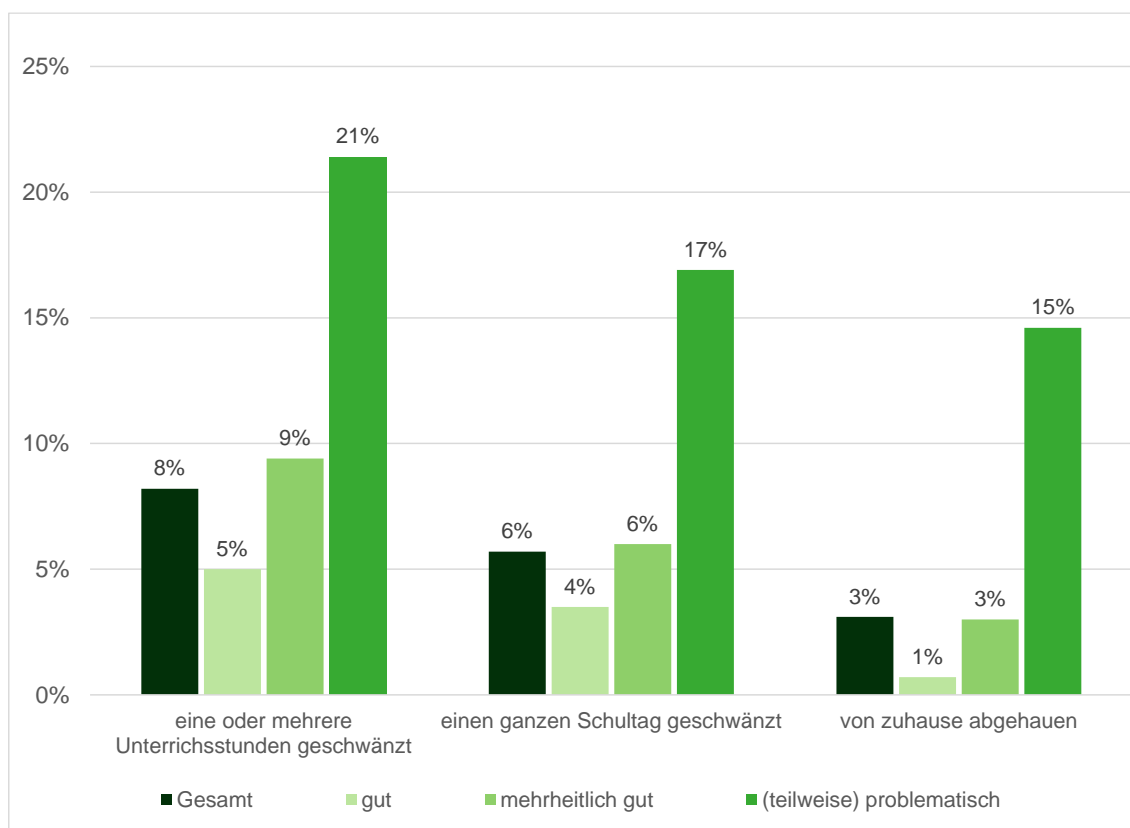
*Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft und nach Form der mehrmals wöchentlich oder täglich verspürten körperlichen Schmerzen*



Nebst persönlichen Faktoren stehen auch soziale Faktoren in Zusammenhang mit Absentismus. Das wird besonders deutlich, wenn die Beziehung der Jugendlichen zu ihren Eltern in den Blick genommen wird. Schülerinnen und Schüler, welche das Verhältnis zu ihren Eltern als mindestens teilweise oder als klar kritisch beurteilen, zeigen deutlich höhere Anteile von Schulabsentismus und Absentismus vom Elternhaus als Kolleginnen und Kollegen, welche das Verhältnis als «gut» oder «mehrheitlich gut» beschreiben (vgl. Abbildung 53). Von den sich kritisch äussernden Jugendlichen hat jede und jeder Fünfte (21 %) schon mehrmals Unterrichtsstunden und jede und jeder Sechste (17 %) schon mehrmals einen ganzen Schultag geschwänzt. Ungefähr jede und jeder Sechste bis Siebte (15 %) von ihnen ist schon mehrmals von daheim wegge-  
laufen.

**Abbildung 53**

Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft und nach der von ihnen beschriebenen Qualität der Beziehung zu ihren Eltern\*



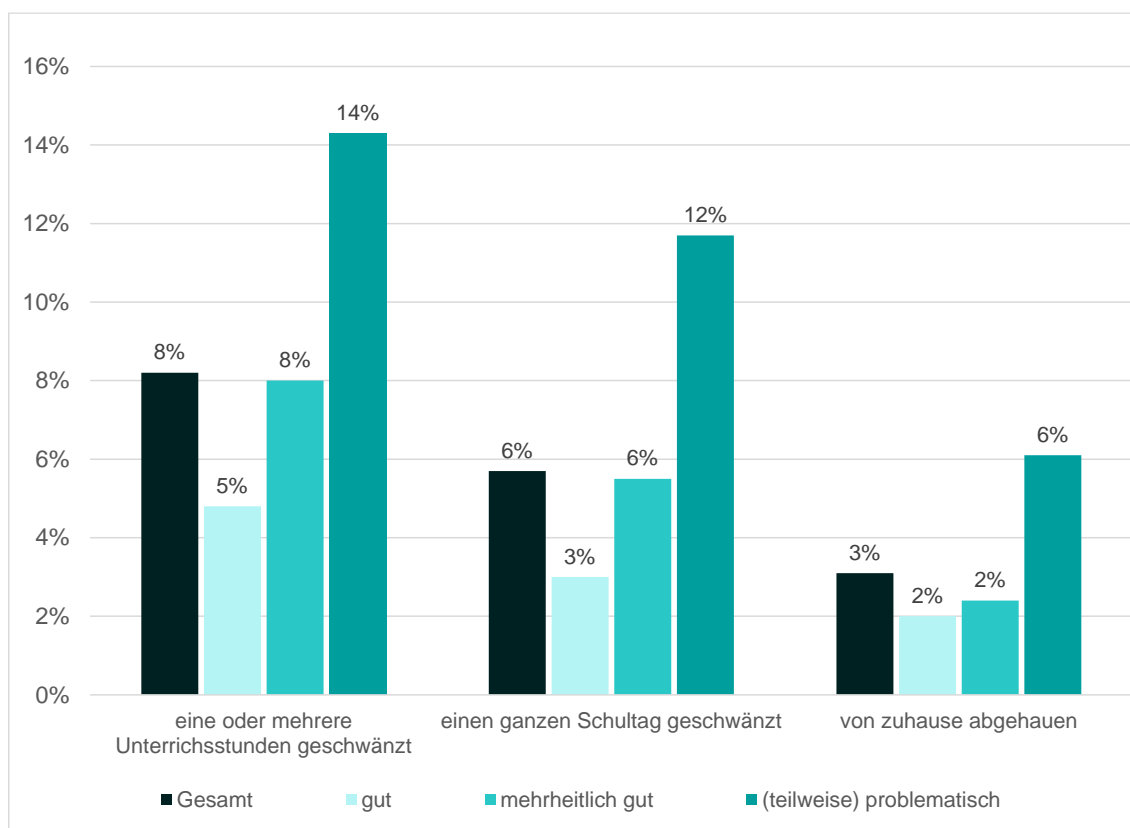
\* Die Qualität der Beziehung zu den eigenen Eltern wurde anhand von drei Aussagen festgestellt: 1. Ich erhalte von meinen Eltern die Unterstützung, die ich brauche, 2. ich komme gut mit meinen Eltern aus, 3. mit meinen Eltern kann ich über meine Probleme sprechen. Die Befragten konnten den Aussagen wie folgt zustimmen: «stimme gar nicht zu» (1 Punkt), «stimme eher nicht zu» (2 Punkte), «stimme eher zu» (3 Punkte), «stimme ganz zu» (4 Punkte). Aus den Antworten zu den drei Aussagen wurde ein Gesamt-Index mit folgenden Kategorien berechnet: «gut» (Ø 3.5 – 4.0 Punkte), «mehrheitlich gut» (Ø 2.5 – 3.49 Punkte), «(teilweise) problematisch» (Ø 1 – 2.49 Punkte).

Im schulischen Umfeld weist insbesondere das Verhältnis zu den Lehrpersonen einen deutlichen Zusammenhang zum Absentismus von Schule und Elternhaus aus. Schülerinnen und Schüler, deren Verhältnis zu ihren Lehrer\*innen als problematisch oder zumindest als teilweise problematisch bezeichnet werden kann, zeigen deutlich höhere Anteile von Schulabsentismus und Absentismus vom Elternhaus als Kolleginnen und Kollegen, deren Verhältnis sich als «gut» oder «mehrheitlich gut» beschreiben lässt (vgl. Abbildung 54). Von den sich kritisch äussernden Jugendlichen haben 14 % schon mehrmals Unterrichtsstunden und 12 % schon mehrmals einen ganzen Schultag geschwänzt. Rund 6 % von ihnen sind schon mehrmals von daheim weggelaufen.



**Abbildung 54**

Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft und nach der von ihnen beschriebenen Qualität der Beziehung zu ihren Lehrer\*innen\*



\* Die Qualität der Beziehung zu den Lehrerinnen und Lehrern wurde anhand von vier Aussagen festgestellt: 1. Ich werde von den Lehrerinnen und Lehrern strenger behandelt als meine Mitschülerinnen und Mitschüler, 2. Ich habe das Gefühl, dass mich meine Lehrerinnen und Lehrer so akzeptieren, wie ich bin, 3. Ich habe das Gefühl, dass sich meine Lehrerinnen und Lehrer für mich interessieren, 4. Ich habe viel Vertrauen in meine Lehrerinnen und Lehrer. Die Befragten konnten den Aussagen wie folgt zustimmen: «stimme gar nicht zu» (1 Punkt), «stimme eher nicht zu» (2 Punkte), «stimme eher zu» (3 Punkte), «stimme ganz zu» (4 Punkte). Aus den Antworten zu den vier Aussagen wurde ein Gesamt-Index mit folgenden Kategorien berechnet: «gut» (Ø 3.5 – 4.0 Punkte), «mehrheitlich gut» (Ø 2.5 – 3.49 Punkte), «(teilweise) problematisch» (Ø 1 – 2.49 Punkte).

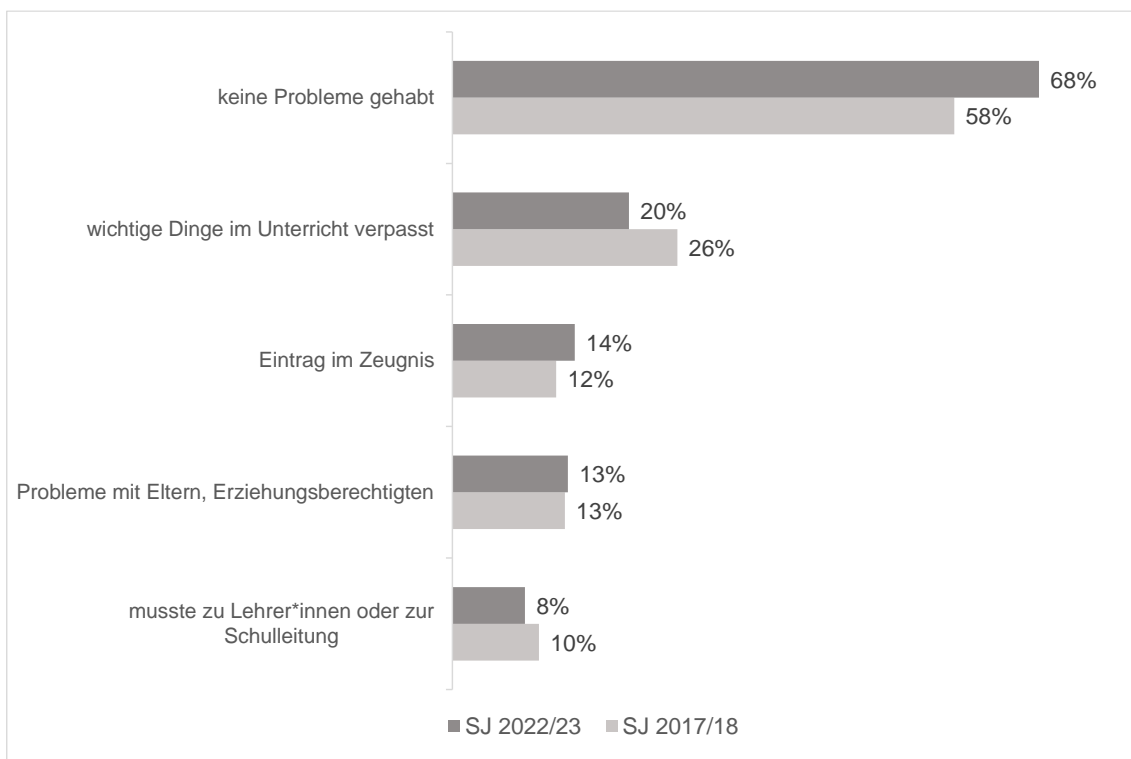
## 7.5 Reaktionen der Schule und der Eltern

Wie schon bei der letzten Erhebung im Schuljahr 2017/18 zeigt sich, dass auch in der aktuellen Befragung die Reaktion der Schule und der Eltern auf das Fernbleiben vom Unterricht verhalten ausfällt (vgl. Abbildung 55). Zwei Drittel (68 %) der Befragten, welche einzelne Stunden oder Tage geschwänzt haben, berichten, dass sie damit keine Probleme gehabt hätten. Das sind zehn Prozentpunkte mehr als vor fünf Jahren. Als Konsequenz geben sie am ehesten an, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben

(20 %). Bei 14 % gab es einen Eintrag ins Zeugnis, Probleme mit den Eltern ergaben sich bei 13 % der Betroffenen. 8 % mussten zu ihren Lehrer\*innen oder zur Schulleitung.

**Abbildung 55**

*Reaktionen der Schule und der Eltern auf das Schulschwänzen, nach Schuljahr (Mehrfachnennungen)*



Eine nach Häufigkeit und Form der Schulabsenz differenzierte Auswertung zeigt, dass Schülerinnen und Schüler mit mehrmaliger Absenz, etwas weniger davon berichten, keine Probleme gehabt zu haben. Aber immerhin noch die Hälfte sagt (mehrfach Unterrichtsstunden geschwänzt: 51 %, mehrfach Schultage geschwänzt: 50 %), dass die mehrfache Absenz ihnen keine Probleme eingebracht hätte. Nur in 11 % der Fälle mit mehrfachem stundenweisem Schwänzen und in 14 % der Fälle mit mehrfachem tageweisem Schwänzen hat die Schule reagiert und die Betroffenen mussten zu ihren Lehrer\*innen oder zur Schulleitung. Immerhin ein Drittel der mehrfach Schwänzenden (33 % stundenweise, 36 % tageweise) anerkennt, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben.

## 7.6 Schlussfolgerungen

Die Resultate zum Schulabsentismus machen deutlich, dass das stunden- oder tageweise Fernbleiben von der Schule und das Weglaufen von daheim keine Randerscheinungen sind. 7 % der Mädchen und 5 % der Knaben berichten, schon mehrmals einen Tag nicht in die Schule gegangen zu sein. 4 % der Mädchen und 2 % der Knaben sind schon mehrmals von zuhause weggelaufen. Die dahinter liegenden Gründe sind vielfältig und können sich überlagern. Mal sind sie harmloser, mal schwerwiegender. Eindrücklich ist, wie stark nicht nur persönliche Gründe, sondern auch soziale Faktoren eine Rolle spielen. Angesprochen ist dabei insbesondere der Einfluss der Eltern und der Schule.

Soweit sich das Fernbleiben von der Schule auf einige wenige Stunden beschränkt, mögen die schulischen Auswirkungen geringfügig sein. Mehrfaches, längeres Fernbleiben von der Schule bleibt jedoch nicht folgenlos. Wichtige Dinge im Unterricht werden verpasst und es droht die Gefahr, dass Betroffene den Anschluss verlieren. Umso bemerkenswerter ist die Tatsache, dass die sozialen Reaktionen auf das Schulschwänzen – auch bei ausgeprägteren Formen – gering sind. Die daraus entstehenden sozialen und finanziellen Folgekosten stehen in auffälligem Kontrast dazu. Die zahlreichen Gespräche mit Betroffenen, Eltern und Fachleuten, die aufwändige Suche nach Anschlusslösungen und die schwierigen Reintegrationsbemühungen können für Schulen und Kreisschulbehörden ausgesprochen aufwändig ausfallen. Und sie sind keine Garantie dafür, dass die Rückkehr in die Schule gelingt.

Schulen kommen nicht darum herum, sich Rechenschaft darüber abzulegen, wie sie mit dem Thema «Schulabsentismus» umgehen wollen. Einerseits geht es um die Qualität der Beziehung zwischen Lehrpersonen und gewissen Schüler\*innen, thematisiert werden müssen aber insbesondere die ausbleibenden Konsequenzen beim Fernbleiben von der Schule. Abklärungen bei Schulverantwortlichen und bei den Kreisschulbehörden haben gezeigt, dass das Interesse am Thema sehr gross ist, dass die Entwicklung von Regeln im Umgang mit Schulabsentismus und die Koordination der Umsetzung jedoch eine anspruchsvolle Aufgabe ist und die Beteiligung nicht nur der Schule, sondern der schulnahen (Schulsozialarbeit) und unterstützenden Dienste (Schulpsychologischer Dienst, Schulärztlicher Dienst) sowie gegebenenfalls der Elternräte erfordert.

## 8 Mobbing

### 8.1 Einleitung

Der Begriff «Mobbing» ist im Alltag inzwischen derart verbreitet, dass zu Beginn eine Abgrenzung nötig ist. Mobbing unterscheidet sich klar vom Phänomen des Konflikts. Der entscheidende Unterschied dabei ist, dass sich in einem Konflikt zwei ebenbürtige Parteien gegenüberstehen. Beim Mobbing ist dies nicht der Fall. Eine Mobbingdefinition findet sich bei Olweus (2011)<sup>6</sup>: «(...) Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er oder sie wiederholt und über längere Zeit den negativen Handlungen eines oder mehrerer anderer Schüler oder Schülerinnen ausgesetzt ist (...) Zudem lassen sich drei Bestimmungsmerkmale ableiten: Wiederholungsaspekt, Verletzungsabsicht und Machtungleichgewicht». Nach Paulus (2007)<sup>7</sup> kommt es zu einem Ungleichgewicht der Kräfte, wobei das Opfer wehrlos ist. Es handelt sich dabei um schädigende, abwertende oder beleidigende Handlungen, die auf eine Herabsetzung des sozialen Ansehens, der sozialen Beziehungen, der Lebensqualität und der Gesundheit einer bestimmten Person zielen. Handlungen können verbal, nonverbal oder physisch erfolgen.

Fragen zu «Mobbing» wurden bereits in den Befragungen der Schuljahre 2012/13 und 2017/18 gestellt. Ein Vergleich über die letzten zehn Jahre ist dennoch nur begrenzt möglich. In der Erhebung 2012/13 wurden weniger Fragen gestellt, insbesondere zu Mobbing in den digitalen Medien, und die Fragen waren teilweise etwas anders formuliert. Dadurch lässt sich mehrheitlich nur ein 5-Jahres-Vergleich ziehen.

### 8.2 Diskriminierung und soziale Ausgrenzung

Rund jede vierte befragte Person gibt an (vgl. Abbildung 56), in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich geärgert, beschimpft oder beleidigt worden zu sein (Mädchen 26 %, Knaben 22 %). Gegenüber der Erhebung vor zehn Jahren entspricht dies einer Zunahme von fünf Prozentpunkten bei den Mädchen und von drei Prozentpunkten bei den Knaben. Der Anteil derjenigen, die dieser Form von Mobbing mehrmals pro Woche ausgesetzt sind, liegt bei den Mädchen bei 7 % und bei den Knaben bei 8 %. Bei den Mädchen fast ebenso verbreitet ist, dass andere schlecht über sie reden oder Gerüchte über sie verbreiten (22 %), was bei den Knaben deutlich weniger der Fall ist (9 %). Eine deutliche Zunahme erfolgte vor

<sup>6</sup> Olweus, D. (2011). Gewalt in der Schule: Was Lehrer und Eltern wissen sollten - und tun können (4. durchges. Auflage Nachdr.). Bern: Huber.

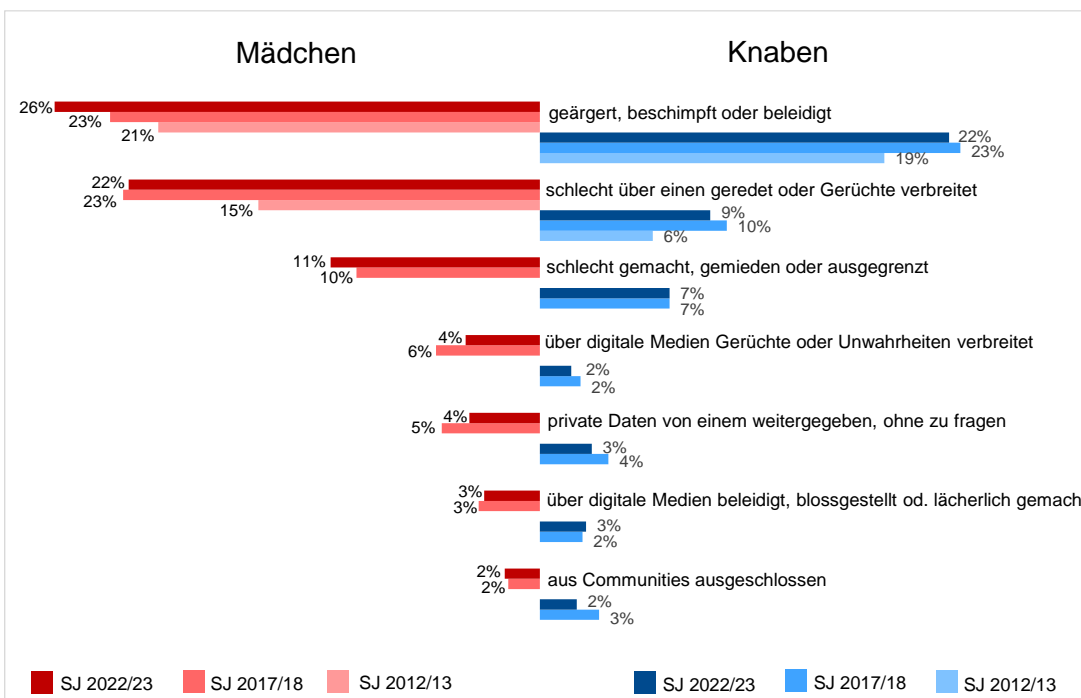
<sup>7</sup> Paulus, P. (2007). Mobbing unter Schülern. 3. Was wissen wir darüber? Was kann die Schule tun? Abgerufen am 03.12.2019 von <https://www.rsb.borken.de/fileadmin/Ressourcen/GewaltAggression/MobbingPaulus.pdf>

fünf Jahren (Mädchen: von 15 % auf 23 %, Knaben von 6 % auf 10 %). Der Anteil jener, die diese Form von Mobbing mehrmals in der Woche erleben, liegt bei den Mädchen bei 5 % und bei den Knaben bei rund 3 %.

Bei den anderen Formen von Diskriminierung und Ausgrenzung, die nur mit den Ergebnissen aus dem Schuljahr 2017/18 vergleichbar sind, ergeben sich keine grossen Veränderungen. Festhalten lässt sich hierzu, dass Mädchen etwas mehr von Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen berichten als Knaben und dass die entsprechenden Erfahrungen in den digitalen Medien eine vergleichsweise untergeordnete Rolle spielen.

**Abbildung 56**

*Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich verschiedene Formen von Diskriminierung und sozialer Ausgrenzung erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



**8.3 Bedrohungen und Druckausübungen**

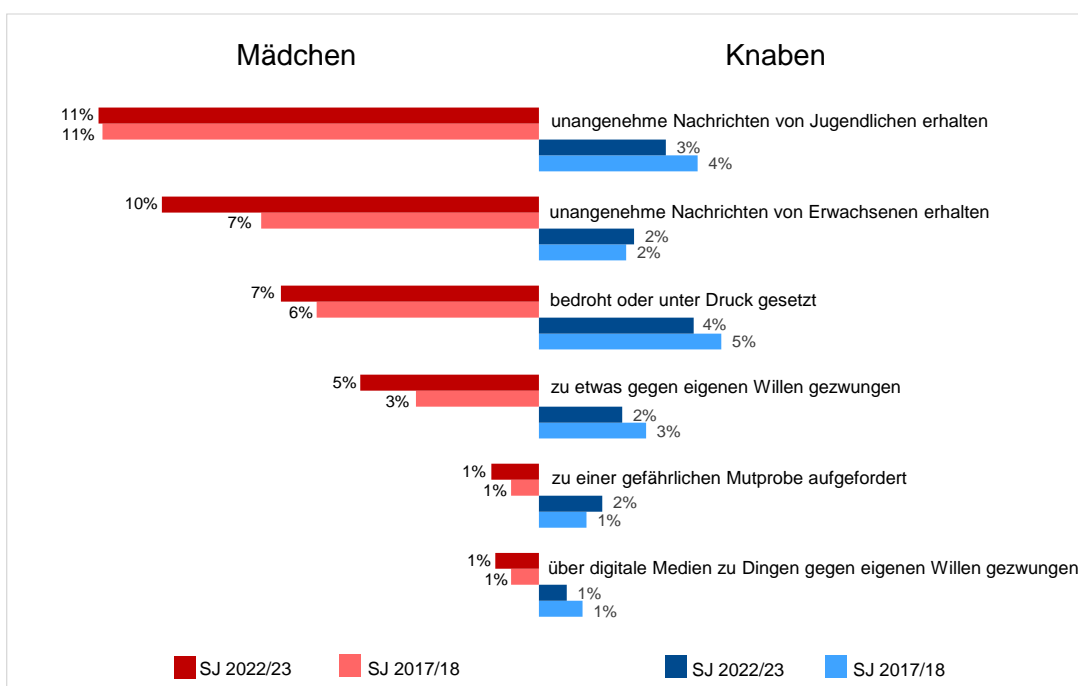
Von Diskriminierung und sozialer Ausgrenzung unterscheidbar sind Bedrohungen und Druckausübungen, da sich diese Mobbingformen offener und direkter gegenüber den Opfern manifestieren. Auch der Erhalt von unangenehmen Nachrichten wurde dazu gezählt, weil diese sich direkt an die Betroffenen richten und bedrohlich wirken können.

11 % der Mädchen berichten, in den letzten zwei Monaten mindestens zwei bis drei Mal im Monat bis zu mehrmals pro Woche über soziale Medien (z.B. TikTok, Snapchat, Instagram, WhatsApp, etc.) unangenehme Nachrichten von Jugendlichen erhalten zu haben (vgl. Abbildung 57). Er liegt um das Mehrfache höher als bei den Knaben. In fast gleichem Ausmass (10 %) berichten Mädchen, auch unangenehme Nachrichten von Erwachsenen erhalten zu haben, was bei Knaben vergleichsweise selten vorkommt (2 %). Der Anteil der Mädchen, die nie solche Erfahrungen gemacht haben, liegt bei 71 % (Nachrichten Jugendlicher) bzw. 73 % (Nachrichten Erwachsener), bei den Knaben bei 89 % bzw. 90 %.

7 % der Mädchen und 4 % der Knaben berichten, in den letzten zwei Monaten mindestens zwei bis drei Mal monatlich bis zu mehrmals wöchentlich direkt bedroht und unter Druck gesetzt worden zu sein, während 5 % der Mädchen und 2 % der Knaben angeben, gegen den eigenen Willen zu etwas gezwungen worden zu sein. Diese Mobbingformen immerhin ein oder zwei Mal in den letzten zwei Monaten erlebt haben Mädchen mit einem Anteil von 15 % (Druck) bzw. 7 % (gezwungen), bei den Knaben sind es 13 % bzw. 6 %. Seltener erwähnt wird, zu einer gefährlichen Mutprobe aufgefordert oder über digitale Medien zu Dingen gegen den eigenen Willen gezwungen worden zu sein.

**Abbildung 57**

*Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich verschiedene Formen von Bedrohungen und Druckausübungen erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



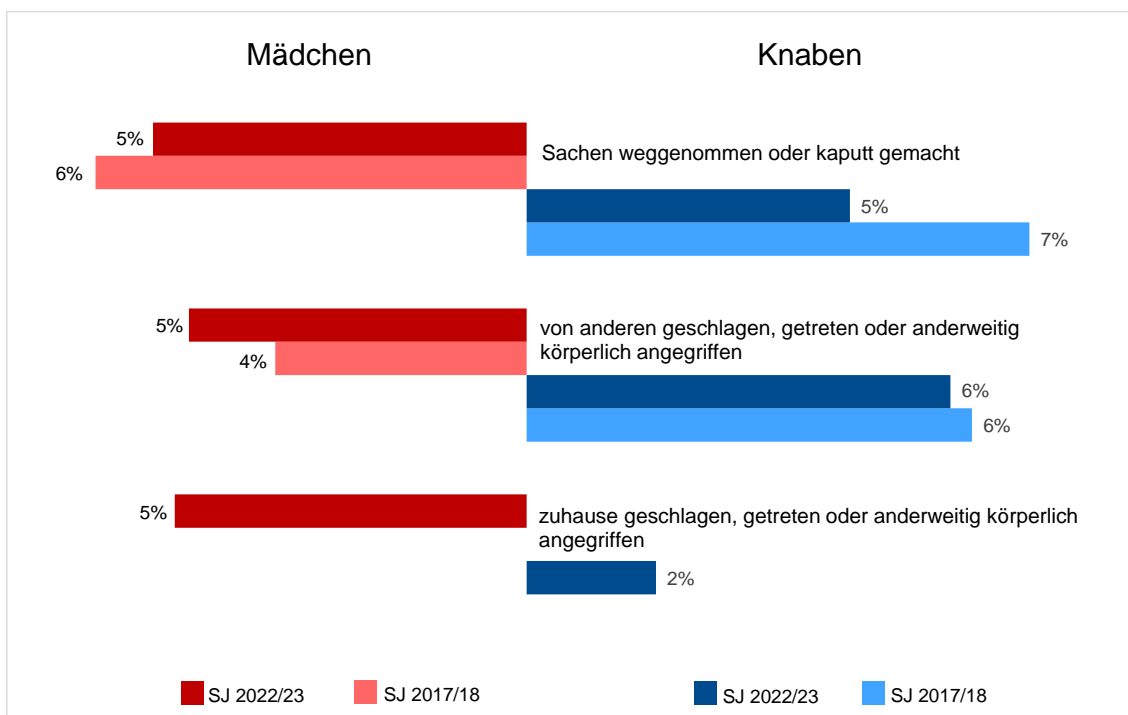
## 8.4 Gewalt gegen Sachen und eigenen Körper

Physische Gewalt, ob gegen materielle Gegenstände, die einem gehören, oder gegen den eigenen Körper, ist die offensivste und direkteste Form von Mobbing, wenn sie absichtlich, systematisch und wiederholt geschieht, in der bewussten Absicht, die betroffene Person zu schädigen.

Die grosse Mehrheit, 75 % der Mädchen und 79 % der Knaben, hat es in den letzten zwei Monaten überhaupt nie erlebt, dass ihnen Sachen weggenommen oder kaputt gemacht wurden. Im gleichen Zeitraum ein bis zwei Mal erlebt haben dies 20 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 21 %) und 16 % der Knaben (Schuljahr 2017/18: 21 %). Je 5 % der Mädchen und der Knaben berichten, diese Form der Gewaltanwendung mindestens zwei bis drei Mal monatlich bis zu mehrmals wöchentlich erlebt zu haben (vgl. Abbildung 58).

### Abbildung 58

*Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich Gewalt gegen eigene Sachen oder körperliche Angriffe erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Körperliche Angriffe sind ebenfalls keine Ausnahmen. 85 % der Mädchen und 81 % der Knaben sagen zwar, es in den letzten zwei Monaten nie erlebt zu haben, von anderen geschlagen, getreten oder anderweitig körperlich angegriffen worden zu sein. Aber immerhin 10 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 10 %) und 13 % der Knaben (Schuljahr 2017/18: 17 %) geben an, dies im gleichen Zeitraum ein bis zwei Mal erfahren zu haben. 5 % der Mädchen und 6 % der Knaben mussten diese Form der Gewaltanwendung mindestens zwei bis drei Mal im Monat bis zu mehrmals pro Woche über sich ergehen lassen.

In der aktuellen Erhebung wurde auch nach körperlichen Gewalterfahrungen zuhause gefragt. Ob es sich dabei um körperliche Angriffe von Eltern, von Geschwistern oder anderen Mitbewohnenden handelt, wurde nicht erhoben. 8 % der Mädchen und 5 % der Knaben berichten, dass dies in den letzten zwei Monaten ein oder zwei Mal vorgekommen sei. Sogar zwei bis drei Mal im Monat bis zu mehrmals pro Woche erleben mussten dies 5 % der Mädchen und 2 % der Knaben. Bereits im Schuljahr 2012/13 war nach Gewalt zuhause gefragt worden, allerdings in etwas anderer Form. Damals gaben 11 % der Mädchen und 6 % Knaben an, in den letzten zwölf Monaten zuhause einmal körperlich bestraft worden zu sein. 6 % der Mädchen und 4 % der Knaben berichteten, dies sei mehrmals vorgekommen.

Mädchen berichten sowohl öfter von Gewalt gegen sie wie auch von Mobbing generell als Knaben. Dabei macht Gewalt auch vor privaten Türen nicht halt. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass jedes siebte bis achte Mädchen (13 %) sagt, in letzter Zeit mindestens ein oder zwei Mal zuhause geschlagen, getreten oder anderweitig körperlich angegriffen worden zu sein. Der Anteil bei den Knaben liegt bei 6 %.

## **8.5 Sexuelle Belästigung**

Deutlich mehr Mädchen als Knaben berichten, mit Worten sexuell belästigt zu werden. 20 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 21 %) und 5 % der Knaben (Schuljahr 2017/18: 9 %) geben an, in den letzten zwei Monaten mindestens ein bis zwei Mal z.B. mit sexistischen Sprüchen angemacht worden zu sein. 11 % der Mädchen und 3 % der Knaben berichten, dies zwischen zwei bis drei Mal monatlich bis mehrmals wöchentlich erlebt zu haben (vgl. Abbildung 59).

Der Anteil der Befragten, die körperlich belästigt wurden, liegt gegenüber der verbalen sexuellen Belästigung tiefer. Dennoch berichten bei den Mädchen 11 %, dass sie in jüngster Zeit ein bis zwei Mal z.B. begripscht oder betatscht wurden. Zusätzliche 3 % der Mädchen sagen, dass dies häufiger vorkommt, bis zu mehrmals pro Woche. Bei jedem siebten Mädchen gehört unerwünschte körperliche Berührung somit zur Alltagserfahrung. Bei den Knaben liegt dieser Anteil bei 8 %. Dieser ist gegenüber dem Anteil der Mädchen zwar deutlich geringer, verdeutlicht jedoch, dass beide Geschlechter körperliche sexuelle Belästigung erleben.

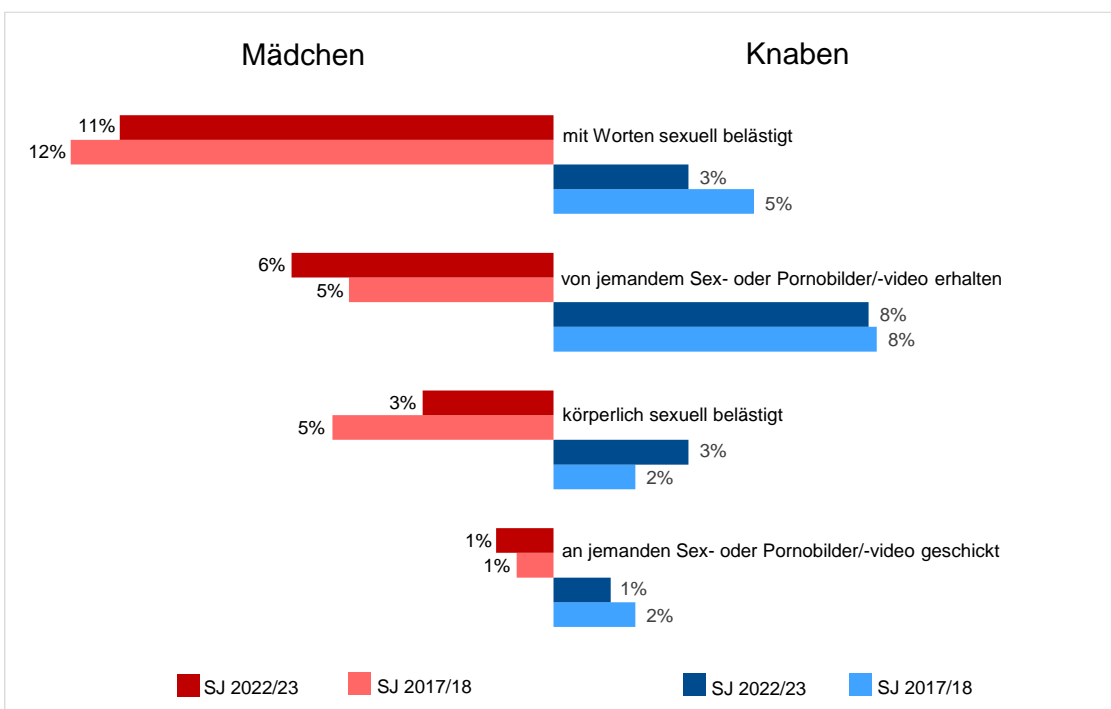


Pornografische Fotos oder Videos erhalten Knaben wenig öfter als Mädchen. 81 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 83 %) und 79 % der Knaben (Schuljahr 2017/18: 78 %) sagen, dass sie in jüngster Zeit nie solches Bildmaterial erhalten hätten. Je 13 % der Mädchen und Knaben haben in jüngster Zeit zumindest ein oder zwei Mal entsprechende Fotos oder Videos erhalten. Auch diese Anteile sind mit der Erhebung vor fünf Jahren vergleichbar (Mädchen: 12 %, Knaben: 15 %). Öfter davon betroffen sind 6 % der Mädchen und 8 % der Knaben, die pornografisches Bildmaterial bis mehrmals in der Woche erhalten.

Selber pornografischen Inhalt verschickt haben bei beiden Geschlechtern vergleichsweise wenig Befragte.

**Abbildung 59**

*Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich sexuelle Belästigungen erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



**8.6 Auslöser**

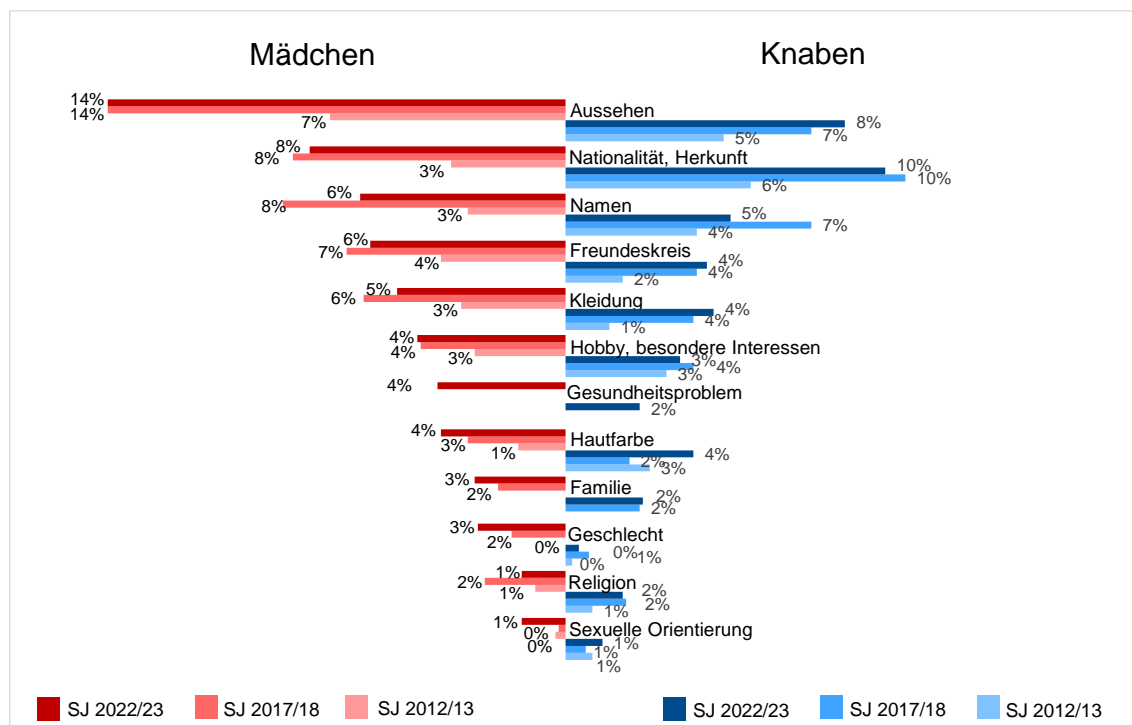
Mädchen geben an, am meisten (14 %) wegen ihres Aussehens ausgeschlossen, geplagt, beleidigt oder verletzt zu werden (vgl. Abbildung 60). Jedes siebte Mädchen erlebt dies mindestens fast jeden Monat bis zu fast jedem Tag. Die häufigsten Gründe für

Mobbing bei den Knaben ist die Nationalität bzw. die Herkunft (10 %), gefolgt vom Aussehen (8 %). Der Name, der Freundeskreis, die Kleidung, das Hobby bzw. die besonderen Interessen, Gesundheitsprobleme, die Hautfarbe und die Familie werden deutlich weniger als Gründe genannt. Die geringste Rolle bilden die sexuelle Orientierung, die Religion und das Geschlecht.

Gegenüber der letzten Erhebung aus dem Schuljahr 2017/18 lassen sich keine grossen Unterschiede feststellen. Grössere Veränderungen zeigten sich zwischen den Schuljahren 2012/13 und 2017/18. Damals wurden bestimmte Gründe (wie z.B. Aussehen, Nationalität und Herkunft, Kleidung) klar weniger genannt.

**Abbildung 60**

*Anteile der Befragten, die mindestens fast jeden Monat bis fast jeden Tag aus verschiedenen Gründen ausgeschlossen, geplatzt, beleidigt oder verletzt wurden, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



**8.7 Sicherheitsempfinden**

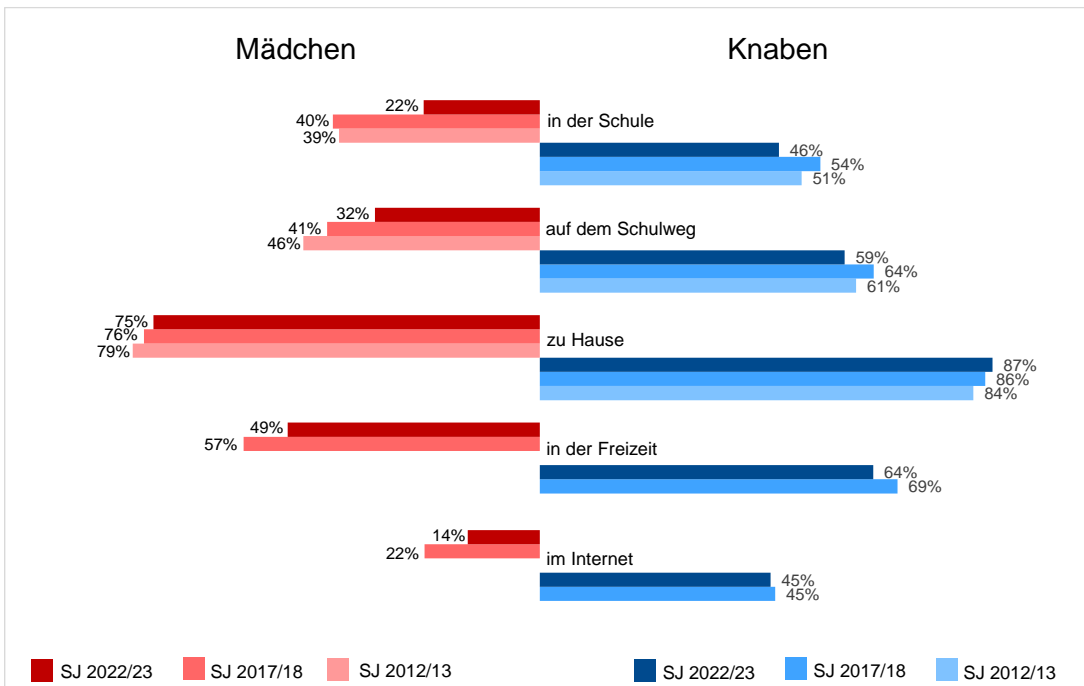
Das Sicherheitsempfinden der grossen Mehrheit der Schüler\*innen ist in verschiedenen Aufenthaltsbereichen nach wie vor hoch. In der Regel sagen über 90 % der Mädchen und Knaben, dass sie sich in der Schule, auf dem Schulweg, zu Hause, in der Freizeit und im Internet sicher bis sehr sicher fühlen.

Im Mehrjahresvergleich zeigt sich jedoch, dass das Sicherheitsempfinden im Abnehmen begriffen ist – vor allem bei den Mädchen. Dies lässt sich sowohl an den sinkenden Anteilen der sich «sehr sicher» fühlenden Befragten (vgl. Abbildung 61), als auch an den steigenden Anteilen der sich «nicht sicher» oder «sehr unsicher» fühlenden Befragten ablesen. So ist der Anteil der Mädchen, die sich in der Schule «sehr sicher» fühlen, in den letzten zehn Jahren von 39 % auf 22 % gesunken. Umgekehrt ist der Anteil der sich in der Schule «nicht sicher» oder «sehr unsicher» fühlenden Mädchen von 7 % auf 13 % gestiegen. Deutliche Rückgänge bei den Anteilen der sich «sehr sicher» fühlenden Mädchen zeigen sich auch «auf dem Schulweg», «in der Freizeit» und im «Internet». Der Anteil der Mädchen, der im Internet ein unsicheres oder sehr unsicheres Gefühl hat, ist von 15 % im Schuljahr 2017/18 auf 22 % im Schuljahr 2022/23 gestiegen. Das bedeutet, dass mittlerweile fast jedes vierte Mädchen das Internet nicht mehr ohne ein Gefühl der Unsicherheit benutzt.

Bei den Knaben ist das Sicherheitsempfinden über die Jahre stabiler geblieben und in allen Aufenthaltsbereichen höher als bei den Mädchen. Bemerkenswert ist trotzdem, dass auch bei den Knaben der Anteil der sich «sehr sicher» fühlenden Befragten innerhalb der letzten fünf Jahre «in der Schule» von 54 % auf 46 % und «in der Freizeit» von 70 % auf 64 % gesunken ist.

**Abbildung 61**

*Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche sehr sicher fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



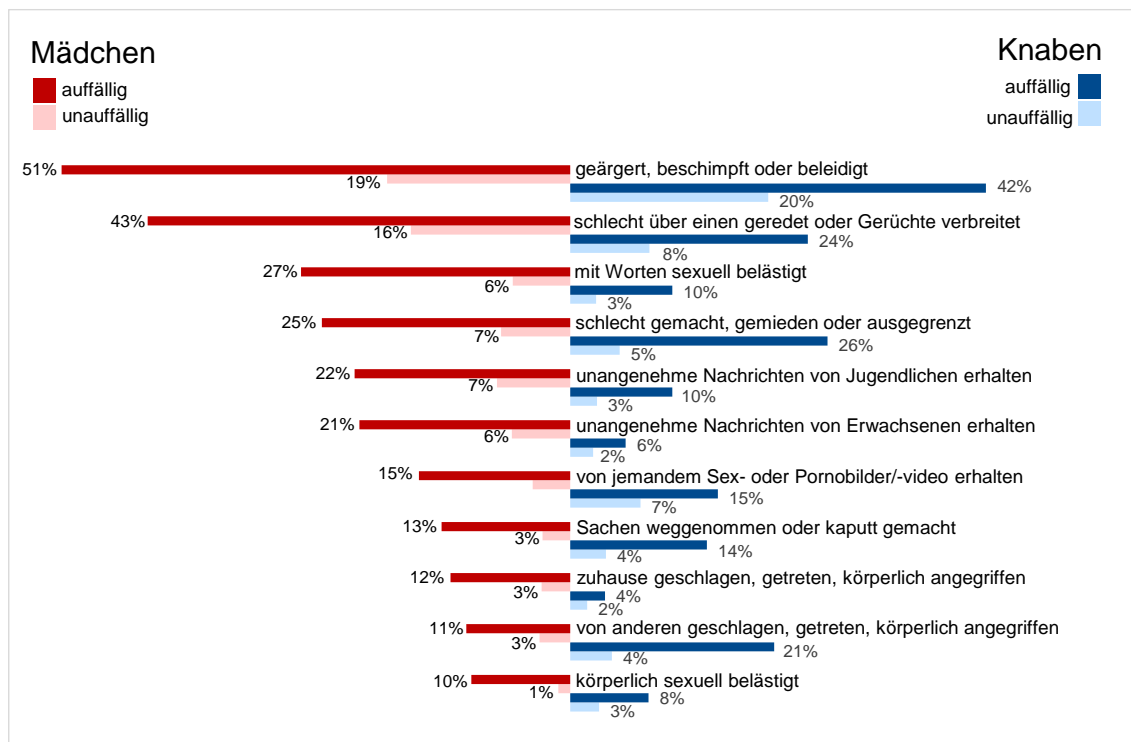
## 8.8 Persönliche und soziale Faktoren

In Kapitel 6 wurde dargelegt, dass Schülerinnen und Schüler mit Anzeichen einer Angststörung und Depression verstärkt Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen erfahren und über weniger persönliche und soziale Ressourcen verfügen als ihre Kolleginnen und Kollegen ohne solche Anzeichen. Das zeigt sich auch beim Mobbing. Befragte, die in Bezug auf die beiden Störungsbilder «auffällig» sind, sind deutlich öfter von Mobbing betroffen, vor allem die Mädchen (vgl. Abbildung 62).

Gut die Hälfte (51 %) der Mädchen mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression wird mindestens zwei bis drei Mal im Monat bis zu mehrmals pro Woche geärgert, beschimpft oder beleidigt. Mehr als ein Viertel (27 %) erfährt in gleicher Kadenz sexuelle Belästigung mit Worten, über ein Fünftel erhält unangenehme Nachrichten von Jugendlichen (22 %) und Erwachsenen (21 %). Jedem achten betroffenen Mädchen (13 %) werden regelmässig Sachen weggenommen oder kaputt gemacht und jedes achte bis neunte von ihnen erfährt körperliche Gewalt, von anderen (11 %) oder zuhause (12 %).

### Abbildung 62

*Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erfahren, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*

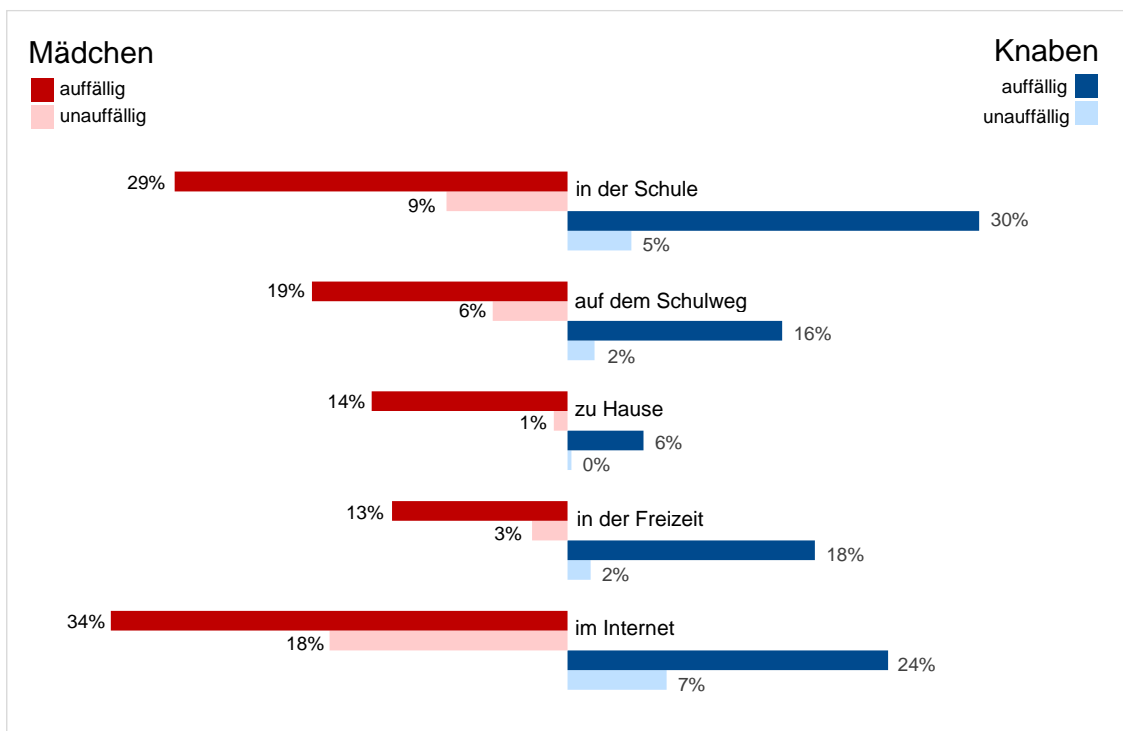


Auch Knaben mit Hinweisen auf eine der beiden Störungsbilder sind deutlich öfter von Mobbing betroffen. Bei ihnen konzentrieren sich die hohen Anteile vor allem auf Diskriminierungen und soziale Ausgrenzungen sowie auf körperliche Gewalt. Rund jeder fünfte betroffene Knabe (21 %) wird mindestens zwei bis drei Mal monatlich bis zu mehrmals in der Woche geschlagen, getreten oder anderweitig körperlich angegriffen.

Vor diesem Hintergrund mag es nicht überraschen, dass auch das Sicherheitsempfinden bei den Betroffenen leidet. Rund 29 % der Mädchen und 30 % der Knaben mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression fühlen sich in der Schule unsicher oder sehr unsicher (vgl. Abbildung 63). Von Unsicherheit oder grosser Unsicherheit auf dem Schulweg berichten 19 % dieser Mädchen und 16 % dieser Knaben. Jedes siebte betroffene Mädchen (14 %) fühlt sich unsicher oder sehr unsicher zuhause, fast jeder fünfte Knabe (18 %) verspürt Unsicherheit oder grosse Unsicherheit in der Freizeit. Und ein Drittel dieser Mädchen (34 %) und ein Viertel dieser Knaben (24 %) sind beim Gebrauch des Internets unsicher oder sehr unsicher.

**Abbildung 63**

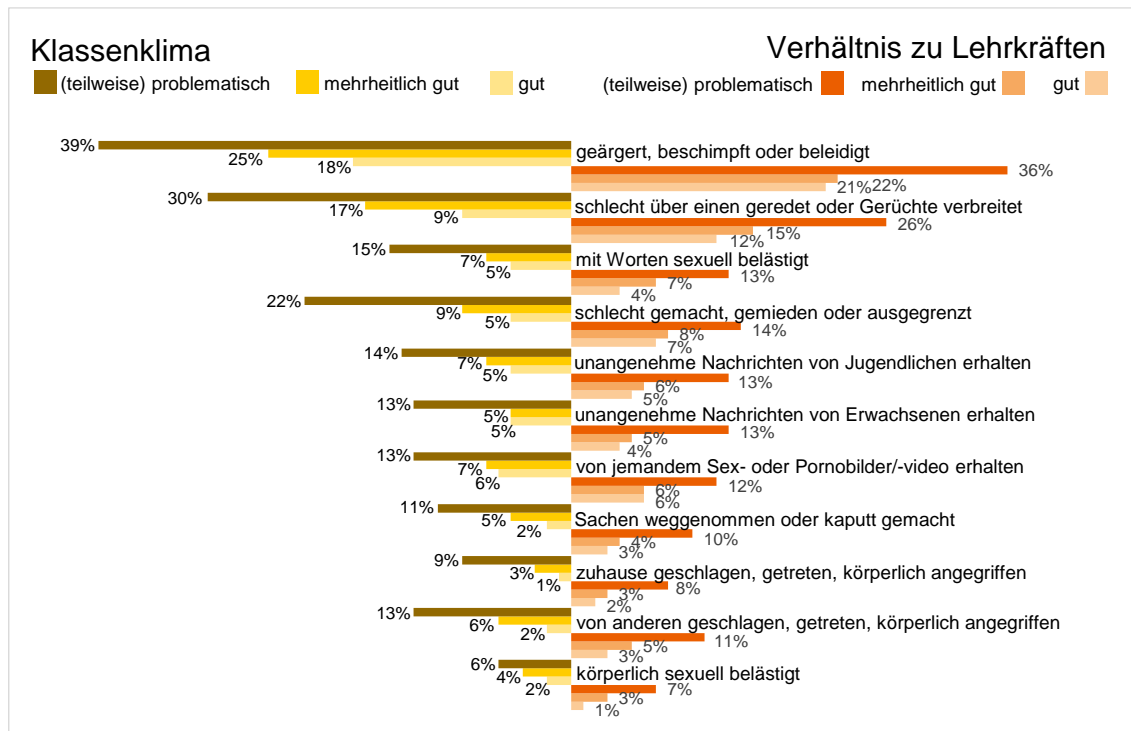
*Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche unsicher oder sehr unsicher fühlen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression*



Nicht nur persönliche, sondern auch soziale Faktoren stehen in Zusammenhang mit Mobbing. In der vorliegenden Erhebung zeigt sich das besonders deutlich am «Klassenklima» und am «Verhältnis der Schüler\*innen zu den Lehrkräften». Befragte, welche bei diesen Indizes geringere Zustimmungswerte aufweisen (Kategorie «[teilweise] problematisch») bzw. das Klassenklima und/oder ihr Verhältnis zu den Lehrpersonen kritischer beurteilen als ihre Kolleginnen und Kollegen, sind von Mobbing deutlich öfter betroffen (vgl. Abbildung 64). In Bezug auf die Häufigkeit der erlebten Mobbingformen (zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich) ist die Reihenfolge praktisch die gleiche wie bei den Befragten mit Anzeichen für eine Angststörung und/oder Depression (vgl. dazu Abbildung 62).

**Abbildung 64**

Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erleben, nach «Klassenklima» und nach «Verhältnis zu Lehrkräften» \*

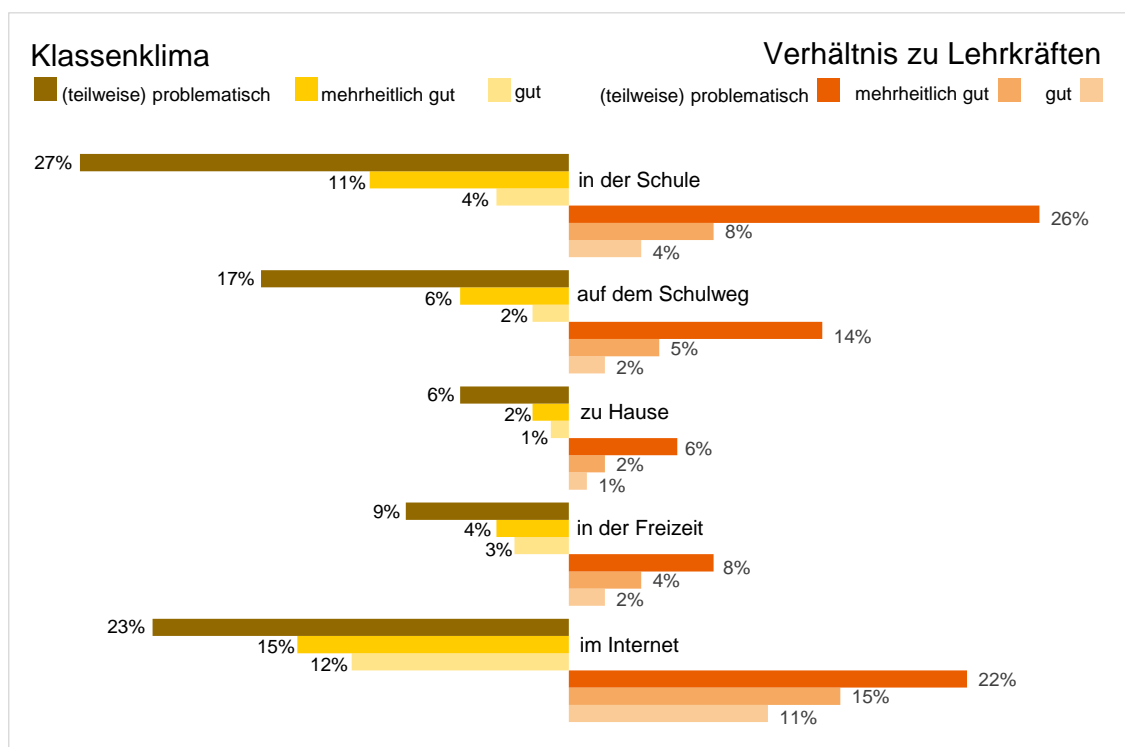


\* «Klassenklima» und «Verhältnis zu Lehrkräften» sind zwei Indizes, die aus Antworten auf verschiedene Aussagen zur Schule zusammengesetzt wurden (vgl. dazu Abbildungen 39 und 40). Die Befragten konnten die Aussagen wie folgt beantworten: «stimme gar nicht zu» (1 Punkt), «stimme eher nicht zu» (2 Punkte), «stimme eher zu» (3 Punkte), «stimme ganz zu» (4 Punkte). Die Kategorien beider Indizes wurden wie folgt gebildet: «(teilweise) problematisch» (0 – 2.49 Punkte), «mehrheitlich gut» (2.50 – 3.49 Punkte), «gut» (3.50 – 4.00 Punkte).

Auch das Sicherheitsempfinden hängt stark davon ab, wie das Klassenklima und wie das Verhältnis zu den Lehrkräften eingeschätzt wird. Je kritischer die beiden Aspekte beurteilt werden, desto grösser ist der Anteil der Befragten, welche sich unsicher oder sehr unsicher fühlen (vgl. Abbildung 65). Ungefähr je etwa ein Viertel verspürt in der Schule (Klassenklima: 27 %, Verhältnis zu Lehrkräften: 26 %) und im Internet (Klassenklima: 23 %, Verhältnis zu Lehrkräften: 22 %) ein Gefühl der Unsicherheit, auf dem Schulweg ist es ungefähr jede siebte Person (Klassenklima: 17 %, Verhältnis zu Lehrkräften: 14 %).

**Abbildung 65**

*Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche unsicher oder sehr unsicher fühlen, nach «Klassenklima» und nach «Verhältnis zu Lehrkräften»*



## 8.9 Schlussfolgerungen

Die Resultate unterstreichen, dass Mobbing unverändert Teil des Schulalltags bildet.<sup>8</sup> Zwar sind Schüler\*innen sehr unterschiedlich davon betroffen und viele sagen, Mobbing noch gar nie erlebt zu haben. Aber diejenigen, die Mobbing regelmässig bis zu mehrmals wöchentlich ausgesetzt sind, bilden einen erheblichen Anteil. Mädchen sind, wie bei vielen anderen in diesem Bericht behandelten Themen, stärker betroffen als Knaben. Die ständigen Attacken haben schwerwiegende negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl. Dieses wird in der Schulzeit geprägt von den Beziehungen innerhalb der Peergruppe. Die Rückmeldungen anderer Personen dienen dabei als eine Art Spiegel des eigenen Selbst. Durch die willkürlichen offenen Schikanen erhalten gemobbte Jugendliche den Eindruck, sie seien weniger wert als die anderen Klassenmitglieder. Ist der Selbstwert einmal stark geschädigt, braucht es lange, um ihn wieder aufzubauen. Dabei beschränkt sich Mobbing nicht allein auf Diskriminierung und soziale Ausgrenzung, sondern es äussert sich auch direkt in physischer und sexueller Gewalt.

In dieser Befragung wurde auch nach Erfahrungen körperlicher Gewalt zuhause gefragt. Die Zahlen dazu machen betroffen: 13 % der Mädchen und 7 % der Knaben berichten davon, dass solche Erfahrungen in unterschiedlich starker Form zu ihrem privaten Alltag gehören. Es lässt sich nicht feststellen, wie sich die Gewalt im Einzelfall konkret äussert und wie schlimm sie ausfällt. Sie verweist aber auf innerfamiliäre Spannungen, bei denen es nicht bei Worten bleibt. Verantwortliche der Schule und der unterstützenden Dienste sollten sich die Möglichkeit, dass Schüler\*innen zuhause körperliche Gewalt erleben, stets vor Augen halten. Ebenso, dass wenn in der Schule Konflikte fair und gewaltfrei ausgetragen werden, dies immer auch Vorbildcharakter hat. Umgekehrt ist es wichtig, dass die Schule bei Mobbing und Grenzüberschreitungen rasch eingreift - eine Schule steht in der Pflicht, auf Mobbingfälle konsequent zu reagieren, die Mobbing-Opfer zu schützen und die Täterschaft zu stoppen. Die seelischen und körperlichen Folgen sind für die Opfer oft schwerwiegend. Die Nachwirkungen von Schulmobbing hören nicht mit dessen Beendigung auf, sondern können sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen.

Im Vergleich zur letzten Erhebung aus dem Schuljahr 2017/18 zeigen sich je nach Mobbingform leichte Zu- oder Abnahmen. Unter dem Strich lässt sich sagen, dass Mobbing in den letzten fünf Jahren nicht zugenommen hat, sondern über alles gesehen

<sup>8</sup> Vgl. dazu auch: Brüscheiler, Bettina; Cavelti, Gianluca; Falkenreck, Mandy; Gloor, Sybille; Hinder, Nicole; Kindler, Tobias; Zaugg, Désirée (2021): Kinderrechte aus Kinder- und Jugendsicht. Kinderrechte-Studie Schweiz und Liechtenstein 2021. Herausgegeben von UNICEF Schweiz und Liechtenstein und dem Institut für Soziale Arbeit und Räume, Departement Soziale Arbeit der OST – Ostschweizer Fachhochschule. Zürich und St. Gallen. Seiten 21 und 22.



etwa auf vergleichbarem Niveau geblieben ist. Auffallend sind jedoch die Änderungen im Sicherheitsempfinden, vor allem bei den Mädchen. Nur noch ein Fünftel von ihnen sagt, sich in der Schule, und ein Drittel, sich auf dem Schulweg «sehr sicher» zu fühlen. Das ist ein markanter Rückgang gegenüber vor fünf Jahren. Das Resultat ordnet sich ein, in den bei Mädchen generell feststellbaren Rückgang an Zufriedenheit mit sich selbst, mit der Schule und dem Leben insgesamt. Vor dem Hintergrund der geäußerten Mobbing Erfahrungen und dem nachweisbaren Zusammenhang zwischen Mobbing und dem Klassenklima bzw. dem Verhältnis zu den Lehrkräften (vgl. dazu Abbildung 58), scheint es angebracht, dass sich die Schule dieses Phänomens verstärkt annimmt.

Die Tatsache, dass Befragte mit Anzeichen einer Depression und/oder einer Angststörung deutlich öfter von Mobbing betroffen sind, vor allem die Mädchen, wirft die Frage auf, was dieses Ergebnis verursacht. Unterscheiden sich diese Jugendlichen in ihrem Verhalten derart von den anderen, dass sie öfter Opfer von absichtlicher, systematischer und wiederholter Ausgrenzung und Isolation werden? Oder ist es nicht vielmehr so, dass ihre Depressivität und Ängstlichkeit Folge der andauernden Mobbing Erfahrungen sind? Dass Mobbing zu massiven körperlichen und psychischen Beschwerden führen kann, ist unbestritten. Die Möglichkeit, dass hinsichtlich Depression und/oder Angststörung auffällige Jugendliche aufgrund von Mobbing Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen deutliche Beeinträchtigungen erleben, wirft nochmals ein anderes Licht auf die Ergebnisse von Kapitel 6 zu «Angst, Depression und Suizidalität». Es unterstreicht die Wichtigkeit, dass sich Schulen mit dem Thema verstärkt auseinandersetzen. Dabei ist dem sozialen Kontext und den Gruppennormen innerhalb des Klassenverbands besondere Aufmerksamkeit zu schenken (vgl. Drei-Stufen-Modell nach Schäfer<sup>9</sup>).

<sup>9</sup> Schäfer, M. (2003). Opfer-Täter-Mitschüler: Ein Modell zur Bedeutung des sozialen Kontextes für die Dynamik von sozialer Aggression (Bullying). Rahmenpapier zur kumulativen Habilitation. München: Ludwig-Maximilians-Universität.

## 9 Corona

### 9.1 Einleitung

Am 16. März 2020 rief der Bundesrat in der Schweiz die «ausserordentliche Lage» gemäss Epidemien-gesetz aus. In der Folge des «Lockdowns» wurden auch die Schulen vorübergehend geschlossen, bei den obligatorischen Schulen dauerte die Schliessung rund zwei Monate. Darauf folgten verschiedene Schutzmassnahmen, deren Umsetzung die Schulen stark in Beschlag nahm. Per 1. April 2022 entschied der Bundesrat, dass die letzten Massnahmen in der Covid-19-Verordnung aufgehoben werden.

Die Auswirkungen der Pandemie auf Jugendliche wurden in zahlreichen nationalen und internationalen Studien näher untersucht. Neueste Resultate dazu präsentierte z.B. das WHO-Regionalbüro Europa im Sommer 2023 auf der Grundlage der HBSC-Studie 2021/22<sup>10</sup>. Die veröffentlichten Berichte verdeutlichen die negativen Auswirkungen der Covid-19-Pandemie insbesondere auf Kinder und Jugendliche aus niedrigeren sozioökonomischen Schichten, die von langen Schulschliessungen betroffen waren und denen die Unterstützung seitens Familie und Lehrpersonen fehlte. Sie zeigen aber auch, dass für einen Teil der Jugendlichen die Pandemie mit positiven Effekten verbunden war. Zu ähnlichen Ergebnissen gelangte das im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchgeführte Monitoring, wozu seit Ende 2022 ein Schlussbericht vorliegt<sup>11</sup>. Während der Pandemie meldeten die ambulanten und stationären Jugendhilfeangebote, insbesondere die akutpsychiatrischen Einrichtungen, landesweit massiv erhöhte Fallzahlen. Die Auswirkungen der Pandemie scheinen aber bis heute anzuhalten: Das Sorgentelefon 147 der Pro Juventute verzeichnete im ersten Halbjahr 2023 noch einmal einen Anstieg im Beratungsaufwand und bei den Krisenfällen<sup>12</sup>.

Die Entscheidung, in der aktuellen Erhebung auch Fragen zum Erleben der Pandemiezeit einfließen zu lassen, wurde zu einem Zeitpunkt gefällt, als noch unsicher war, ob die Pandemie wirklich beendet ist. Es geschah im Bewusstsein, dass das Thema bis zur Veröffentlichung des Berichts an Aktualität eingebüsst haben könnte. Weil es unser Interesse war, von den Jugendlichen selbst (die zur Corona-Zeit im Übergang von der

<sup>10</sup> A. Cosma, M. Bersia, S. Abdrakhmanova, P. Badura & I. Gobina. (2023). Coping through crisis: COVID-19 pandemic experiences and adolescent mental health and well-being in the WHO European Region: impact of the COVID-19 pandemic on young people's health and well-being from the findings of the HBSC survey round 2021/2022. World Health Organization. Regional Office for Europe.

<sup>11</sup> B & A Beratungen und Analysen und Büro für Arbeits- und sozialpolitische Studien BASS (2022). Der Einfluss der Covid-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit in der Schweiz. Schlussbericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit.

<sup>12</sup> 147 von Pro Juventute: Beratungsnachfrage wegen Multikrise auf Allzeithoch. Medienmitteilung der pro juventute vom 7. September 2023. <https://www.projuventute.ch/node/1343>

Primar- zur Sekundarschule standen) zu erfahren, wie sie die Auswirkungen der Pandemie auf sich und ihre sozialen Beziehungen rückwirkend bewerten, hielten wir an den «Corona-Fragen» fest. Diese Sonderbefragung soll einen Beitrag leisten, die Geschehnisse der Pandemie zu verarbeiten sowie zu überprüfen, ob sich die zahlreichen Berichte über die negativen Folgen der Pandemie bestätigen oder relativieren.

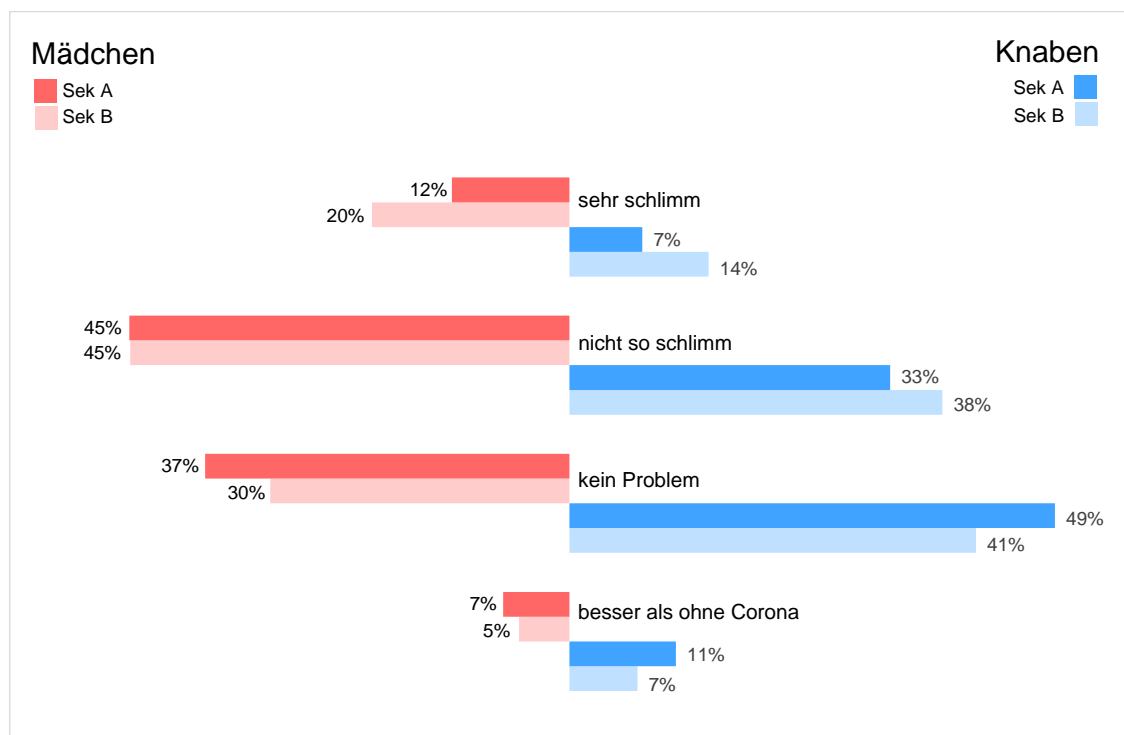
## 9.2 Beurteilung und Auswirkungen

Gesamthaft scheint die Pandemie von den meisten Schüler\*innen relativ gut gemeistert worden zu sein. 41 % sagen, dass die Corona-Zeit für sie kein Problem war, 39 % meinen, es sei nicht so schlimm gewesen, und 8 % sagen aus, dass die Pandemiezeit sogar besser gewesen sei als diejenige vor Corona. 12 % hingegen attestieren, dass die Pandemie für sie eine schlimme Zeit war.

Deutliche Unterschiede in der Beurteilung der Pandemie zeigen sich, wenn die Resultate nach Mädchen und Knaben und nach Abteilung separat ausgewertet werden (vgl. Abbildung 66).

### Abbildung 66

Verteilung der Antworten auf die Frage, wie die Corona-Pandemie für die Befragten war, nach Mädchen und Knaben und Abteilung



Es lässt sich feststellen, dass sowohl die Mädchen im Vergleich zu den Knaben als auch die Mädchen und Knaben der Sek B im Vergleich zu ihren Kolleginnen und Kollegen aus der Sek A deutlich öfter unter den Folgen der Pandemie litten. Jedes fünfte Mädchen aus der Sek B (20 %) beurteilt die Pandemie im Rückblick als eine «sehr schlimme» Zeit, in der Sek A ist es jedes achte bis neunte (12 %). Bei den Knaben ist der Anteil der Befragten, welche die Pandemie als «sehr schlimm» erlebte, in der Sek B (14 %) doppelt so hoch wie in der Sek A (7 %). Umgekehrt sagen 60 % der Knaben und 44 % der Mädchen in der Sek A, dass die Pandemie-Zeit für sie kein Problem oder sogar besser gewesen sei als die Zeit ohne Corona. Bei den Mädchen der Sek B liegt dieser Anteil bei 35 %, bei den Knaben der Sek B bei 48 %.

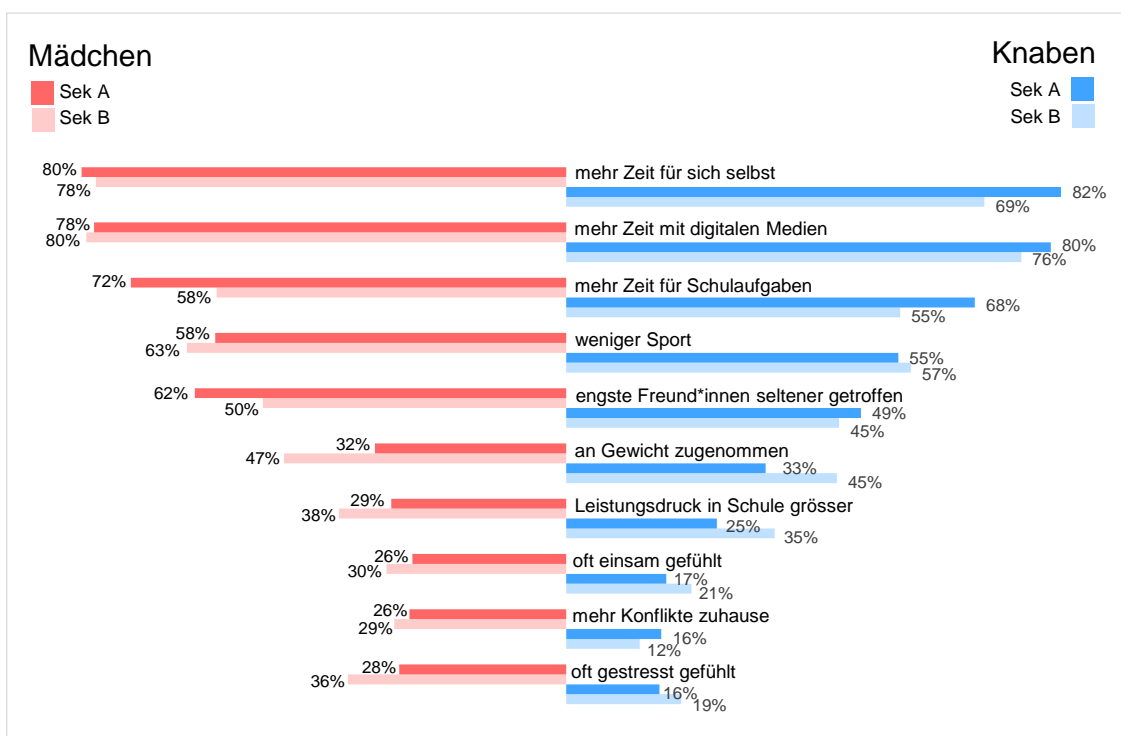
Die Corona-Pandemie hatte erhebliche Auswirkungen auf die persönliche Situation der Schüler\*innen. Gesamthaft gesehen am meisten als «eher zutreffend» oder «voll zutreffend» beurteilt werden die Aussagen, mehr Zeit für sich gehabt zu haben (79 %), mehr Zeit mit digitalen Medien (Handy, Computer, Spielkonsole oder Fernseher) verbracht zu haben (79 %) und mehr Zeit für Schulaufgaben gehabt zu haben (67 %). Dabei zeigen sich jedoch erhebliche Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben und zwischen den beiden Abteilungen der Sekundarstufe (vgl. Abbildung 67). Knaben der Sek A geben deutlich mehr an (82 %), mehr Zeit für sich selbst gehabt zu haben als ihre Kollegen aus der Sek B (69 %). Und sowohl Mädchen wie Knaben der Sek A beurteilen es öfter als zutreffend, mehr Zeit für Schulaufgaben gehabt zu haben (72 % bzw. 68 %) als Mädchen und Knaben aus der Sek B (58 % bzw. 55 %). Umgekehrt bejahen deutlich grössere Anteile der Mädchen und Knaben aus der Sek B die Aussage, dass der Leistungsdruck in der Schule grösser gewesen sei (38 % bzw. 35 %) als ihre Kolleginnen und Kollegen aus der Sek A (29 % bzw. 25 %).

Auswirkungen der Pandemie zeigen sich auch in den sozialen Beziehungen und beim Bewegungsverhalten. Fast zwei Drittel der Mädchen aus der Sek A (62 %) geben an, ihre engsten Freund\*innen während der Pandemie seltener getroffen zu haben, bei den Mädchen in der Sek B ist es die Hälfte (50 %), die dieser Aussage zustimmt: die entsprechenden Anteile bei den Knaben der Sek A liegen bei 49 % und bei der Sek B bei 45 %. Über ein Drittel der Mädchen (36 %) aus der Sek B gibt an, sich oft gestresst gefühlt zu haben, 29 % berichten von mehr Konflikten zuhause. Bei den Kolleginnen aus der Sek A liegen die Anteile bei 28 % bzw. 26 %. Deutlich geringere Anteile weisen Knaben aus beiden Abteilungen auf.

Mehr als die Hälfte aller Befragten gibt an, während der Corona-Pandemie weniger Sport getrieben zu haben. Jedoch sagen deutlich mehr Mädchen und Knaben aus der Sek B, in dieser Zeit an Gewicht zugenommen zu haben (47 % bzw. 45 %) als Mädchen und Knaben aus der Sek A (32 % bzw. 33 %). Mädchen stimmen generell öfter der Aussage zu, sich während der Pandemie einsam gefühlt zu haben als Knaben. Auch Mädchen und Knaben der Sek B attestieren dies etwas mehr (30 % bzw. 21 %) als ihre Kolleginnen und Kollegen aus der Sek A (26 % bzw. 17 %).

**Abbildung 67**

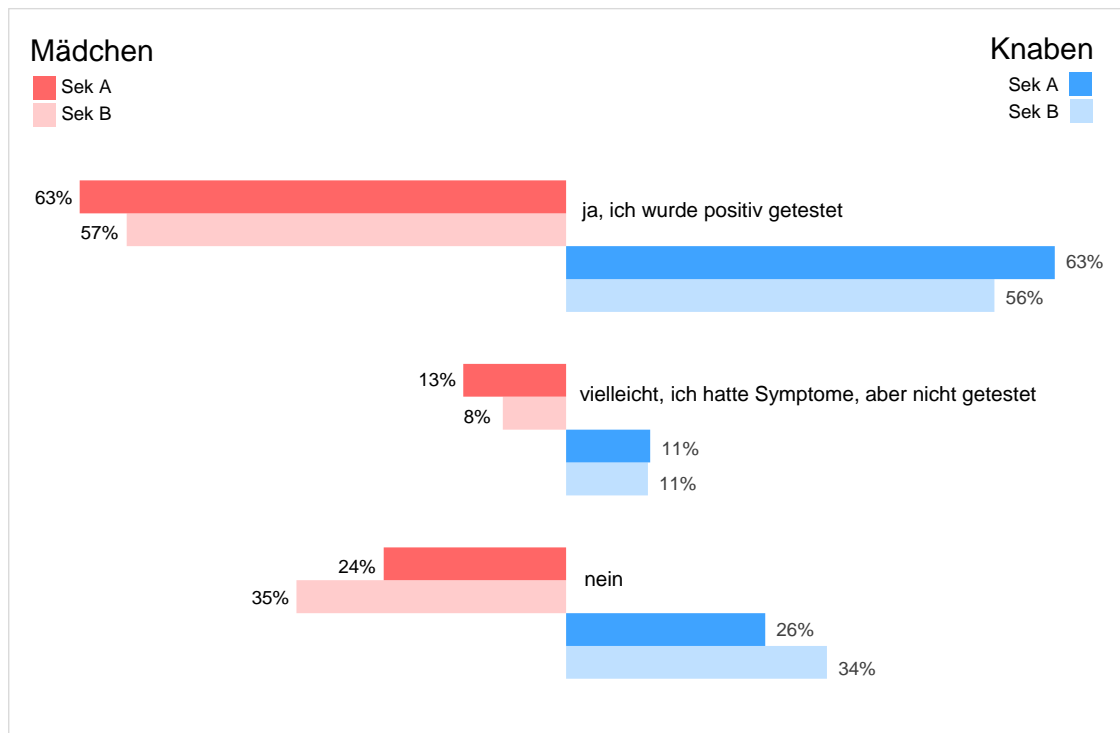
Anteile der Befragten, welche verschiedene Aussagen zu den Auswirkungen der Pandemie auf die persönliche Situation als eher zutreffend oder voll zutreffend beurteilen, nach Mädchen und Knaben und Abteilung



Die Mehrheit der Befragten (62 %) gibt aufgrund eines positiven Testergebnisses an, schon an Corona erkrankt zu sein, während ein gutes Viertel (27 %) meint, nie an Corona erkrankt zu sein. Eine kleinere Minderheit (11 %) sagt, dass dies vielleicht der Fall gewesen sei: sie hätten Symptome gehabt, aber sich nicht testen lassen. Bei einem Vergleich zwischen Mädchen und Knaben und zwischen den Abteilungen zeigt sich, dass innerhalb der gleichen Abteilung praktisch keine Unterschiede in den Aussagen zwischen Mädchen und Knaben bestehen, wohl aber zwischen Schülerinnen und Schülern der Sek A und Sek B (vgl. Abbildung 68).

**Abbildung 68**

*Einschätzungen der Befragten, schon je an Corona erkrankt zu sein, nach Mädchen und Knaben und Abteilung*

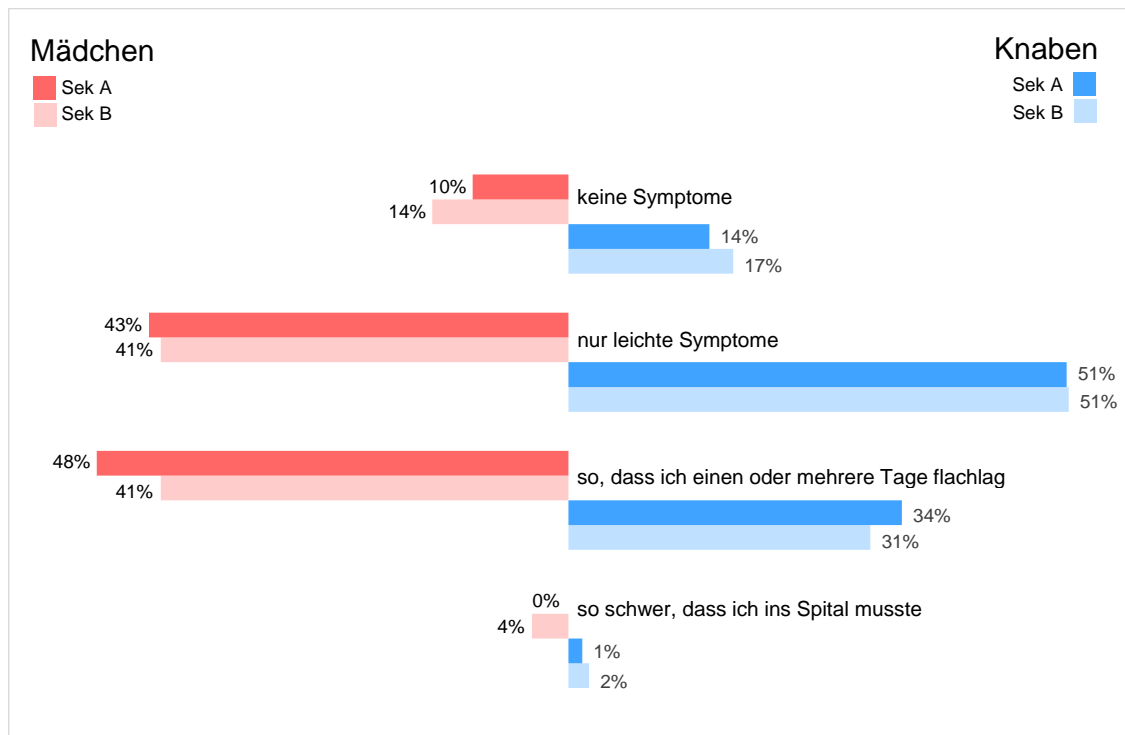


So geben mehr Befragte aus der Sek A an, aufgrund eines positiven Testresultats schon an Corona erkrankt zu sein (63 %) als Befragte aus der Sek B (56 %), während ein Drittel aus der Sek B (34 %) gegenüber einem Viertel der Sek A (25 %) meint, nie an Corona erkrankt zu sein.

Über die Angaben zur Stärke der Symptome, die bei der Erkrankung an Corona auftraten, gibt es sowohl Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben wie auch zwischen den Abteilungen (vgl. Abbildung 69). Die Mehrheit aller Betroffenen (59 %) sagt, dass sie nur leichte oder gar keine Symptome festgestellt hätte, wobei der Anteil der Knaben höher ist (66 %) als bei den Mädchen (53 %). Mehr Mädchen der Sek A (48 %) als der Sek B (41 %) geben an, aufgrund von Corona einen oder mehrere Tage flachgelegen zu sein, während mehr Mädchen aus der Sek B (14 %) als der Sek A (10 %) davon berichten, keine Symptome wahrgenommen zu haben. Eine gesicherte Feststellung zur Differenz bei den Mädchen in Bezug auf die Spitaleinlieferungen ist aufgrund der sehr kleinen Fallzahlen nicht möglich.

**Abbildung 69**

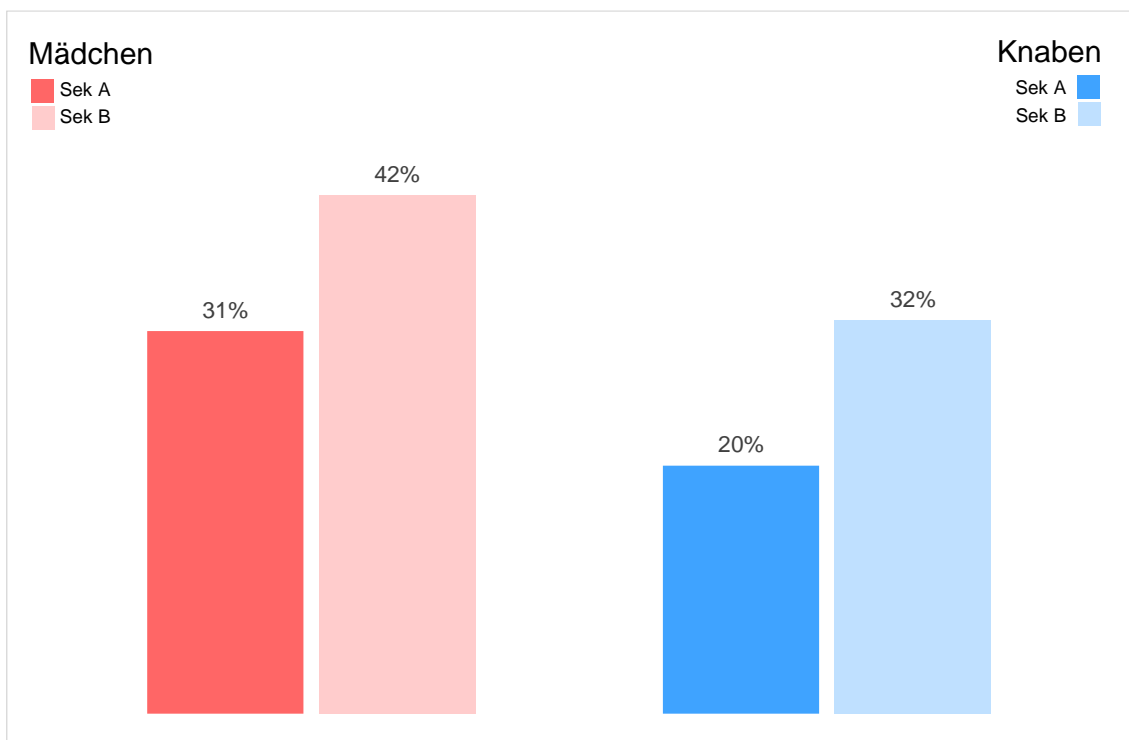
*Einschätzungen der positiv getesteten Befragten zur Stärke der Krankheitssymptome, nach Mädchen und Knaben und Abteilung*



Bezüglich der aktuell verspürten Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung, wie z.B. Müdigkeit, Erschöpfung oder Atembeschwerden, gehen die Einschätzungen der Befragten erheblich auseinander (vgl. Abbildung 70). Am häufigsten geben Mädchen aus der Sek B (42 %) an, Langzeitfolgen zu spüren, am wenigsten Knaben aus der Sek A (20 %). Darüber, ob diese Kausalität im Einzelfall medizinisch objektivierbar wäre, kann nur spekuliert werden. Tatsache bleibt, dass 29 % aller Befragten, welche aufgrund des positiven Testresultats mit Gewissheit an Corona erkrankten und zumindest leichte Symptome hatten, subjektiv den Eindruck haben, noch immer körperliche Folgen von Covid-19 zu verspüren.

### Abbildung 70

Anteile der positiv getesteten Befragten mit leichten bis schweren Symptomen, die angeben, Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung zu spüren, nach Mädchen und Knaben und Abteilung



## 9.3 Schlussfolgerungen

Die Corona-Pandemie war für Jugendliche, ebenso wie für die ganze Bevölkerung, eine einschneidende Zeit. Viele Jugendliche scheinen die Pandemie relativ gut gemeistert zu haben. Für einen kleineren Teil der Befragten scheint es jedoch eine schlimme Zeit gewesen zu sein. Dies kann erklären, weshalb die ambulanten und stationären Hilfseinrichtungen mit ihrer beschränkten Anzahl Plätze überrannt wurden und weshalb die Berichterstattung über die Auswirkungen der Pandemie bei Jugendlichen diesen Aspekt betonte.

Der Blick auf die negativen Auswirkungen scheint jedoch zu kurz zu greifen, um die Auswirkungen der Pandemie in der ganzen Breite zu erfassen. Er übersieht, dass sich in der Folge das Sozialverhalten der Jugendlichen und ihr Umgang mit den sozialen Medien veränderte. Die Jugendlichen trafen sich weniger mit ihren Freund\*innen, sie hatten mehr Zeit, sich mit sich selbst und den Schulaufgaben zu beschäftigen und sie nutzten verstärkt digitale Medien. Nicht nur die sozialen Begegnungen verlagerten sich



von der realen in die virtuelle Welt, sondern die Welterfahrung selbst fand verstärkt in der virtuellen Realität statt. Der Einfluss der sozialen Medien, welche ein einseitiges, am Konsumverhalten der Nutzer\*innen ausgerichtetes Bild der Welt vermitteln, zusammen mit einem verstärkten Zurückgeworfensein auf sich selbst, scheint nicht allen Jugendlichen gleich gut bekommen zu sein.

Dies könnte zumindest teilweise eine Erklärung bieten, weshalb so viele Schüler\*innen, vor allem die Mädchen, unzufriedener mit sich selbst und dem Leben sind, weshalb sie nervöser und unsicherer sind, nicht gut schlafen und in verstärktem Masse Ängste verspüren. Sollte die Hypothese zutreffen, dann dürfte der Effekt der Pandemie anhalten. Die Tatsache, dass so viele an Corona erkrankte Schüler\*innen meinen, auch heute noch deren Auswirkungen zu spüren, scheint dies zu bestätigen. Auch die jüngsten Hinweise des Beratungstelefon 147 Pro Juventute auf den nochmaligen Anstieg des Beratungsaufwands im ersten Halbjahr 2023 zeigen in die gleiche Richtung.

Eindrücklich sind nicht nur die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben, sondern auch, wie unterschiedlich die Pandemie von den Jugendlichen der Sek A und der Sek B erlebt wurde. Der Unterschied ist sowohl in Bezug auf die Schule wie auch auf das Privatleben festzustellen. Die Resultate legen die Vermutung nahe, dass Sek A-Schüler\*innen die durch die Pandemie gewonnene Zeit aktiver dafür nutzten, sich den schulischen Aufgaben zu widmen, während Sek B-Schüler\*innen verstärkt den Druck spürten, den schulischen Anschluss nicht zu verpassen. Möglicherweise waren sie auch verstärkt mit den Erwartungen der Schule und der Eltern konfrontiert, weiterhin gute Leistungen zu erbringen oder aufgrund der vermehrten Zeit ihre Leistungen zu verbessern.

Letztlich verweisen die Resultate auch darauf, wie unterschiedlich im Rückblick auch die körperlichen Auswirkungen der Corona-Erkrankung erlebt wurden. Mädchen – vor allem solche aus der Sek A – geben mehr an, einen Tag oder mehrere Tage flach gelegen zu sein als Knaben. Ob dies auf eine erhöhte Sensibilität, ein besseres Erinnerungsvermögen oder eine stärkere Immunabwehr zurückzuführen ist, bleibt Spekulation. Aus epidemiologischer Sicht kann nicht bestätigt werden, dass Mädchen in der Pubertät schwerer an Corona erkrankten als Knaben. Die unterschiedliche Beurteilung der Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung weist eher darauf hin, dass das subjektive Erleben eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt.

## 10 Substanzkonsum

### 10.1 Einleitung

Der versuchsweise Konsum von Tabak, Alkohol, Cannabis und anderen psychoaktiven Substanzen gehört in das Experimentierfeld vieler Jugendlicher. Es gehört zum Reiz der Pubertät, Dinge auszuprobieren, die bisher fremd waren, um dadurch den Erfahrungsschatz zu vergrössern und sich eine Meinung darüber zu bilden. Legale oder illegale psychoaktive Substanzen haben eine eigene Anziehungskraft, da sie direkt auf die Gefühls- und Stimmungslage einwirken, ohne dass beim ersten Mal im Voraus klar ist, als wie angenehm oder unangenehm dies empfunden wird und wie dies mit der Quantität der eingenommenen Substanz zusammenhängt.

Bei zahlreichen Jugendlichen bleibt es nicht bei einzelnen Versuchen - der Substanzkonsum wird Teil des eigenen Erfahrungs- und Lebenshorizontes. Der Konsum per se muss nicht zwingend ein Problem sein, soweit er dazu dient, einen verantwortungsvollen Umgang damit zu erlernen. Sowohl der Verzicht wie auch der Konsum von Substanzen, die Genuss versprechen, Stimmungen und Gefühle verändern oder Hemmungen weichen lassen, setzen eine aktive Auseinandersetzung mit den positiven und den kritischen Auswirkungen auf sich selbst und das eigene Umfeld voraus.

Substanzkonsum im Jugendalter kann dann zum Problem werden, wenn er bereits in frühen Jahren einsetzt, ein gesundes Mass übersteigt und zur Gewohnheit wird, die sich negativ auf die persönliche und soziale Entwicklung auswirkt. Wenn daraus eine körperliche und/oder psychische Abhängigkeit resultiert und deswegen wiederum problematische Verhaltensweisen entstehen – wie etwa Leistungsabfall in der Schule, Unzuverlässigkeit oder gar Gewalt – drohen Sanktionen und soziale Ausschlüsse. Frühzeitige Suchtmittelprävention ist notwendig, um durch persönliche Information, Aufklärung und Beratung Langzeitfolgen zu verhindern. Ebenso unverzichtbar sind strukturelle Präventionsmassnahmen, wie etwa klare Regeln an den Schulen oder Kontrollen zur Verhinderung des Alkoholverkaufs an Minderjährige.

Grundlagen für die Prävention bilden Daten zum effektiven Konsum. Wie in anderen Themenbereichen ist es auch im Substanzkonsum möglich, zumindest zu gewissen Fragen einen Längsschnittvergleich über die letzten Jahre zu ziehen. Das ist nicht bei allen Fragen realisierbar, da über die Zeit neue Themen aufgetaucht sind, die früher noch keine Relevanz hatten. Ein Beispiel dafür ist das Aufkommen von E-Zigaretten, welches die Bedeutung der klassischen Zigarette in den Hintergrund rückte. Daran zeigt sich, dass der Substanzkonsum keine Konstante bildet, sondern immer wieder Veränderungen und Trends unterworfen ist. Im letzten Abschnitt wird in diesem Zusammenhang erstmals dargelegt, dass der Substanzkonsum der Schüler\*innen sich nicht nur auf eine Substanz beschränkt, sondern mehrere Substanzen umfassen kann.

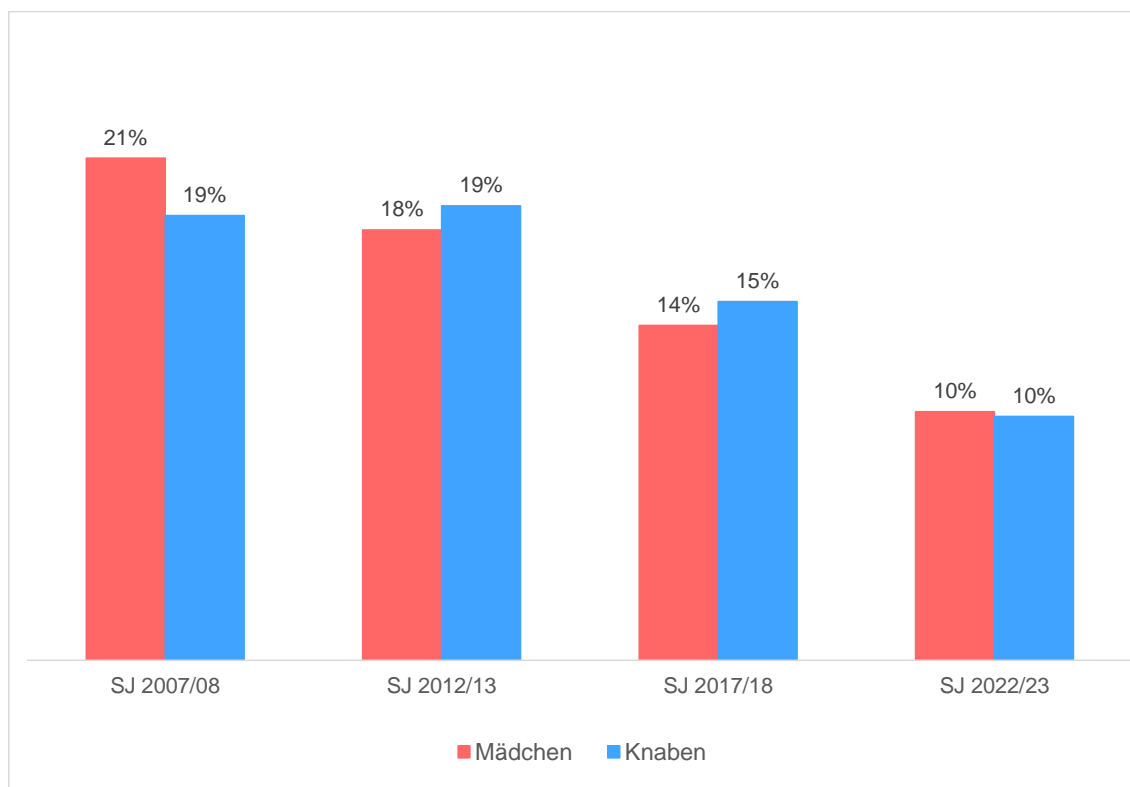
## 10.2 Nikotin

Der Nikotinkonsum (Zigaretten, E-Zigaretten, Wasserpfeife, Snus, Schnupftabak) der Schüler\*innen aus der 2. Sek. hat in der aktuellen Erhebung im Vergleich zu den drei letzten Befragungen einen neuen Tiefststand erreicht. Der Anteil der zurzeit Nikotin konsumierenden Mädchen und Knaben liegt bei je 10 % (vgl. Abbildung 71), was noch rund halb so hoch ist wie vor 15 Jahren. Zudem sind die Anteile der Mädchen und Knaben erstmals genau gleich gross.

Ausserdem lässt sich eine deutliche Annäherung zwischen Sek A und Sek B bei gleichzeitiger Verringerung der Konsument\*innenanteile feststellen: Rauchten im Schuljahr 2012/13 noch 15 % der Schülerinnen und Schüler der Sek A und 23 % der Sek B, sind es im Schuljahr 2022/23 bei der Sek A noch 10 % und bei der Sek B 12%. Damit hat sich der Anteil der Nikotinkonsumierenden in der Sek B in den letzten zehn Jahren halbiert und ist nur noch geringfügig höher als in der Sek A.

### Abbildung 71

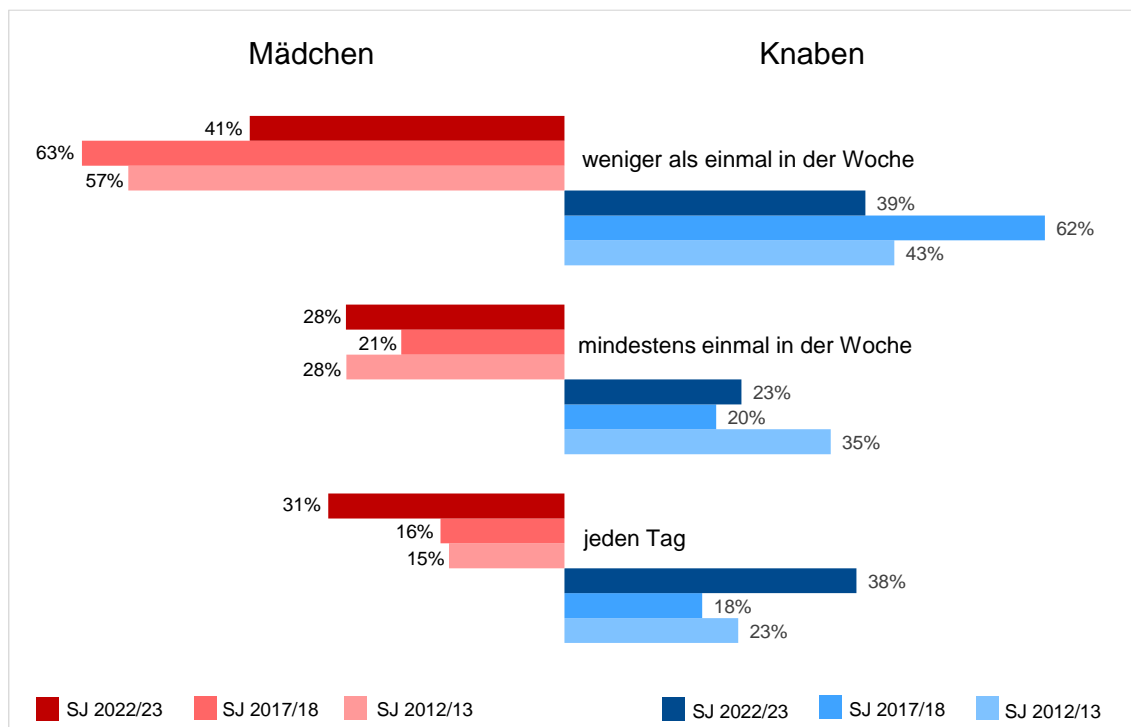
Anteile der nikotinkonsumierenden Befragten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr



Die Anteile sagen allerdings nichts darüber aus, wie oft Nikotin konsumiert wird. Hierzu ist erstmals ein Langzeitvergleich über die letzten zehn Jahre möglich (vgl. Abbildung 72). Dieser zeigt, dass innerhalb der Gruppe der Nikotinkonsumierenden der Anteil der täglich Konsumierenden gestiegen ist (Mädchen: 31 %, Knaben: 38 %). Umgekehrt liegt der Anteil jener, die weniger als einmal pro Woche Nikotin konsumieren, gegenüber den letzten beiden Erhebungen tiefer (Mädchen: 41 %, Knaben: 39 %).

**Abbildung 72**

*Häufigkeit des Nikotinkonsums innerhalb der Gruppe der Befragten, die angeben, zurzeit Nikotin zu konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



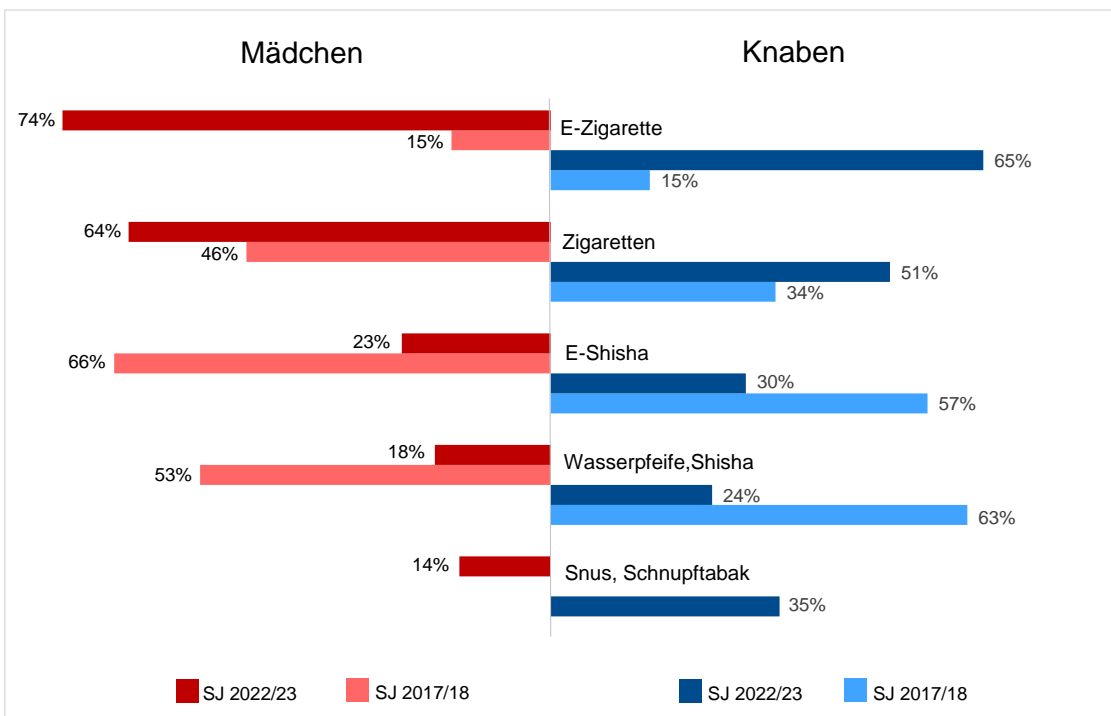
Die nikotinkonsumierenden Schüler\*innen wurden danach befragt, wieviel Male pro Tag sie Nikotinprodukte konsumieren. Diese Angaben lassen sich mit den beiden letzten Erhebungen leider nicht vergleichen, weil damals nur danach gefragt wurde, wie oft «Zigaretten» – als eine von verschiedenen möglichen Nikotinprodukten – konsumiert werden. Die Resultate zeigen, dass die Hälfte (50 %) weniger als einmal pro Tag Nikotinprodukte konsumiert (Mädchen: 53 %, Knaben: 46 %). Ein Drittel (34 %) konsumiert ein- bis fünfmal pro Tag (Mädchen: 35 %, Knaben: 33 %) und die restlichen 16 % konsumieren mehr. Erwähnenswert ist dabei der Anteil jener, die mehr als zwanzigmal pro Tag Nikotin konsumieren: Er liegt bei den Mädchen bei 4 % und bei den Knaben bei 14 %.

Die Fallzahlen der Konsumierenden sind klein, weswegen sie mit Vorsicht zu betrachten sind. Sie lassen sich jedoch so zusammenfassen, dass über alle Befragten gesehen (welche die Fragen zum Nikotinkonsum beantworteten), rund etwa 5 % zu den regelmässig Konsumierenden gezählt werden dürfen (mindestens ein bis fünf Mal pro Tag). Die anderen 5 % können grob als Gelegenheitskonsument\*innen bezeichnet werden.

Die Konsumgewohnheiten haben sich gegenüber der letzten Erhebung aus dem Schuljahr 2017/18 massiv verändert (vgl. Abbildung 73). Innerhalb von fünf Jahren hat der Konsum von E-Zigaretten sprunghaft zugenommen und ist mit einem Anteil von 74 % bei den Mädchen und von 65 % bei den Knaben das inzwischen am häufigsten konsumierte Nikotinprodukt. Eine Art «Revival» hat der Konsum von Zigaretten erfahren. Sah es vor fünf Jahren noch so aus, als ob dieses «klassische» Tabakprodukt angesichts der neuen E-Nikotinware in den Hintergrund treten würde, hat es nun klar an Bedeutung gewonnen. Umgekehrt ist der Anteil des Konsums von Wasserpfeifen und Shisha regelrecht eingebrochen.

**Abbildung 73**

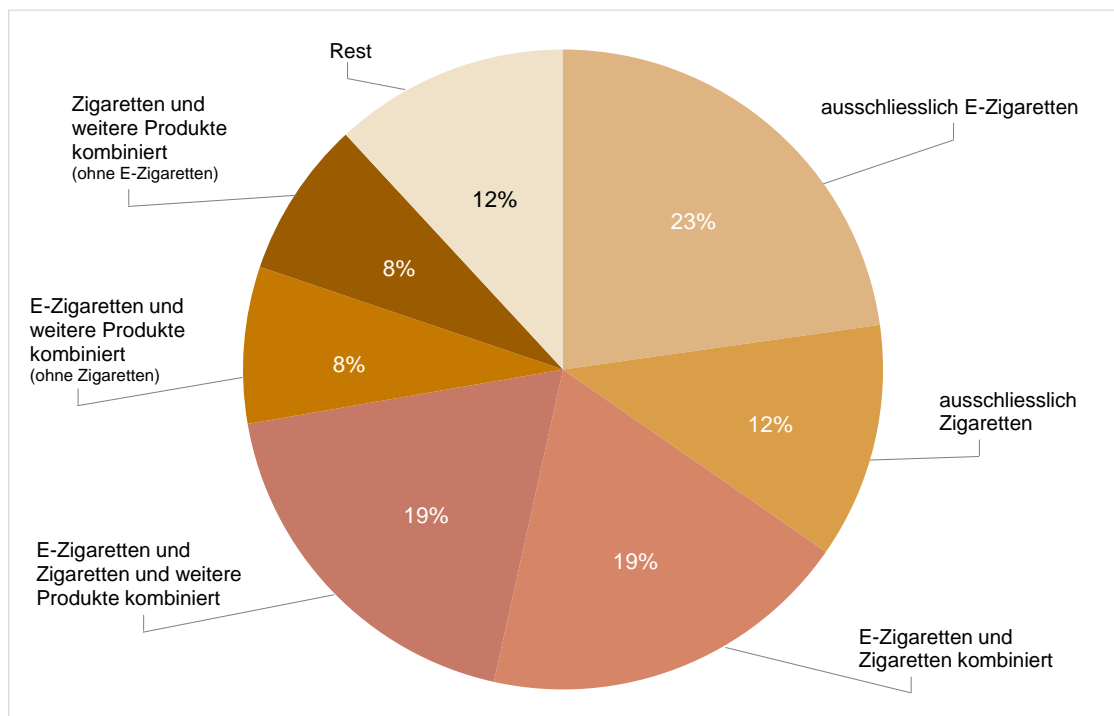
*Konsumanteile der verschiedenen Nikotinprodukte innerhalb der Gruppe der Befragten, die angeben, zurzeit Nikotin zu konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)*



Nikotinkonsumierende, die ausschliesslich ein einziges Nikotinprodukt konsumieren, befinden sich in der Minderheit (vgl. Abbildung 74): Ausschliesslich E-Zigaretten konsumieren 23 %, ausschliesslich Zigaretten 12 %. Sowohl E-Zigaretten als auch Zigaretten, entweder nur in dieser Kombination oder zusammen mit weiteren Produkten, konsumieren 38 %. Weitere 16 % geben an, entweder E-Zigaretten und Zigaretten zusammen mit weiteren Produkten zu nutzen.

**Abbildung 74**

*Anteile der Konsumformen von Nikotinprodukten innerhalb der Gruppe der Nikotinkonsumierenden*

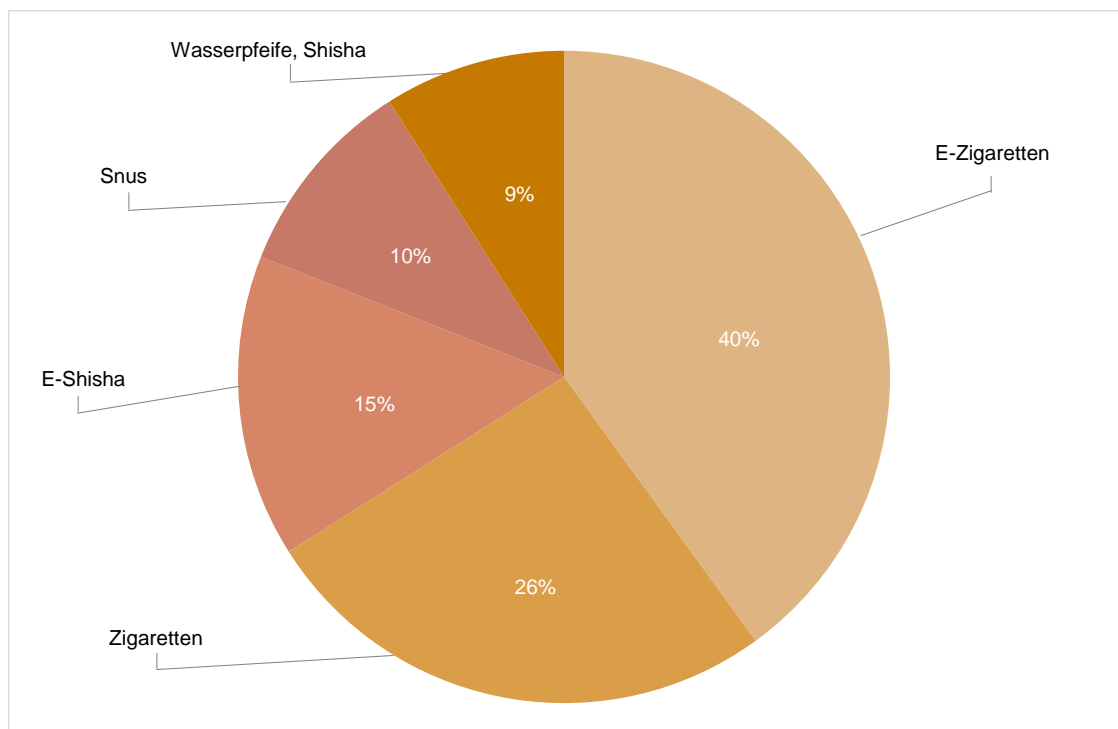


Der fast einen Viertel umfassende Anteil der Befragten, der ausschliesslich E-Zigaretten konsumiert, ist insofern bedeutend, als dass in der Öffentlichkeit immer wieder die Bedeutung von E-Zigaretten als Einstieg in die Nikotinabhängigkeit und/oder als Wegbereiter für den klassischen Zigarettenkonsum diskutiert wird. Die Resultate der vorliegenden Erhebung zeigen, dass wer zurzeit ausschliesslich E-Zigaretten oder ausschliesslich klassische Zigaretten raucht, meist auch mit dem entsprechenden Produkt zu konsumieren begonnen hat. 91 % der Befragten, die nur E-Zigaretten rauchen, sind mit E-Zigaretten überhaupt erst in den Konsum eingestiegen. Bei den klassischen Zigaretten sind es 78 %, die über die klassische Zigarette zum Konsum gekommen sind. E-Zigaretten als Einstieg zum Zigarettenkonsum scheinen mit einem Anteil von 11 % eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Etwas anders sieht es aus, wenn danach gefragt wird, mit welchem Nikotinprodukt die Konsument\*innen, die aktuell mehrere Nikotinprodukte konsumieren (d.h. nicht ausschliesslich E-Zigaretten oder klassische Zigaretten), ihren Nikotinkonsum begonnen haben. Hier zeigt sich, dass E-Zigaretten als Einstiegsprodukt mit einem Anteil von 40 % tatsächlich die grösste, aber nicht die einzige Rolle spielen (vgl. Abbildung 75). Gut ein Viertel der Betroffenen (26 %) gibt an, mit klassischen Zigaretten begonnen zu haben. Das letzte Drittel verteilt sich auf E-Shisha (15 %), Snus (10 %) und Wasserpfeife / Shisha (9 %).

### Abbildung 75

*Anteile der Nikotinprodukte, mit denen die heute mehr als ein Nikotinprodukt konsumierenden Befragten ihren Nikotinkonsum begonnen haben*

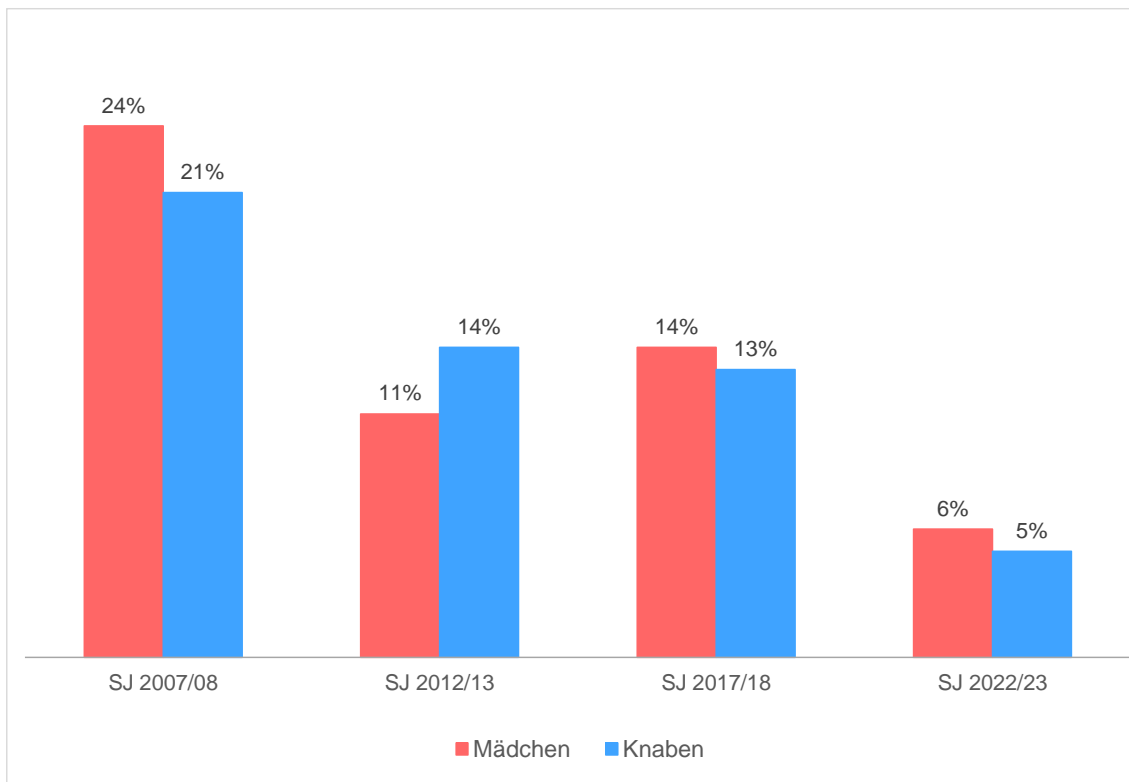


## 10.3 Alkohol

Der Anteil der Schüler\*innen aus der 2. Sek, der gelegentlich oder regelmässig alkoholhaltige Getränke trinkt, ist in der aktuellen Erhebung im Vergleich zu den drei letzten Befragungen regelrecht eingebrochen. Der Anteil der Mädchen und Knaben liegt bei 6 % bzw. 5 % (vgl. Abbildung 76). Das entspricht noch einem Viertel des Anteils vor 15 Jahren. Der Anteil der Alkohol konsumierenden Schüler\*innen liegt in der Sek A mit 6 % etwas höher als in der Sek B mit 4 %.

**Abbildung 76**

*Anteile der Befragten, die gelegentlich oder regelmässig alkoholhaltige Getränke trinken, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



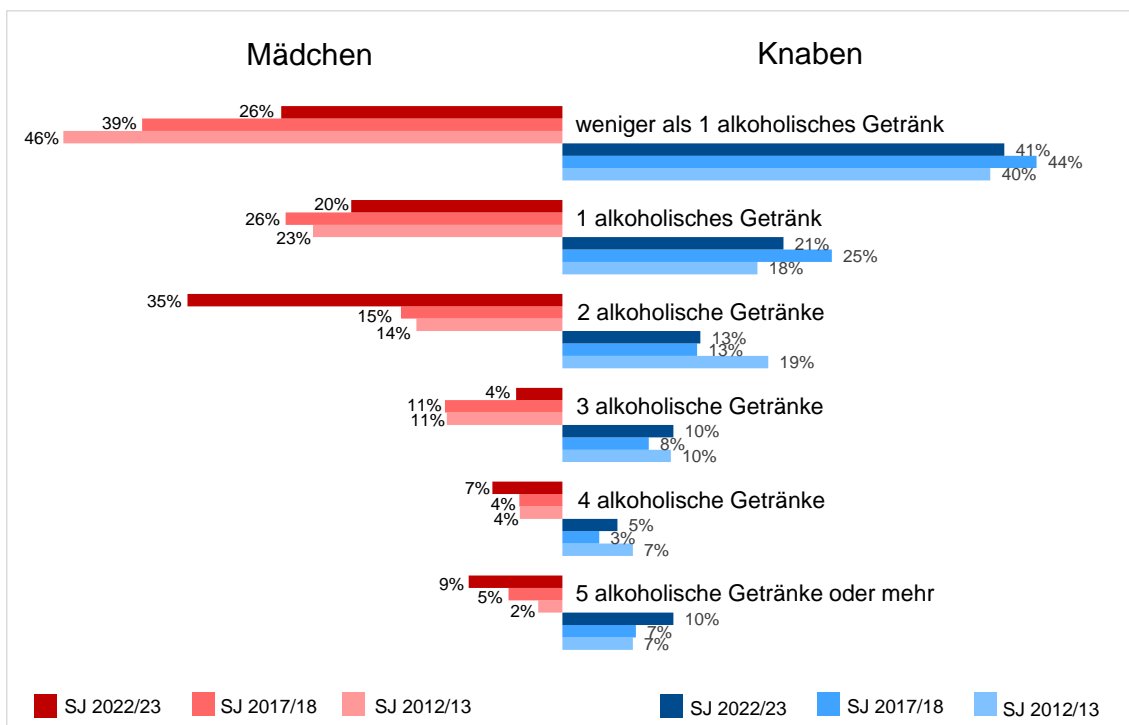
Die Anteile sagen allerdings nichts darüber aus, in welcher Menge Alkohol konsumiert wird. Hierzu ist wie beim Tabakkonsum erstmals ein Langzeitvergleich über die letzten zehn Jahre möglich (vgl. Abbildung 77). Dieser zeigt, dass der Anteil der Mädchen, welcher pro Anlass maximal ein alkoholisches Getränk zu sich nimmt, in der aktuellen Erhebung bei 46 % liegt (Schuljahr 2017/18: 65 %, Schuljahr 2012/13: 69 %). Bei den Knaben ist der betreffende Anteil mit 62 % bedeutend höher; er liegt im Vergleich zu den beiden letzten Erhebungen ungefähr in der Mitte (Schuljahr 2017/18: 69 %, Schuljahr 2012/13: 58 %). Zwei bis vier alkoholische Getränke pro Anlass trinken 46 % der Mädchen (Schuljahr 2017/18: 30 %, Schuljahr 2012/13: 29 %), was deutlich mehr ist als der Anteil bei den Knaben, der bei 28 % liegt (Schuljahr 2017/18: 24 %, Schuljahr 2012/13: 36 %). 9 % der Mädchen und 10 % der Knaben geben an, pro Anlass fünf oder mehr alkoholische Getränke zu sich zu nehmen, was tendenziell höher liegt als in der Vergangenheit. Die einzelnen Werte für die höheren Volumina sind mit Vorsicht zu geniessen, da die Fallzahlen klein sind. Sie ändern aber nichts am allgemeinen Trend, dass zwar deutlich weniger Schüler\*innen Alkohol trinken als noch vor zehn Jahren, wenn aber konsumiert wird, die Mädchen mengenmässig mehr Alkohol trinken als früher und auch mehr trinken als die Knaben.



Über alle Befragten gesehen (welche die Fragen zum Alkohol beantworteten), sind es rund zweieinhalb Prozent, welche pro Anlass mindestens zwei alkoholische Getränke zu sich nehmen. Die anderen rund 3 % konsumieren höchstens ein alkoholisches Getränk.

**Abbildung 77**

*Anzahl der gewöhnlich pro Anlass (im Ausgang, an einer Party, etc.) konsumierten alkoholischen Standardgetränke der Befragten, welche gelegentlich oder regelmässig Alkohol konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



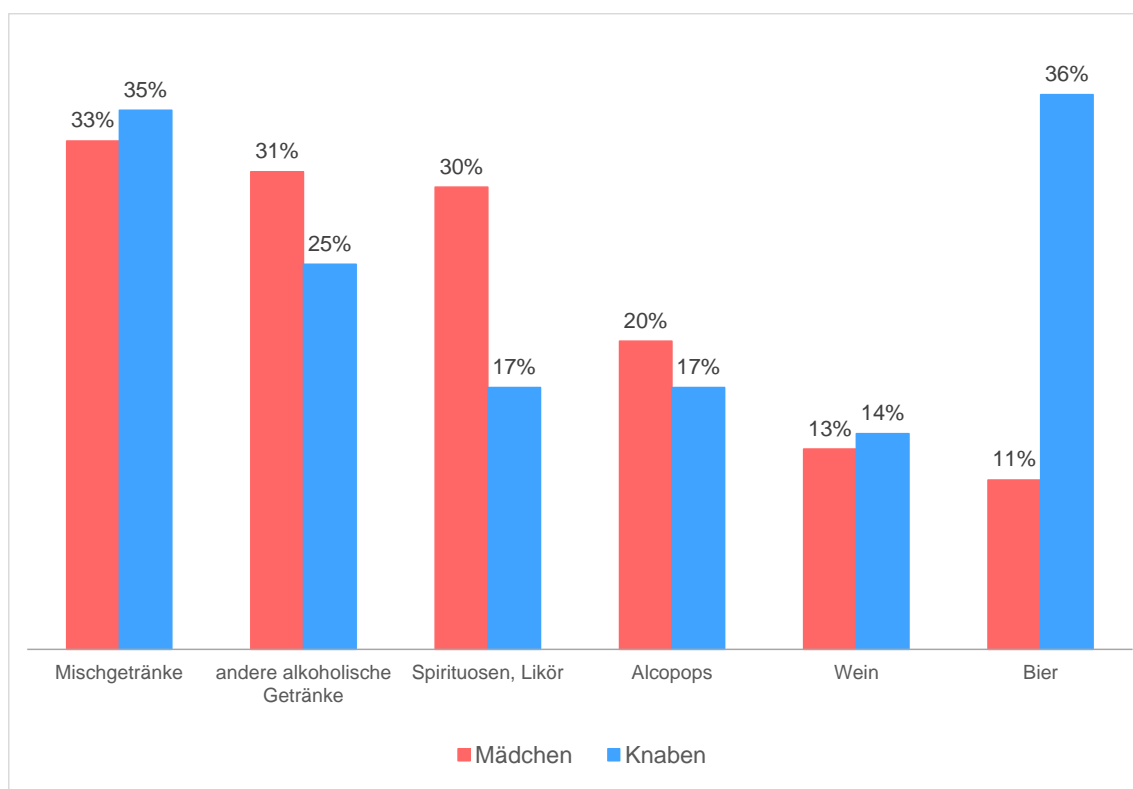
Die Schüler\*innen, welche angaben, gelegentlich oder regelmässig alkoholhaltige Getränke zu trinken, wurden auch danach gefragt, welche alkoholischen Getränke sie wie oft konsumieren. Dabei lässt sich feststellen, dass die grosse Mehrheit – je nach Getränk zwischen 64 % und 89 % - alkoholhaltige Getränke, wenn überhaupt, dann weniger als einmal pro Monat konsumiert. Das war auch schon in der letzten Erhebung aus dem Schuljahr 2017/18 so.

Bei den Befragten, welche mindestens einmal pro Monat alkoholhaltige Getränke zu sich nehmen, ergeben sich gegenüber der letzten Erhebung Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Bei den Mädchen nach wie vor am beliebtesten sind Mischgetränke und Spirituosen/Likör sowie andere alkoholische Getränke (vgl. Abbildung 78). Bier ist bei den Knaben nach wie vor der Getränkefavorit, gefolgt von Mischgetränken. Spirituosen

und Liköre sind bei den Mädchen dieses Mal noch deutlicher beliebter als bei den Knaben. Unverändert geringe Konsumanteile hat der Wein.

**Abbildung 78**

*Anteile der Getränke, welche Befragte konsumieren, die diese mindestens jeden Monat konsumieren, nach Mädchen und Knaben*



Die grosse Mehrheit der Schüler\*innen (90 %) der aktuellen Erhebung war noch nie betrunken. Das ist fast gleich viel wie im Schuljahr 2017/18 (89 %). Im Schuljahr 2012/13 waren es noch fünf Prozent weniger gewesen (85 %). Bisher ein einziges Mal betrunken waren je 5 % der Mädchen und der Knaben, was nur noch etwa halb so viel wie ist im Schuljahr 2012/13 (9 % bzw. 10 %). Bei den Knaben hat sich im Zehnjahresvergleich auch der Anteil der mehrmals Betrunkenen reduziert (von 7 % auf 3 %), während er bei den Mädchen unverändert geblieben ist (5 %).

Zwei Drittel der Befragten (65 %), welche schon mindestens einmal betrunken waren, geben an, wegen der Trunkenheit keine Probleme gehabt zu haben (Mädchen: 64 %, Knaben: 66 %). Als häufigste Begleiterscheinung wird angegeben, erbrochen oder starke Kopfschmerzen gehabt zu haben. Mädchen geben dies deutlich öfter an (39 %) als Knaben (27 %), was schon in der letzten Erhebung im Schuljahr 2017/18 der Fall war (33 % bzw. 26 %). Absolute Ausnahmen sind, wegen der Trunkenheit an einem

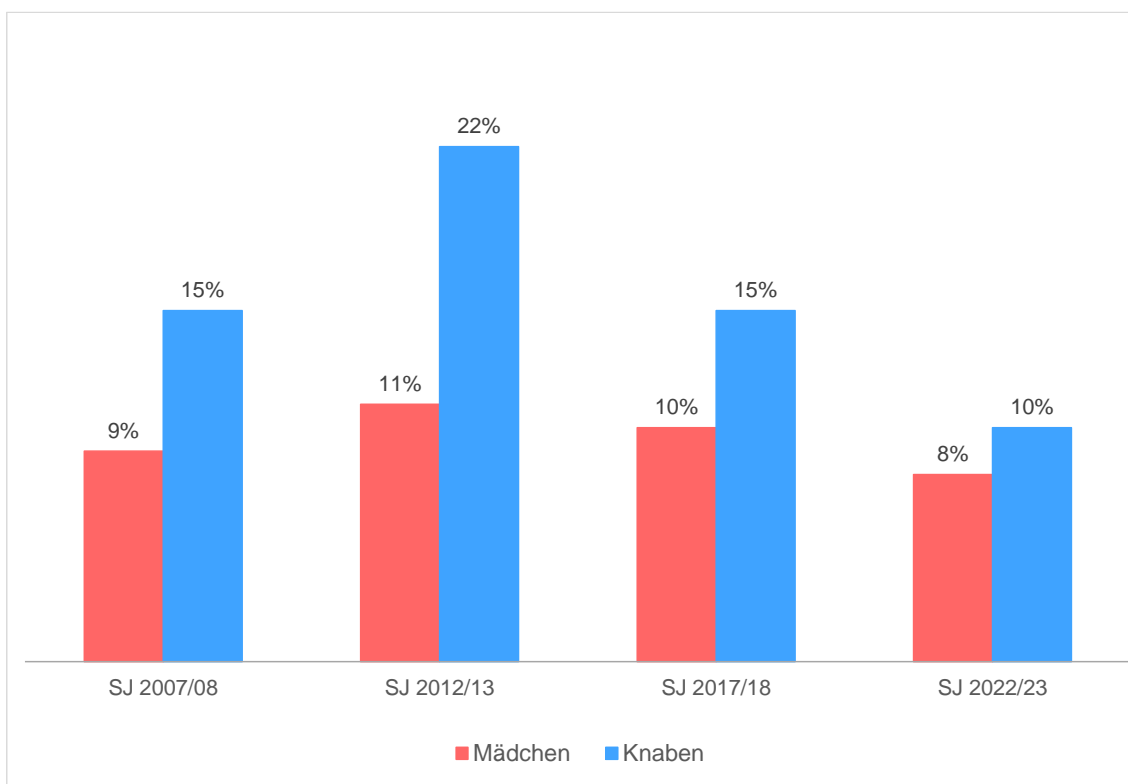
Streit, einer Schlägerei oder einer Sachbeschädigung beteiligt gewesen zu sein oder sogar bewusstlos geworden oder im Spital gewesen zu sein. Aufgrund der sehr kleinen Fallzahlen wird dazu auf einen Vergleich mit der letzten Erhebung verzichtet.

## 10.4 Cannabis und weitere psychoaktive Substanzen

Der Anteil der Schüler\*innen aus der 2. Sek, die in ihrem Leben schon mindestens einmal Cannabis konsumiert haben, ist in den letzten zehn Jahren bei den Knaben stark zurückgegangen und hat sich halbiert. Er liegt jetzt noch bei 10 %, während er im Schuljahr 2012/13 bei 22 % stand (vgl. Abbildung 79). Der Anteil ist bei den Mädchen ebenfalls kleiner geworden, allerdings in erheblich geringerer Masse als bei den Knaben: er liegt jedoch noch bei 8 %, vor zehn Jahren lag er bei 11 %. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind damit auch bei dieser Substanz so gering wie noch nie in den letzten 15 Jahren. Die Unterschiede der Anteile zwischen Schüler\*innen der Sek A (9 %) und der Sek B (10 %) sind wie in den letzten Erhebungen marginal.

### Abbildung 79

*Anteile der Befragten, die in ihrem Leben schon einmal Cannabis konsumiert haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*

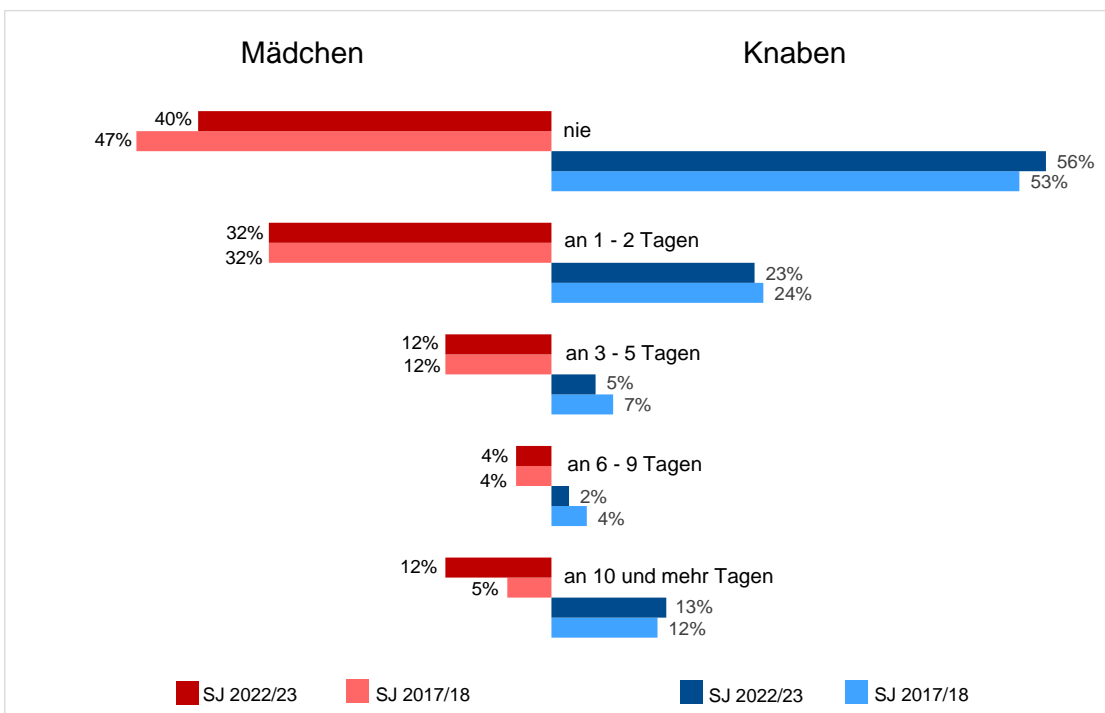


Von den Befragten, welche in ihrem Leben schon mindestens einmal Cannabis konsumiert haben, geben deutlich mehr Mädchen (60 %) als Knaben (44 %) an, Cannabis auch in den letzten 30 Tagen konsumiert zu haben (vgl. Abbildung 80). Bei den Mädchen lag der Anteil vor fünf Jahren noch bei 53 %, bei den Knaben bei 47 %. Vergleiche mit den Werten vor zehn Jahren sind aus methodischen Gründen nicht möglich. Über alle Befragten gesehen (welche die Fragen zum Cannabiskonsum beantworteten) können aktuell jedoch etwa 5 % zu den regelmässigen Cannabiskonsumant\*innen gezählt werden (mindestens an ein bis zwei Tagen in den letzten 30 Tagen).

Bei den Mädchen liegt der Anteil jener, die Cannabis in den letzten 30 Tagen an ein bis zwei Tagen konsumierten, gegenüber vor fünf Jahren unverändert bei rund einem Drittel (je 32 %), bei den Knaben ebenfalls unverändert bei rund etwa einem Viertel (23 % bzw. 24 %). Deutlich erhöht hat sich der Anteil der Mädchen, die angeben, an zehn und mehr Tagen Cannabis konsumiert zu haben. Aufgrund der sehr kleinen Fallzahlen ist dieser Vergleich allerdings mit Vorsicht zu betrachten.

**Abbildung 80**

*Anzahl Tage in den letzten 30 Tagen, an denen Cannabis von Befragten konsumiert wurden, die angaben, in ihrem Leben schon einmal Cannabis genommen zu haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Ein Vergleich zwischen Sek A und Sek B zeigt, dass Jugendliche aus der Sek A, die in ihrem Leben schon einmal Cannabis konsumiert haben, deutlich mehr angeben (56 %), dies auch in den letzten 30 Tagen gemacht zu haben als Jugendliche aus der Sek B (46 %). Dies war in der Erhebung vor fünf Jahren gerade umgekehrt. Damals lag der Anteil der Sek A bei 47 %, bei der Sek B bei 54 %.

Gegenüber vor fünf Jahren unverändert geblieben ist der Anteil der Befragten, welche angeben, auch schon andere psychoaktive Substanzen konsumiert zu haben. Mit 5 % am häufigsten genannt werden Medikamente oder ähnliches, um sich zu berauschen. Erstmals erhoben wurde der Konsum von Medikamenten, die mit Alkohol gemischt werden: Er beschränkt sich auf eine sehr kleine Gruppe mit einem Anteil von 2 %. Der Konsumanteil anderer Substanzen, wie z.B. Ecstasy oder halluzinogene Pilze, ist noch geringer.

## 10.5 Multipler Substanzkonsum

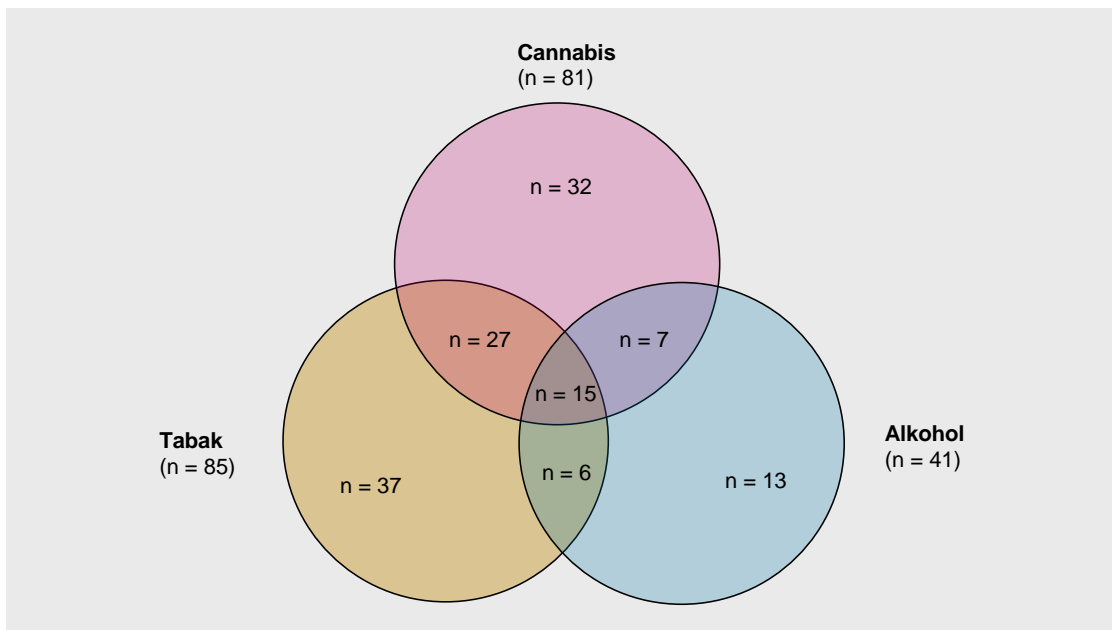
Der Konsum der verschiedenen Substanzen wurde in den vorangegangenen Kapiteln unabhängig voneinander beschrieben. Es bleibt die Frage, ob es sich bei den Schüler\*innen, welche Tabak, Alkohol und/oder Cannabis konsumieren, um verschiedene Gruppen handelt oder ob sich diese – zumindest teilweise – überschneiden. Oder anders formuliert: es ist zu beantworten, wie viele der Schüler\*innen ausschliesslich eine der genannten Substanzen konsumieren und wie viele mehrere davon.

Um eine kohärente Gruppe von Substanzkonsumierenden zu bilden, wurden Schüler\*innen nicht berücksichtigt, deren Konsum vergleichsweise marginal ausfällt oder die angaben, in letzter Zeit das entsprechende Produkt nicht konsumiert zu haben. Als Abgrenzungskriterium wurde definiert, dass Schüler\*innen eine Substanz pro Anlass oder Zeiteinheit mehr als einmal konsumiert haben müssen, um gezählt zu werden.

Die Auswertung zeigt, dass die Gruppe der Schüler\*innen, die Substanzen regelmässig bzw. in einer gewissen Quantität konsumieren, knapp 8 % der Befragten umfasst (von jenen, welche Fragen zum Substanzkonsum beantworteten). 60 % unter ihnen beschränken ihren Konsum auf eine einzelne Substanz. Von den restlichen 40 % konsumieren etwa drei Viertel zwei Substanzen und ein Viertel sowohl Tabak als auch Alkohol und Cannabis (vgl. Abbildung 81).

### Abbildung 81

Anzahl Befragte, welche ein oder mehrere Substanzen regelmässig bzw. in einer Mindestquantität\* konsumieren (Darstellung der Überschneidungen)



\* Berücksichtigt wurden folgende Befragte (n = 137, entspricht 7.9 % aller Befragten, welche Fragen zum Konsum einzelner Substanzen beantworten): Cannabiskonsum an mindestens 1 – 2 Tagen in den letzten 30 Tagen, Tabakkonsum mindestens 1 – 5 Tabakprodukte pro Tag, Alkoholkonsum mindestens 2 alkoholische Getränke pro Anlass.

## 10.6 Schlussfolgerungen

Die Anteile der Schüler\*innen, welche Nikotin, Alkohol und/oder Cannabis konsumieren, ist bei allen Substanzen gegenüber den letzten Erhebungen markant zurückgegangen und die Anteile der Mädchen und Knaben haben sich einander angeglichen. Gleichzeitig scheint die Konsummenge bei den verbliebenen Konsument\*innen zugenommen zu haben – bei Alkohol und Cannabis vor allem bei den Mädchen. Diese Resultate stimmen mit den Ergebnissen der aktuellen HBSC-Studie<sup>13</sup> nur teilweise überein. Die tendenziell geringer werdenden Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben

<sup>13</sup> Delgrande Jordan, M., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2023). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 149). Lausanne: Addiction Suisse.

und die sprunghafte Zunahme beim Konsum von E-Zigaretten entsprechen dem nationalen Trend. Der deutliche Rückgang des Konsums beim Alkohol und beim Cannabis ist auf nationaler Ebene hingegen (noch) nicht auszumachen: ein Vergleich der HBSC-Daten zwischen den Jahren 2022 und 2018 zeigt diesbezüglich stabile Werte.

So erfreulich der Rückgang beim Substanzkonsum – zumindest bei den Befragten in der Stadt Zürich – ist, so gilt es dennoch, die Minderheit der bereits regelmässig und/oder riskant konsumierenden Schüler\*innen nicht aus dem Blick zu verlieren. Es ist wichtig, sie möglichst frühzeitig mit suchtpreventiven Informationen und Angeboten zu erreichen und sie zu unterstützen, um allfälligen negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit und Entwicklung entgegenzuwirken.

Angesichts der Tatsache, dass ein guter Teil der konsumierenden Jugendlichen verschiedene Substanzen konsumiert, ist eine substanzübergreifende Perspektive notwendig. Das bedeutet, dass nebst der Information über die substanzspezifischen Sachverhalte auch die Förderung und Stärkung von Lebenskompetenzen (Problemlösungsfähigkeit, Umgang mit Gruppendruck und Stress) wichtig sind.

Die Resultate bestätigen die Bedeutung der E-Zigaretten für den Einstieg in den Nikotinkonsum. Es braucht deshalb auch bei diesem Produkt wirksame Jugendschutzbestimmungen. Das neue Tabakproduktegesetz, das zusammen mit der entsprechenden Verordnung voraussichtlich ab 1.1.2024 in Kraft tritt, verbietet künftig den Verkauf von Tabakprodukten und E-Zigaretten an unter 18-Jährige, lässt Werbung aber nach wie vor zu. Zwar ist auch hierzu eine Änderung in Vorbereitung, aber bis zu diesem Zeitpunkt sollten die Bemühungen der Suchtprevention darin liegen, die tendenziell verharmlosenden Informationen über E-Zigaretten zu korrigieren und den Konsumeinstieg im frühen Lebensalter möglichst zu verhindern.

# 11 Liebe und Sexualität

## 11.1 Einleitung

Das Eingehen einer Liebesbeziehung und erste sexuelle Kontakte markieren entscheidende Entwicklungsschritte im Jugendalter. Sie hängen stark vom geistigen und körperlichen Entwicklungsstand ab und können daher von Person zu Person stark variieren. Liebe und Sexualität sind für Jugendliche aufregende Themen, die aber auch zu Unsicherheiten führen können. Wie sich Verliebtsein anfühlt, ab welchem Alter Geschlechtsverkehr für junge Menschen persönlich und rechtlich in Ordnung ist und welche Verhütungsmittel es gibt, sind nur einige der Fragen, welche sich Jugendliche stellen. Das Internet und soziale Netzwerke, die einen leichten Zugang zu Informationen, Bildern und Filmen – auch pornografischen – gewähren, machen es Jugendlichen nicht immer einfach, zu ihrer individuellen Sexualität zu finden und diese positiv und verantwortungsvoll auszuleben. Vor allem pornografische Darstellungen können Vorstellungen darüber wecken, wie Sexualität «funktioniert», was für Menschen stimmt und einvernehmlich ist – sowohl in Bezug auf Techniken wie auch auf körperliche Merkmale – und welche Verhaltensweisen Menschen zugeschrieben werden. In jüngster Zeit werden «Genderthemen» und Fragen zur geschlechtlichen Vielfalt in der öffentlichen Debatte stark diskutiert. Im Lehrplan 21 ist diese Diskussion bereits verankert und Lehrpersonen finden Themenfelder, wie «Geschlechterrolle»/«Geschlechtsidentität», «biologisches Geschlecht» und gelebte Sexualität bzw. «sexuelle Orientierung», welche im Rahmen des Unterrichts eingesetzt werden können. Die Schule trägt bei der Aufklärung eine wesentliche Verantwortung, indem sie hilft, die zahlreichen Fragen der Jugendlichen neutral, fachlich korrekt und unvoreingenommen zu beantworten, Unsicherheiten zu beseitigen und damit zusammen mit anderen Themen einen wesentlichen Beitrag zur Reifung der eigenen individuellen Persönlichkeit zu leisten.

## 11.2 Geschlechtsidentität

Für die aktuelle Erhebung wurde entschieden, bei der Frage nach dem Geschlecht nebst «Mädchen» und «Junge» erstmals auch die Kategorie «Anderes» als Antwortmöglichkeit anzubieten. Dies erfolgte aus der Überlegung heraus, dass «non-binäre» Menschen sich nicht (ausschliesslich) als Mann oder Frau identifizieren, dass Menschen Varianten der biologischen Geschlechtsmerkmale haben können und dass trans Jugendliche eine andere Geschlechtsidentität besitzen, ausleben oder darstellen, als die, die ihnen bei Geburt von der Gesellschaft zugeteilt wurde. Gut 1 % der Befragten gaben «Anderes» als ihr Geschlecht an.

Beim Thema «Liebe und Sexualität» wurde zusätzlich gefragt, als was sich die Befragten fühlen. Die meisten, welche als Geschlecht «Mädchen» oder «Junge» angaben, fühlen sich auch so. Rund 96 % der Mädchen fühlen sich als Mädchen und rund 98 % der Knaben als Knaben. Rund 1 % der Mädchen gibt an, sich manchmal als Mädchen und manchmal als Knabe zu fühlen, und ein weiteres halbes Prozent der Mädchen fühlt sich als Knabe. Bei den Knaben äussert dies in umgekehrter Weise - mit einer



einzigsten Ausnahme - niemand. Hingegen sagen je rund 2 % der Mädchen und der Knaben, sich weder als Mädchen noch als Knabe bzw. als etwas anderes zu fühlen.

### **11.3 Verliebtsein und erste sexuelle Erfahrungen**

Die grosse Mehrheit der Schüler\*innen der 2. Sekundarstufe war schon einmal in jemanden verliebt. In der aktuellen Erhebung sind es 85 %. Das ist etwas weniger als in den vorangegangenen beiden Erhebungen, wo jeweils rund etwa 90 % angaben, schon einmal verliebt gewesen zu sein.

Die meisten Knaben und Mädchen waren in eine Person des anderen Geschlechts verliebt. 93 % der Mädchen geben an, in einen Knaben, und 97 % der Knaben, in ein Mädchen verliebt gewesen zu sein. Sowohl in ein Mädchen wie in einen Knaben verliebt waren 6 % der Mädchen und 2 % der Knaben. Ausschliesslich in eine Person des gleichen Geschlechts verliebt waren je 1 % der Mädchen und der Knaben.

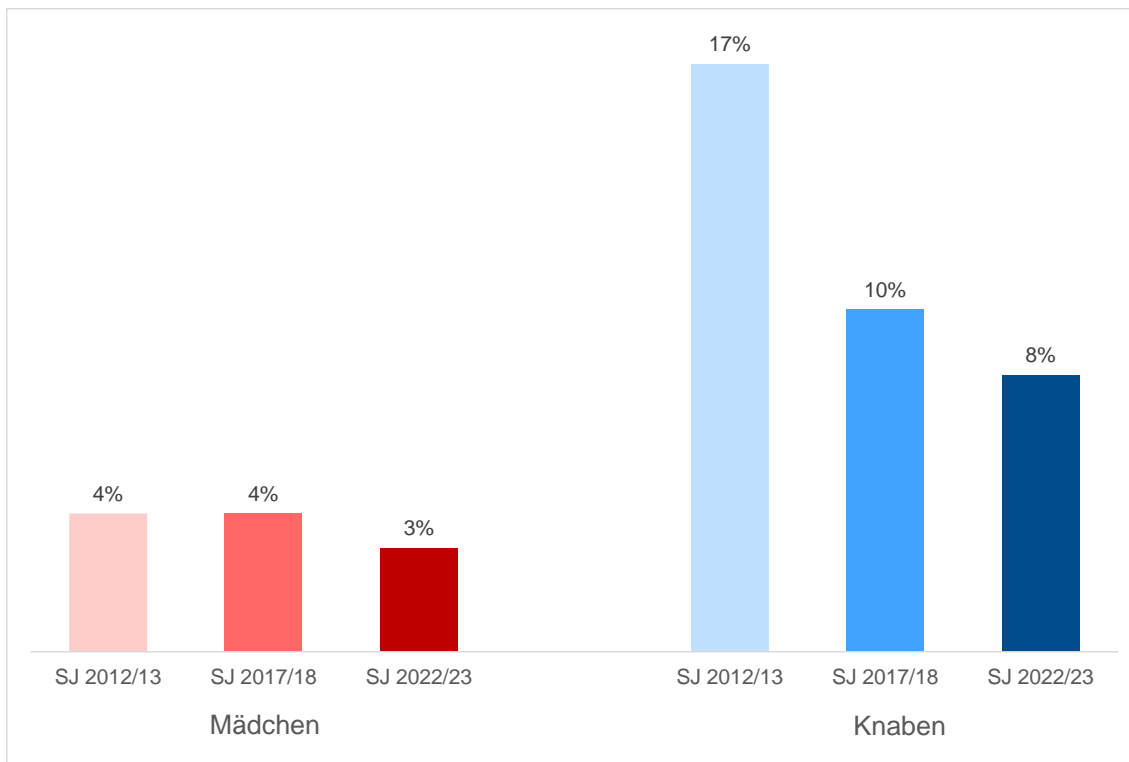
23 % der Befragten geben an, eine feste Freundin bzw. einen festen Freund zu haben. Der Anteil liegt geringfügig höher als in den Schuljahren 2017/18 (20 %) und 2012/13 (20 %). Kleine Differenzen gibt es zwischen Mädchen und Knaben: Bei den Mädchen sagen 21 % und bei den Knaben 25 %, eine feste Freundin bzw. einen festen Freund zu haben.

Der Anteil der Schüler\*innen, der schon einmal Geschlechtsverkehr hatte, ist gegenüber der letzten Erhebung noch einmal etwas zurückgegangen (vgl. Abbildung 82) und liegt jetzt gesamthaft bei 5 %. Der Anteil der Mädchen liegt halb so hoch (3 %) wie der der Knaben (8 %). Auffallend ist der Rückgang des Anteils bei den Knaben über die letzten zehn Jahre. Aktuell beträgt er noch die Hälfte wie im Schuljahr 2012/13.

Schüler\*innen, die schon mal Geschlechtsverkehr hatten, wurden auch danach gefragt, wie alt sie beim ersten Geschlechtsverkehr waren. Aufgrund der kleinen Fallzahlen wird auf die Angabe detaillierter Prozentanteile verzichtet. Hingegen lässt sich festhalten, dass die grosse Mehrheit, nämlich rund drei Viertel, 13 oder 14 Jahre alt war, sowohl bei den Mädchen als auch bei den Knaben. Da die Mehrheit der Befragten zum Zeitpunkt der Erhebung genau dieses Alter hatte, ist die Aussagekraft des Resultats allerdings beschränkt. Sie lässt einzig die Feststellung zu, dass Geschlechtsverkehr im Alter von unter 13 Jahren deutlich weniger vorkommt. Und die 95 % der Befragten, die diese Erfahrung überhaupt noch nicht gemacht haben, werden beim künftigen ersten Geschlechtsverkehr bereits (etwas) älter sein.

**Abbildung 82**

*Anteile der Befragten, die schon einmal Geschlechtsverkehr hatten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr*



Schüler\*innen, die schon über erste Erfahrungen mit Geschlechtsverkehr verfügen, geben meistens an, beim letzten Geschlechtsakt ein Kondom verwendet zu haben. 68 % der Nennungen entfallen auf dieses Verhütungsmittel. In den letzten drei Erhebungen lagen die Anteile jeweils zwischen achtzig und neunzig Prozent. Rund etwa ein Sechstel (16 %) der Nennungen zeigen, dass die Pille oder ein Hormonpflaster benutzt wurde. Dabei scheint die Tendenz für hormonelle Verhütungsmittel bei den Mädchen rückläufig zu sein: In der aktuellen Erhebung sind es 10 % der Mädchen, welche diese Verhütungsmethode angeben. Im Schuljahr 2012/13 nannten diese Methode noch 37 % und im Schuljahr 2017/18 17 % der weiblichen Befragten. Ein Fünftel der Nennungen (22 %) verweist darauf, dass kein Verhütungsmittel verwendet wurde. Das ist der höchste Wert seit Beginn der Erhebungen (Schuljahr 2007/08: 17 %, Schuljahr 2012/13: 10 %, Schuljahr 2017/18: 16 %).

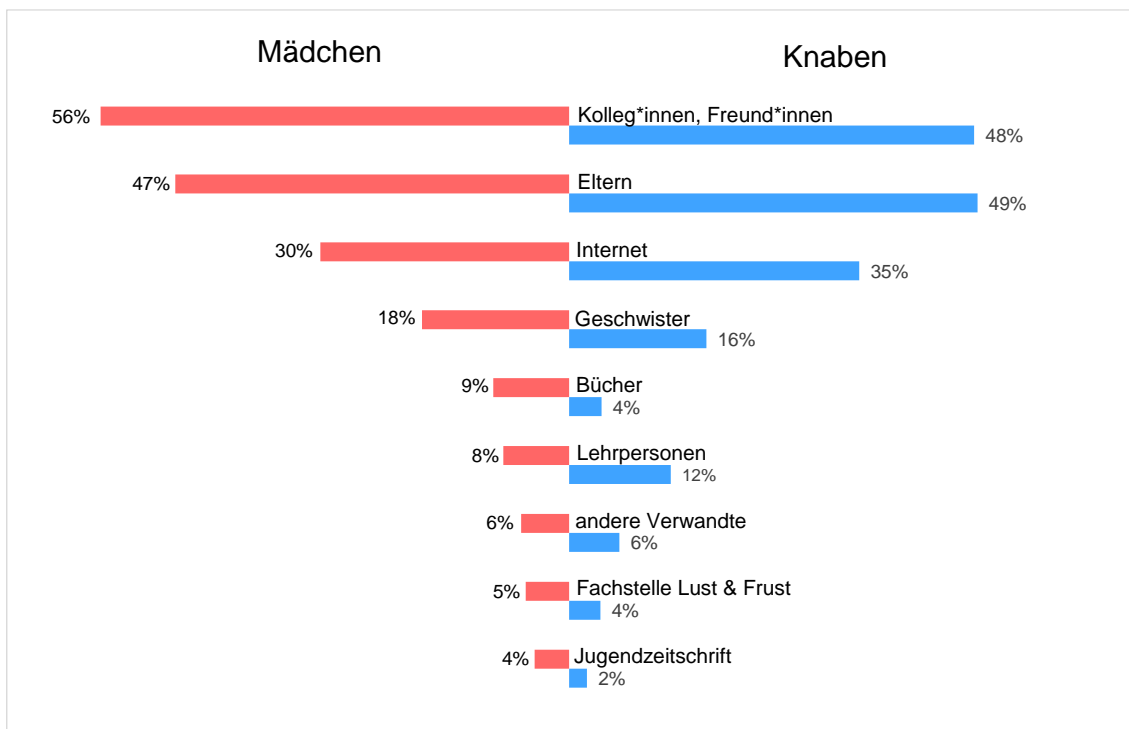
In den vergangenen beiden Erhebungen wurden Schüler\*innen gefragt, ob sie aufgeklärt seien und durch wen die Aufklärung erfolgte. Darauf wurde in der aktuellen Erhebung verzichtet, aufgrund der Überlegung, dass Sexualaufklärung nie einfach «abgeschlossen» ist. Vielmehr tauchen im Verlauf der Pubertät und auch später im Leben immer Fragen rund um die Sexualität auf, die neu sind und stark mit der Entwicklung

der eigenen Persönlichkeit zu tun haben. In diesen Fällen ist es wertvoll zu wissen, an wen sich die Betroffenen mit Fragen wenden können. Dies wurde in der aktuellen Befragung erhoben.

Die weiblichen Befragten wenden sich bei Fragen zur Sexualität am häufigsten (56 %) an Kolleg\*innen und an Freund\*innen (vgl. Abbildung 83). Diese Ansprechpersonen rangieren bei den Mädchen deutlich vor den Eltern (47 %), die am zweithäufigsten genannt werden. Bei den Knaben hingegen geniessen die Eltern (49 %) und die Kolleg\*innen bzw. Freund\*innen (48 %) den gleichen Stellenwert. An dritter Stelle wird sowohl von Mädchen wie von Knaben das Internet genannt (Mädchen 30 %, Knaben 35 %). Lehrpersonen haben als Ansprechpersonen für sexuelle Fragen eine geringere Relevanz, ihre Bedeutung ist bei den Knaben (12 %) etwas höher als bei den Mädchen (8 %).

**Abbildung 83**

*Anteile der Ansprechpersonen, an die sich die Befragten wenden bzw. der Hilfsmittel, die sie nutzen, wenn sie Fragen zur Sexualität haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)*



## 11.4 Schlussfolgerungen

Ein Fünftel der Befragten, welche bereits erste Erfahrungen mit Geschlechtsverkehr haben, verwendete beim letzten Geschlechtsakt kein Verhütungsmittel. Der Anteil liegt doppelt so hoch wie noch vor zehn Jahren. Die Erhebung gibt keinen Aufschluss darüber, welches die Gründe für den Verzicht auf ein Verhütungsmittel sein könnten.

In der Literatur werden verschiedene Einflussfaktoren diskutiert, die sich aber nicht nur auf weibliche Jugendliche beziehen. Der Obsan-Bericht 06/2021<sup>14</sup> ermittelte einen deutlichen Zusammenhang zwischen bewusster Ernährung, Bewegung, Nutzung von Komplementärmedizin und der Wahl der Verhütungsmittel. In der Interpretation des Resultats wird darauf verwiesen, dass in den westlichen Ländern eine abnehmende Tendenz bei der Verwendung von hormonellen Verhütungsmitteln feststellbar ist. Zum gleichen Schluss gelangt auch die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)<sup>15</sup>, die ebenfalls einen rückläufigen Einsatz der Pille bei jungen Menschen konstatiert und erwägt, dass eine hormonfreie Verhütung als erstrebenswertes Verhalten im Kontext eines ökologisch nachhaltigen und gesundheitsbewussten Lebensstils angesehen könnte. Zwar spielt die Einnahme der Pille bei jungen Frauen im Volksschulalter noch nicht die gleiche Rolle wie im jungen Erwachsenenalter und das Kondom findet wesentlich öfter Verwendung. Aber auch in der vorliegenden Erhebung lässt sich gegenüber früheren Befragungen ein Rückgang hormoneller Verhütungsmethoden feststellen.

Sexuelle Gesundheit Schweiz lenkt den Fokus auf eine andere Ebene. Sie macht darauf aufmerksam, dass der Zugang zu Verhütung in der Schweiz nicht für alle gewährleistet sei und fordert, dass vor allem für junge Menschen und Leute mit knappen finanziellen Ressourcen entsprechende Hürden abgebaut werden sollten<sup>16</sup>. In der Antwort des Bundesrates vom 20. Februar 2019 auf das Postulat 18.4228 von Yvonne Feri (SP)<sup>17</sup> wird darauf hingewiesen, dass die Schweiz im internationalen Vergleich tiefe Schwangerschaftsabbruchsraten hat und dass bei Jugendlichen (15- bis 19-Jährige) besonders wenige Abbrüche stattfinden. Gleichzeitig wird attestiert, dass die Schweiz in

<sup>14</sup> Merten, S. & Tschudin, S. (2021). *Verhütung: Fokus Migration und Lebensstil* (Obsan Bericht 06/2021). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

<sup>15</sup> Scharmanski, S. & Hessling, A. (2021). Sexual- und Verhütungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Aktuelle Ergebnisse der Repräsentativbefragung «Jugendsexualität». Bundesgesundheitsblatt 2011 – 64:1372-381.

<sup>16</sup> Factsheet «Because she counts». Sexuelle Gesundheit Schweiz, in Partnerschaft mit Countdown 2030 Europe.

<sup>17</sup> Abrufbar unter: <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeff?AffairId=20184228>

Bezug auf den Zugang zur Verhütung im internationalen Vergleich im Mittelfeld liegt, was teilweise in der fehlenden staatlichen Finanzierung von Verhütungsmitteln begründet sei. Verhütungsmittel gehörten nicht zu den im KVG definierten Pflichtleistungen, was insbesondere einkommensschwachen Bevölkerungsgruppen den Zugang zu Verhütungsmitteln erschwere. Die Schaffung anderweitiger gesetzlicher Grundlagen für den kostenlosen Zugang zu Verhütungsmitteln würde jedoch den Kantonen obliegen, welche bei Sozialhilfebezüger\*innen und Asylbewerber\*innen schon heute Möglichkeiten hätten, die Finanzierung der Verhütung zu unterstützen. Auch später eingereichte Postulate mit ähnlichen Forderungen wurden mit diesem Argument abgelehnt.

Letztlich liegt der Gebrauch der Verhütungsmittel in der Verantwortung jedes einzelnen Menschen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass die Schwangerschaftsverhütung nur ein Teil der Prävention ist. Ebenso wichtig ist der Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Gamper & Hürlimann (2022)<sup>18</sup> weisen darauf hin, dass Jugendliche über die häufigsten sexuell übertragenen Krankheiten (STD), wie HPV, Chlamydien und Gonokokken sowie deren Konsequenzen nicht oder nur mangelhaft Bescheid wissen. Es ist deshalb unverzichtbar, dass die Präventionsbotschaften diesen Aspekt weiterhin prominent betonen, damit er nicht vergessen geht.

Jugendliche sollen in diesem Zusammenhang auch über ihre Rechte Bescheid wissen, etwa, dass Menschen einverstanden sein müssen, wenn sie miteinander Sex haben, dass niemand zu Sex gezwungen werden darf und dass das Schutzalter eingehalten werden muss. Den Beratungsstellen kommt bei der Informationsvermittlung hierbei eine wichtige Verantwortung zu.

In der Stadt Zürich können sich Jugendliche mit Fragen an die Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung «Lust & Frust» wenden. In der aktuellen Erhebung wird die Fachstelle von den Schüler\*innen als Ansprechstelle für Fragen zur Sexualität zwar selten genannt. Das kann damit zusammenhängen, dass «Lust & Frust» lange nicht bei allen 2. Sekundarklassen der Stadt Zürich sexualpädagogische Veranstaltungen durchführt. Möglicherweise liegt es aber auch an der Tatsache, dass viele Informationen zu Sexualität von «Lust und Frust» auf deren Internetseiten zu finden sind. Diese werden von den Jugendlichen sehr oft besucht, ohne dass sie sich direkt an die Fachstelle wenden.

Da bereits seit längerem bekannt ist, dass das Internet eine wichtige Informationsquelle darstellt, plant «Lust und Frust» künftig die Integration einer Chat-Plattform für Jugendliche auf ihrer Webseite. Diese soll den Kontakt vereinfachen und aufgrund der

<sup>18</sup> Gamper, L. & Hürlimann, R. (2022). Antikonzepktion bei Jugendlichen. Was ist bei der Beratung speziell zu beachten? Pädiatrie 6/22. Rosenfluh Publikationen AG, Schaffhausen.

Anonymität die Hemmschwelle senken. Auch wenn bis dahin noch ein paar Sicherheitshürden zu nehmen sind, ist schon jetzt absehbar, dass sich die Investition in diese Kommunikationsform lohnen wird und dass es damit gelingt, verstärkt auch die Knaben anzusprechen.

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Einschätzung der eigenen Gesundheit, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	12
Abbildung 2:	Einschätzung der momentanen Gefühlslage, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	13
Abbildung 3:	Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	14
Abbildung 4:	Anteile der Befragten, die mit verschiedenen Lebensbereichen sehr zufrieden sind, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	15
Abbildung 5:	Einschätzung der Befragten, wie stark sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	18
Abbildung 6:	Anteile der Befragten, die Fragen zum Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und zur Beziehung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	19
Abbildung 7:	Einschätzung der Befragten, inwieweit die Aussagen auf sie persönlich zutreffen, nach Mädchen und Knaben	20
Abbildung 8:	Anteile der Befragten, die enge Freundinnen und Freunden und Kolleginnen und Kollegen ausserhalb der Familie haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	21
Abbildung 9:	Anteile der Befragten, die Aussagen über ihre Eltern eher oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	22
Abbildung 10:	Anteile der Befragten, die Aussagen über ihre Lehrerinnen und Lehrer eher oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	23
Abbildung 11:	Anteile der Befragten, die mindestens einmal in der Woche körperliche Schmerzen verspüren, nach Mädchen und Knaben, Schmerzform und Schuljahr	24
Abbildung 12:	Anteile der Befragten, die regelmässig oder ab und zu Medikamente oder andere Mittel verwenden, nach Mädchen und Knaben, Verwendungszweck und Schuljahr	25
Abbildung 13:	Uhrzeiten, an welchen die Befragten normalerweise vor Schultagen einschlafen, nach Mädchen und Knaben	26
Abbildung 14:	Uhrzeiten, um welche die Befragten normalerweise vor Schultagen aufstehen, nach Mädchen und Knaben	27
Abbildung 15:	Beurteilung der Schlafqualität, nach Mädchen und Knaben	28
Abbildung 16:	Häufigkeit von sportlicher Aktivität und Bewegung, nach Mädchen und Knaben	32
Abbildung 17:	Worauf die Befragten bei ihrer Ernährung achten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)	34
Abbildung 18:	Anteile der Befragten, die normalerweise ein Frühstück einnehmen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	35
Abbildung 19:	Wo die Befragten normalerweise das Mittag- und Abendessen einnehmen, nach Mädchen und Knaben	36
Abbildung 20:	Häufigkeit des Getränkekonsums der Befragten, nach Mädchen und Knaben	37
Abbildung 21:	Lebensmittelkonsum der Jugendlichen, nach Mädchen und Knaben	38

Abbildung 22:	Dauer der täglich verbrachten Freizeitaktivitäten, nach Mädchen und Knaben (Prozentangaben für Anteile von mind. 4 %)	41
Abbildung 23:	Täglich verbrachte Freizeitaktivitäten (ohne Unterscheidung nach der Dauer), nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	42
Abbildung 24:	Häufigkeit der verbrachten Freizeitaktivitäten pro Woche, nach Mädchen und Knaben (Prozentangaben für Anteile von mind. 4 %)	43
Abbildung 25:	An mindestens 2 Tagen pro Woche ausgeübte Freizeitaktivitäten, nach Mädchen und Knaben	44
Abbildung 26:	Befragte, welche in den letzten 30 Tagen ausserhalb der Schule in einem Verein, einer Gruppe oder einem Club mitgemacht haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	45
Abbildung 27:	Zufriedenheit der Befragten mit ihrem eigenen Körper, nach Mädchen und Knaben	49
Abbildung 28:	Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers: wie sich die Befragten fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	50
Abbildung 29:	Von den Befragten geäussertes Bedürfnis, abnehmen zu wollen, nach Mädchen und Knaben und nach Gruppen gemäss BMI-Klassifikation nach Cole	52
Abbildung 30:	Von den Befragten geäussertes Bedürfnis, zunehmen zu wollen, nach Mädchen und Knaben und nach Gruppen gemäss BMI-Klassifikation nach Cole	53
Abbildung 31:	Ausmass der Belastung wegen des Aussehens, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	54
Abbildung 32:	Anzahl Zahnreinigungen pro Tag, nach Mädchen und Knaben	57
Abbildung 33:	Wichtigkeit, die einer schönen Zahnstellung beigemessen wird, nach Mädchen und Knaben	58
Abbildung 34:	Einschätzung der eigenen Gefühlsage, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	63
Abbildung 35:	Anteile der Befragten mit geringer oder gar keiner Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	64
Abbildung 36:	Anteile der Befragten, die hinsichtlich der Zukunft in verschiedenen Bereichen zuversichtlich sind, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	65
Abbildung 37:	Einschätzung der Befragten, wie stark sie sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	67
Abbildung 38:	Anteile der Befragten, die Fragen zum Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und der Beziehung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	68



Abbildung 39:	Anteile der Befragten, die Aussagen zur Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	69
Abbildung 40:	Anteile der Befragten, die Aussagen zum Klassenklima eher oder vollständig bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	70
Abbildung 41:	Anteile der Befragten, die Aussagen zum Selbstvertrauen und den eigenen Fähigkeiten als eher zutreffend oder voll zutreffend bezeichnen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	71
Abbildung 42:	Anteile der Befragten, die sich an die bezeichneten Personen wenden, wenn es ihnen nicht gut geht, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression (Mehrfachnennungen)	72
Abbildung 43:	Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren Eltern eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	73
Abbildung 44:	Anteile der Befragten, die Aussagen zu Freundinnen und Freunden und zu Kolleginnen und Kollegen bejahen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	74
Abbildung 45:	Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren besten/engen Freundinnen und Freunden eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	75
Abbildung 46:	Anteile der Befragten, die sich schon einmal selbst absichtlich verletzt oder sich selbst Schmerzen zugefügt haben (z.B. Ritzen, Schneiden), gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	76
Abbildung 47:	Anteile der Befragten, die schon jemals ernsthaft daran gedacht haben, sich das Leben zu nehmen, gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	77
Abbildung 48:	Anteile der Befragten, die schon jemals versucht haben, sich das Leben zu nehmen, gesamthaft, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	78
Abbildung 49:	Häufigkeit verschiedener Formen von Abwesenheiten, die in den letzten 12 Monaten vorgekommen sind, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	83
Abbildung 50:	Gründe der schwänzenden Befragten für das Fernbleiben von der Schule Prozentanteile, gesamt und nach Mädchen und Knaben (Mehrfachnennungen)	84

Abbildung 51:	Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule oder von daheim absent waren, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	86
Abbildung 52:	Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals Von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft Und nach Form der mehrmals wöchentlich oder täglich verspürten körperlichen Schmerzen	87
Abbildung 53:	Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals Von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft Und nach der von ihnen beschriebenen Qualität der Beziehung zu ihren Eltern	88
Abbildung 54:	Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamthaft und nach der von ihnen beschriebenen Qualität der Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern	89
Abbildung 55:	Reaktionen der Schule und der Eltern auf das Schulschwänzen, nach Schuljahr (Mehrfachnennungen)	90
Abbildung 56:	Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich verschiedene Formen von Diskriminierung und sozialer Ausgrenzung erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	93
Abbildung 57:	Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich verschiedene Formen von Bedrohungen und Druckausübungen erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	94
Abbildung 58:	Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich Gewalt gegen eigene Sachen oder körperliche Angriffe erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	95
Abbildung 59:	Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich sexuelle Belästigungen erlebt haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	97
Abbildung 60:	Anteile der Befragten, die mindestens fast jeden Monat bis fast jeden Tag aus verschiedenen Gründen ausgeschlossen, geplagt, beleidigt oder verletzt wurden, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	98
Abbildung 61:	Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche sehr sicher fühlen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	99
Abbildung 62:	Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erfahren, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	100
Abbildung 63:	Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche unsicher oder sehr unsicher fühlen, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression	101

Abbildung 64:	Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erleben, nach «Klassenklima» und nach «Verhältnis zu Lehrkräften»	102
Abbildung 65:	Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche unsicher oder sehr unsicher fühlen, nach «Klassenklima» und nach «Verhältnis zu Lehrkräften»	103
Abbildung 66:	Verteilung der Antworten auf die Frage, wie die Corona-Pandemie für die Befragten war, nach Mädchen und Knaben und Abteilung	107
Abbildung 67:	Anteile der Befragten, welche verschiedene Aussagen zu den Auswirkungen der Pandemie auf die persönliche Situation als eher zutreffend oder voll zutreffend beurteilen, nach Mädchen und Knaben und Abteilung	109
Abbildung 68:	Einschätzungen der Befragten, schon je an Corona erkrankt zu sein, nach Mädchen und Knaben und Abteilung	110
Abbildung 69:	Einschätzungen der positiv getesteten Befragten zur Stärke der Krankheitssymptome, nach Mädchen und Knaben und Abteilung	111
Abbildung 70:	Anteile der positiv getesteten Befragten mit leichten bis schweren Symptomen, die angeben, Langzeitfolgen der Corona-Erkrankung zu spüren, nach Mädchen und Knaben und Abteilung	112
Abbildung 71:	Anteile der nikotinkonsumierenden Befragten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	115
Abbildung 72:	Häufigkeit des Nikotinkonsums innerhalb der Gruppe der Befragten, die angeben, zurzeit Nikotin zu konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	116
Abbildung 73:	Konsumanteile der verschiedenen Nikotinprodukte innerhalb der Gruppe der Befragten, die angeben, zurzeit Nikotin zu konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)	117
Abbildung 74:	Anteile der Konsumformen von Nikotinprodukten innerhalb der Gruppe der Nikotinkonsumierenden	118
Abbildung 75:	Anteile der Nikotinprodukte, mit denen die heute mehr als ein Nikotinprodukt konsumierenden Befragten ihren Nikotinkonsum begonnen haben	119
Abbildung 76:	Anteile der Befragten, die gelegentlich oder regelmässig alkoholhaltige Getränke trinken, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	120
Abbildung 77:	Anzahl der gewöhnlich pro Anlass (im Ausgang, an einer Party, etc.) konsumierten alkoholischen Standardgetränke der Befragten, welche gelegentlich oder regelmässig Alkohol konsumieren, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	121
Abbildung 78:	Anteile der Getränke, welche Befragte konsumieren, die diese mindestens jeden Monat konsumieren, nach Mädchen und Knaben	122
Abbildung 79:	Anteile der Befragten, die in ihrem Leben schon einmal Cannabis konsumiert haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	123
Abbildung 80:	Anzahl Tage in den letzten 30 Tagen, an denen Cannabis von Befragten konsumiert wurden, die angaben, in ihrem Leben schon einmal Cannabis genommen zu haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	124

Abbildung 81:	Anzahl Befragte, welche ein oder mehrere Substanzen regelmässig bzw. in einer Mindestquantität konsumieren (Darstellung der Überschneidungen)	126
Abbildung 82:	Anteile der Befragten, die schon einmal Geschlechtsverkehr hatten, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	130
Abbildung 83:	Anteile der Ansprechpersonen, an die sich die Befragten wenden bzw. der Hilfsmittel, die sie nutzen, wenn sie Fragen zur Sexualität haben, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (Mehrfachnennungen)	131

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Durchschnittliche Belastung* der Befragten durch verschiedene Themen, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr (1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark, Differenzen der Durchschnittswerte >0.10 zwischen den Schuljahren 2022/23 und 2017/18 sind rot hervorgehoben)	17
Tabelle 2:	Anteile der Befragten in verschiedenen Problembereichen, nach Mädchen und Knaben und nach Besorgtheit um Gewicht und Körperform	55
Tabelle 3:	Anteile der Befragten mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression, nach Mädchen und Knaben und Schuljahr	62
Tabelle 4:	Anteile der Befragten, die angeben, dass sie zurzeit verschiedene Themen stark belasten, nach Mädchen und Knaben und nach auffälligen und unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression (Werte > 40 % fett markiert)	66

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)

November, 2023

### **Projektleitung und Redaktion**

Claude Hunold, Direktor Schulgesundheitsdienste  
Alexandra Papandreou, Projektleiterin Schulgesundheitsdienste

### **Mitarbeit**

Andrea-Seraina Bauschatz, Leiterin Schulärztlicher Dienst  
Regula Behringer, Kommunikationsbeauftragte Schulgesundheitsdienste  
Petra Buchta, Leiterin Suchtpräventionsstelle  
Alfred Felix, Leiter Fachstelle für Gewaltprävention  
Lilo Gander, Leiterin Fachstelle Lust und Frust  
Matthias Obrist, Leiter Schulpsychologischer Dienst  
Hubertus van Waes, Leiter Schulzahnärztlicher Dienst

### **Externe Mitarbeit**

Angela Gebert, Lamprecht und Stamm - Sozialforschung und Beratung AG  
Hanspeter Stamm, Lamprecht und Stamm - Sozialforschung und Beratung AG

**Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich sind das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention im Schulbereich. Mit innovativen Projekten und einem umfassenden Grundangebot setzen sie sich für eine gesunde Schuljugend mit guten Entwicklungsmöglichkeiten ein. Zu den Schulgesundheitsdiensten gehören der Schulärztliche Dienst, der Schulzahnärztliche Dienst, der Schulpsychologische Dienst sowie die Suchtpräventionsstelle. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.**

**Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
T+ 41 44 413 88 98  
[www.stadtzuerich.ch/sg](http://www.stadtzuerich.ch/sg)**

**Schul- und Sportdepartement**

