



Bericht

Gesundheit und Lebensstil von Jugendlichen der Stadt Zürich: Resultate der Schülerbefragung Schuljahr 2017/18

Impressum

Herausgeber

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Projektleitung

Claude Hunold, Direktor Schulgesundheitsdienste

Alexandra Papandreou, Projektleiterin Schulgesundheitsdienste

Mitarbeit

Andrea-Seraina Bauschatz, Leiterin Schulärztlicher Dienst

Regula Behringer, Kommunikationsbeauftragte Schulgesundheitsdienste

Alfred Felix, Leiter Fachstelle für Gewaltprävention

Lilo Gander, Leiterin Fachstelle Lust und Frust

Marianne Honegger, Ernährungsberaterin Schulärztlicher Dienst

Matthias Obrist, Leiter Schulpsychologischer Dienst

Dorothea Schultz, Schulärztin Schulärztlicher Dienst

Hubertus van Waes, Leiter Schulzahnärztlicher Dienst

Eveline Winnewisser, Leiterin Suchtpräventionsstelle

Externe Mitarbeit

Angela Gebert, Lamprecht und Stamm - Sozialforschung und Beratung AG

Hanspeter Stamm, Lamprecht und Stamm - Sozialforschung und Beratung AG

Vorwort

Mit dem vorliegenden Bericht veröffentlichen wir nach den Jahren 2007 und 2012 zum dritten Mal Resultate zu Gesundheit und Lebensstil von 2. Sek-Schülerinnen und Schülern der Stadt Zürich. Die Befragung wurde durchgeführt, um zu erfahren, wie es den Jugendlichen gesundheitlich geht und welche aktuellen gesundheitliche Risiken bestehen, um die wir uns kümmern müssen. Dazu befragten wir die Jugendlichen zu ihren Lebens- und Freizeitgewohnheiten, zu Bewegung, Ernährung und Krankheiten, zu ihren sozialen Kontakten, zu ihrem Umgang mit Tabak, Alkohol und Drogen sowie zu Liebe und Sexualität.

Zusammen mit den beiden bisherigen Berichten können wir viele Ergebnisse erstmals über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachten und Trends erkennen. Damit dies möglich ist, wurde in der Erhebung Wert auf Konstanz gelegt. Über weite Strecken sind die gleichen Fragen wie die letzten Male gestellt worden, so dass die Resultate vergleichbar sind. Andererseits haben wir auf Fragen verzichtet, welche sich in der Vergangenheit nicht bewährten oder die überholt erschienen. Stattdessen griffen wir neue Themen auf, wie etwa chronische Krankheiten, schulische und ausserschulische Stressfaktoren oder das Thema Schulschwänzen.

Ich bin überzeugt, dass wir mit dieser Mischung aus Bewährtem und Neuem einen guten Weg gefunden haben, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen möglichst situations- und zeitgerecht zu erfassen. Dafür hat sich der Aufwand für die Befragung zweifellos gelohnt. Verschiedene Resultate freuen und bestätigen uns, andere lassen aufhorchen und veranlassen uns, unser Unterstützungs- und Beratungsangebot kritisch zu prüfen und wo nötig anzupassen.

Ich bedanke mich bei allen Personen, die zum Entstehen dieses Berichts beigetragen haben. Sie sind im Impressum namentlich erwähnt. Besonders bedanken möchte ich mich bei meiner Mitarbeiterin Alexandra Papandreou, die das Projekt mit mir zusammen geleitet hat. Ihrer Erfahrung aus der letzten Befragung und ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass das Projekt so effizient gelaufen ist. Ein besonderer Dank gilt auch dem Sozialforschungs- und Beratungsbüro Lamprecht und Stamm, das uns erneut methodisch und inhaltlich begleitet hat.

Ich hoffe, der Bericht findet auch dieses Mal wieder zahlreiche interessierte Leserinnen und Leser. Rückmeldungen sind willkommen!

Claude Hunold, Direktor Schulgesundheitsdienste

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Management Summary	5
Beschreibung der Befragung.....	7
1 Gesundheit und Zufriedenheit.....	9
2 Lebenswelt und soziales Umfeld.....	19
3 Angst und Depression.....	32
4 Körperbild.....	37
5 Bewegungs- und Ernährungsverhalten.....	44
6 Substanzkonsum	55
7 Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt (Mobbing)	65
8 Schulabsentismus.....	71
9 Liebe und Sexualität.....	76
Literaturverzeichnis	81

Management Summary

Im Schuljahr 2017/18 wurden nach den Schuljahren 2007/08 und 2012/13 zum dritten Mal in Folge die Schülerinnen und Schüler aller Regelklassen der 2. Sekundarstufe der Stadt Zürich zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Lebensstil befragt. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig, die Teilnahmequote lag bei 91 %. Insgesamt wurden 1678 Fragebogen in die Auswertung aufgenommen.

Die Resultate zeigen über weite Strecken ein sehr erfreuliches Bild und setzen die positiven Ergebnisse der vergangenen Befragungen fort. Die ganz grosse Mehrheit der 2. Sek-Schülerinnen und – Schüler schätzt ihre Gesundheit und ihre Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein und ist mit verschiedenen Lebensbereichen, wie etwa der familiären Situation oder der Beziehung zu Freundinnen und Freunden, zufrieden. Die Zufriedenheit mit der Schulsituation hat über die letzten zehn Jahre kontinuierlich zugenommen. Auch fühlen sich die meisten Jugendlichen mit einer chronischen Erkrankung in der Schule gut aufgehoben. Die meisten der Befragten bewegen sich ausreichend, jeder zweite achtet bewusst auf seine Ernährung. Der Konsum von Süssgetränken und Energy-Drinks ist zurückgegangen. Ebenso der Konsum von Tabak, während der Umfang des Alkohol- und Cannabis-Konsums gleichgeblieben ist. Neue Formen des Rauchens, wie etwa der Gebrauch von E-Shishas, erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Der Trend, dass erste Sexualkontakte altersmässig später stattfinden, setzt sich fort. Die grosse Mehrheit der Jugendlichen bezeichnet sich als aufgeklärt.

Am meisten Sorgen bereiten den Jugendlichen der 2. Sek der schulische Druck und die anstehende Berufswahl, auch wenn die meisten ihre Zukunft optimistisch beurteilen. Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen haben in den letzten zehn Jahren zugenommen. Das Tragen eines Gehörschutzes bei lauter Musik ist noch stark optimierungsfähig, ebenso das Velohelmtragen und die Verwendung eines Sonnenschutzes. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist nicht frei von Ambivalenz, nur die Hälfte der Jugendlichen bezeichnet das eigene Körpergewicht als gerade richtig. Als schön gilt heutzutage nicht nur wer schlank ist, sondern auch, wer definierte Muskeln hat und athletisch aussieht. Praktisch alle Jugendlichen haben Freundinnen und Freunde und Kolleginnen und Kollegen, sie fühlen sich von ihren Eltern unterstützt und kommen gut mit ihnen aus. Weniger erfreulich ist, dass der Anteil der Jugendlichen, welche zu Hause alleine bzw. vor dem PC, Smartphone oder Fernseher das Mittag- oder Abendessen einnimmt, in den letzten fünf Jahren zugenommen hat.

Ausserhalb der Familie, der Schule und des Freundeskreises bewegen sich die Jugendlichen am ehesten in Sportgemeinschaften. Auch wenn sie alleine sind, stehen sie mittels digitaler Medien (WhatsApp, Snapchat, Instagram, SMS) miteinander im Austausch. Die Bedeutung des sozialen Netzwerks Facebook, aber auch von Telefongesprächen oder Mails, hat gegenüber der letzten Befragung deutlich abgenommen. Die meisten Jugendlichen fühlen sich in der Schule, auf dem Schulweg und zu Hause sicher, aber gegenüber vor fünf Jahren geben mehr an, Diskriminierungen, Ausgrenzungen und Gewalt inner- und ausserhalb der Schule zu erfahren. Äusserlichkeiten wie Aussehen und Kleidung sowie die Herkunft verzeichnen als Auslöser die grösste Zunahme. Sexuelle Belästigungen, insbesondere gegenüber Mädchen, haben sich auf unverändertem Niveau fortgesetzt.

Eine Minderheit der Jugendlichen bedarf aus präventiver Sicht besonderer Aufmerksamkeit. Sie bezeichnen sich selbst als Aussenseiter und agieren sozial relativ isoliert. Hinweise auf die mögliche Existenz einer Angststörung und/oder einer Depression finden sich bei jeder fünften Schülerin und jedem achten Schüler. Bei einer kleinen Gruppe von Schülerinnen und Schülern ist der Alkohol- und Cannabiskonsum bereits im Alter von 13 und 14 Jahren hoch. Etwa 7 % schwänzen wiederholt und häufig die Schule, was die Gefahr erheblicher Lerndefizite und sinkender Schulleistungen nach sich ziehen kann. Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich planen konkrete Projekte und Massnahmen, um Jugendliche, ihr soziales Umfeld und die Schule in diesen Problembereichen aktiv zu unterstützen.

Beschreibung der Befragung

Im Schuljahr 2017/18 fand die dritte Jugendbefragung zu Gesundheit und Lebensstil in der Stadt Zürich statt. Zwischen Oktober und Dezember 2017 wurden die Schüler/innen aller Regelklassen der 2. Sekundarstufe der Stadt Zürich im Rahmen einer Schullektion befragt. Bereits im Schuljahr 2007/08 und 2012/13 wurden Daten zu Gesundheit und Lebensstil der Jugendlichen aller zweiten Sekundarklassen erhoben. Die periodische Erfassung von Gesundheits- und Lebensstildaten bildet ein wichtiges Planungs- und Steuerungsinstrument der Schulgesundheitsdienste und ermöglicht verschiedenen städtischen Fachdiensten, ihre Leistungen gezielt an Bedarf und aktuellen Entwicklungen auszurichten. Die Befragung (Ablauf, Auswertung und Aufbewahrung der Daten) wurde bereits 2012 von der Datenschutzstelle der Stadt Zürich geprüft und von der Ethikkommission des Kantons Zürich für unbedenklich erklärt.

Fragebogen

Für die Erhebung der Daten wurde ein schriftlicher Fragebogen benutzt, welcher Fragen beinhaltet, die bereits 2007 und 2012 gestellt wurden sowie zusätzlich Fragen zu neuen thematischen Schwerpunkten. Neben demographischen und körperlichen Merkmalen (Geschlecht, Alter, Staatsangehörigkeit, Körpergewicht, Körpergrösse) sowie Fragen zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden, Schmerzen, Suchtmittelkonsum, Gewalt, Schutzmassnahmen, Freizeitgestaltung, Ernährungsverhalten und Sexualität sind neu auch Fragen zu chronischen Krankheiten, zum sozialen Umfeld und zu Belastungen hinzugekommen. Durch diese teilweise neuen Fragestellungen ist es nicht möglich, alle Resultate der früheren Befragungen mit den aktuellen Ergebnissen zu vergleichen.

Teilnahmequote

Die Teilnahme an der Gesundheitsbefragung ist für die Schüler/innen freiwillig. Da die Befragung während einer Schullektion stattfindet, ist die Teilnahmequote jeweils sehr hoch. Im Schuljahr 2017/18 füllten 1743 Schüler und Schülerinnen den Fragebogen aus. Dies entspricht einer Teilnahmequote von 91 %.

Datenauswertung

Die erhobenen Daten wurden während und nach der Eingabe plausibilisiert. So wurde bei der Datenerfassung eine Korrektur falscher oder nicht eindeutiger Werte vorgenommen sowie die Konsistenz des Antwortverhaltens überprüft. Insgesamt wurden 1678 Fragebogen in die Auswertung aufgenommen. Ausgeschlossen wurden diejenigen Fragebogen, die als nicht oder als nur teilweise seriös ausgefüllt eingestuft wurden sowie jene ohne gültige Angaben zu Geschlecht und/oder Alter. Bei der Befragung 2012 wurden neben diesen Ausschlusskriterien zusätzlich diejenigen Fragebogen ausgeschlossen, die keine Angaben zu Körpergrösse und Gewicht aufwiesen. Für den Vergleich der Resultate über die letzten fünf Jahre wurden die Daten von 2012 neu nochmals mit den Filterkriterien von 2017 berechnet. Dies kann zu kleineren Abweichungen gegenüber dem Resultatebericht von 2012 führen. Für die Datenauswertung wurde die Statistiksoftware SPSS verwendet. Bei den Datenanalysen wurde sichergestellt, dass keine Resultate generiert werden, die Rückschlüsse auf Einzelpersonen erlauben. Die Basis der Grundauswertung aller verbleibenden Fragebogendaten bildeten Häufigkeitsauszählungen und Kreuztabellierungen. Zu ausgewählten Fragestellungen wurden die Daten der Grundauswertung für multivariate Analysen verwendet. Dafür wurden das relative Risiko, die logistische Regression, Hauptkomponentenanalysen, Varianzanalysen und Korrelationen genutzt. Bei den multivariaten Verfahren wurde ein Signifikanzniveau von $p \leq 0.05$ gewählt.

Beschreibung der Teilnehmenden

Die Schülerinnen und Schüler waren bei der Befragung durchschnittlich 14.1 Jahre (Standardabweichung +/- 0.5 Jahre) alt. Von den 1678 Jugendlichen, die in der Datenauswertung berücksichtigt wurden, waren 812 (48 %) Knaben und 866 (52 %) Mädchen. 1616 (96 %) der berücksichtigten Schülerinnen und Schüler gingen in eine Regelschule und 62 (4 %) in die Kunst- und Sportschule. Im Weiteren besuchten 988 (61 %) die Sek A und 627 (39 %) die Sek B. Der Anteil der Jugendlichen, welcher ausschliesslich einen Schweizer Pass besitzt, betrug 54 %, der Anteil mit einem ausschliesslich ausländischen Pass 19 % und der Anteil Doppelbürger/innen 27 %.

1 Gesundheit und Zufriedenheit

1.1 Einleitung

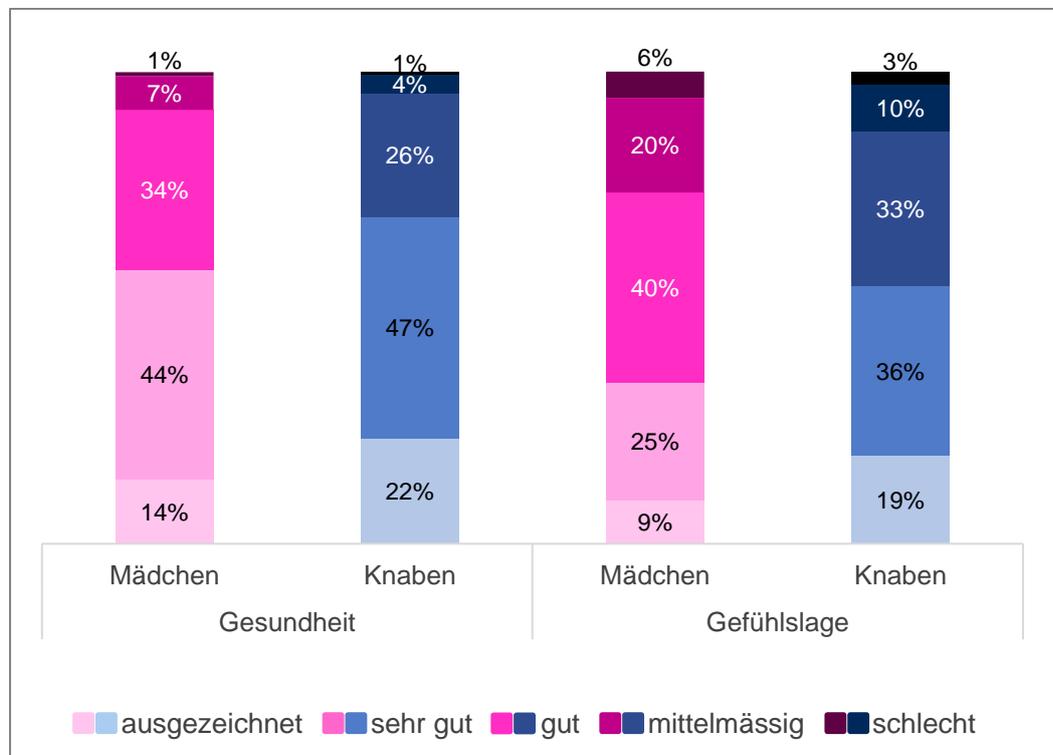
Bei den vorliegenden Resultaten handelt es sich um subjektive Einschätzungen zur eigenen Gesundheit. Verschiedene Studien zeigen, dass die subjektiv wahrgenommene Gesundheit eines Menschen seinen objektiven Gesundheitszustand sehr gut abbildet. Wenn Menschen ihre eigene Gesundheit bewerten, fließen stets körperliche, soziale und psychische Aspekte mit ein. Die Erfassung der subjektiv wahrgenommenen Gesundheit und Zufriedenheit sowie der Vergleich im Zeitverlauf bildet deshalb eine wichtige Grundlage um zu erkennen, wie gut es den Jugendlichen der Stadt Zürich geht. Zudem wirkt sich die Art und Weise, wie Menschen ihre Gesundheit und Zufriedenheit einschätzen, stark auf das persönliche Wohlbefinden und die Möglichkeiten zur Verwirklichung von privaten und beruflichen Plänen aus. Aus Public Health-Sicht ist die subjektiv wahrgenommene Gesundheit deshalb ein wichtiger Parameter.

1.2 Physische und psychische Gesundheit

Die Ergebnisse der Stadtzürcher Befragung weisen sehr deutlich auf eine gute physische und psychische Gesundheit der Jugendlichen hin. 94 % der Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit und 81 % ihre momentane Gefühlslage als gut, sehr gut oder ausgezeichnet ein. Entsprechend geben auch 95 % der Schülerinnen und Schüler an, dass sie mit ihrer Gesundheit mittel bis sehr zufrieden sind. Knaben bewerten ihre Gesundheit und ihre Gefühlslage besser als Mädchen (vgl. Grafik 1). Ebenfalls bewerten Normalgewichtige ihre Gesundheit besser als Übergewichtige.

Die deutlichsten Unterschiede zeigen sich hinsichtlich des Geschlechts und des Gewichtsstatus: Während bei den Knaben 69 % sehr zufrieden mit ihrer Gesundheit sind, sind es bei den Mädchen 56 %. Bei den Normalgewichtigen sind 66 % sehr zufrieden, während dies «nur» bei 50 % der Übergewichtigen der Fall ist. Im Verlauf der letzten zehn Jahre ist die subjektive Einschätzung der Gesundheit konstant hoch geblieben. Eine einzige Veränderung gab es bei der Einschätzung der momentanen Gefühlslage in der Gruppe der Mädchen. Schätzten im Jahr 2012 79 % der Mädchen ihre Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein, waren es im Jahr 2017 noch 74 %.

Grafik 1: Subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit und Gefühlslage nach Geschlecht



Die subjektive Einschätzung der eigenen Gesundheit steht u.a. in Zusammenhang mit dem Verhältnis zu Mitmenschen und Bezugspersonen (Eltern, Freunde, Lehrpersonen). Jugendliche, die ihre Gesundheit als gut bis ausgezeichnet einschätzen, bewerten das Verhältnis zu ihren Eltern, zu ihren Freunden und zu ihren Lehrkräften öfter positiv als Jugendliche, die ihre Gesundheit als mittelmässig oder schlecht einschätzen.

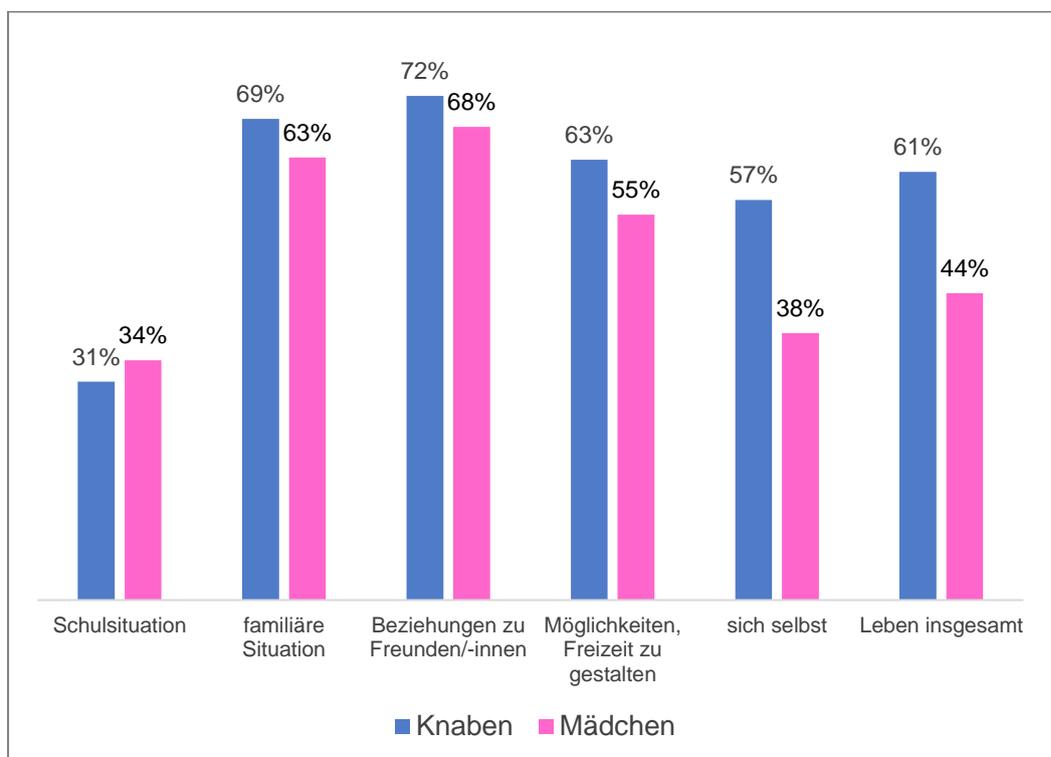
1.3 Zufriedenheit

Insgesamt zeigen die Jugendlichen der Stadt Zürich zu verschiedenen Bereichen ihres Lebens hohe Zufriedenheitswerte. Im Schnitt sind 9 von 10 Jugendlichen (Werte zwischen 87 % und 94 %) mit ihrem Leben insgesamt, mit sich selbst, mit ihrer Schulsituation, mit ihren Beziehungen zu Freunden, mit ihrer familiären Situation und mit den Möglichkeiten, ihre Freizeit zu gestalten, mittel bis sehr zufrieden. Gleichwohl gibt es Unterschiede in der Ausprägung der Zufriedenheit (vgl. Grafik 2).

Mädchen zeigen tendenziell etwas weniger sehr hohe Zufriedenheitswerte. Sie sind im Vergleich zu den Knaben weniger oft mit ihrem Leben insgesamt und mit sich selbst «sehr» zufrieden (vgl. Grafik 2). Allenfalls hat dies damit zu tun, dass

sich Mädchen oft grundsätzlich selbstkritischer bewerten als Jungen. Zwischen Sek A- und Sek B-Schülern/-innen zeigt sich lediglich ein Unterschied in Bezug auf die Zufriedenheit mit sich selbst. Während 53 % der Sek B-Schüler/innen «sehr» zufrieden mit sich selbst sind, sind dies nur 44 % der Sek A-Schüler/innen. 35 % der Sek B-Schüler/innen bezeichnen sich als «mittel» zufrieden mit sich selbst (Sek A: 45 %) und 12 % als «wenig» oder «gar nicht» zufrieden (Sek A: 11 %).

Grafik 2: Anteile sehr zufriedener Jugendlicher in unterschiedlichen Bereichen, nach Geschlecht



Über die letzten zehn Jahre blieb die Zufriedenheit in den abgefragten Bereichen etwa gleich hoch. Ausser bei der Schulsituation, wo der Anteil der sehr zufriedenen Schüler/innen seit 2007 stetig zugenommen hat (2007: 27 %, 2012: 30 %, 2017: 33 %). Im Vergleich zu den anderen Bereichen fällt die Zufriedenheit mit der Schulsituation zwar am niedrigsten aus, was aber insofern nachvollziehbar ist, da die Schule auch mehr Vorgaben, Pflichten, Leistungssoll etc. als die anderen Bereiche beinhaltet. Der Anteil der Jugendlichen, der mit der Schulsituation sehr zufrieden ist, hat sich sowohl bei den Mädchen, den Knaben als auch bei den Schülern/-innen der Sek A und der Sek B kontinuierlich erhöht.

1.4 Chronische Erkrankungen

Chronische Erkrankungen sind bei Kindern und Jugendlichen wegen ihrer potenziellen Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung von besonderer Bedeutung. Als chronisch wird eine Krankheit bezeichnet, wenn sie länger als drei Monate andauert und einen besonderen Betreuungsbedarf mit ambulanten oder stationären Behandlungsnotwendigkeiten mit sich bringt. Das Krankheitsspektrum der Kinder und Jugendlichen ist dabei sehr heterogen. Zum Beispiel kann es sich um Allergien, Asthma, Herzfehler, Epilepsie, Diabetes mellitus, Zöliakie, angeborene Fehlbildungen oder aber auch erworbene Verhaltensstörungen und erworbene und bleibende körperliche Defizite nach einem Unfall handeln. Es gilt zu beachten, dass einige Kinder von mehreren chronischen Erkrankungen betroffen sind, was aus den erhobenen Daten hervorgeht.

Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung sind nicht nur durch die verschiedenen gesundheitlichen Aspekte ihrer Krankheit herausgefordert, sie müssen auch alle Anforderungen, mit denen gesunde Jugendliche in ihrer Entwicklung konfrontiert sind, bewältigen. Im Lebensraum Schule treffen diese Herausforderungen zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Häufigkeiten

Die Mehrheit der Jugendlichen (62 %) erwähnt keine chronische Krankheit. 28 % geben eine chronische Erkrankung und 10 % der Befragten zwei oder mehr chronische Erkrankungen an. Sek A-Schüler/innen (42 %) geben häufiger an, an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen zu leiden als Sek B-Schüler/innen (32 %). Kein Unterschied kann hingegen zwischen Mädchen und Knaben sowie zwischen Normal- und Übergewichtigen festgestellt werden.

Allergien, vor allem Heuschnupfen, gefolgt von Asthma und körperlichen Beeinträchtigungen kommen am häufigsten vor (vgl. Grafik 3). Am wenigsten häufig kommen Diabetes, Epilepsie und Zöliakie vor. Die Werte stimmen mit den Häufigkeiten, welche von Fachgesellschaften oder in anderen Studien erhoben wurden, für bestimmte Erkrankungen überein (z.B. Diabetes 0.2 %¹, Herzkrankheit 2.0 %²), bei anderen Erkrankungen ist ein Unterschied zu beobachten (z.B. Epilepsie 1.2 %³, Asthma zwischen 4.5 %⁴ und 12 %⁵).

¹ Quelle: KIGGS, 2014

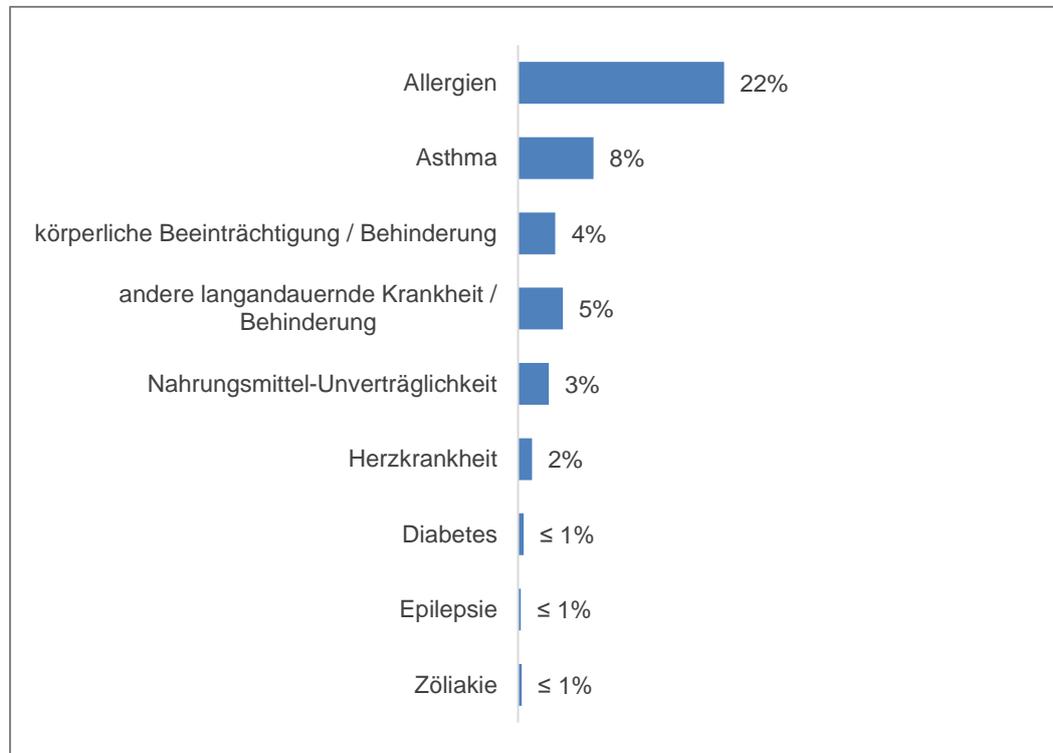
² Quelle: KIGGS, 2014

³ Quelle: KIGGS, 2014

⁴ Quelle: KIGGS, 2014

⁵ Quelle: aha! Allergiezentrum Schweiz

Grafik 3: Häufigkeiten der chronischen Erkrankungen



Die meisten Jugendlichen, die an einer chronischen Erkrankung leiden, haben keine Schwierigkeiten oder Probleme in der Schule (73 %). 27 % hingegen geben an, wegen der Krankheit Probleme oder Schwierigkeiten in der Schule zu haben. Bereiche, in welchen Probleme von den Jugendlichen genannt werden, betreffen vor allem den Sportunterricht sowie die Konzentration (z.B. aufgrund juckender Augen). Speziell Jugendliche mit Asthma oder Heuschnupfen nennen Schwierigkeiten im Sport z.B. aufgrund von Kurzatmigkeit. Solche Probleme und Schwierigkeiten scheinen aber nicht das Gefühl der betroffenen Jugendlichen zu beeinflussen, in der Schule gut aufgehoben zu sein: 95 % der Jugendlichen mit einer chronischen Krankheit fühlen sich in der Schule gut aufgehoben. Nur 5 % geben an, sich nicht wohl zu fühlen. Die angegebenen Gründe dafür sind sehr vielfältig und reichen von «es weiss niemand davon» bis hin zu «meiner Krankheit wird zu wenig Beachtung geschenkt» oder «ich werde deswegen von den Mitschülern/-innen ausgeschlossen».

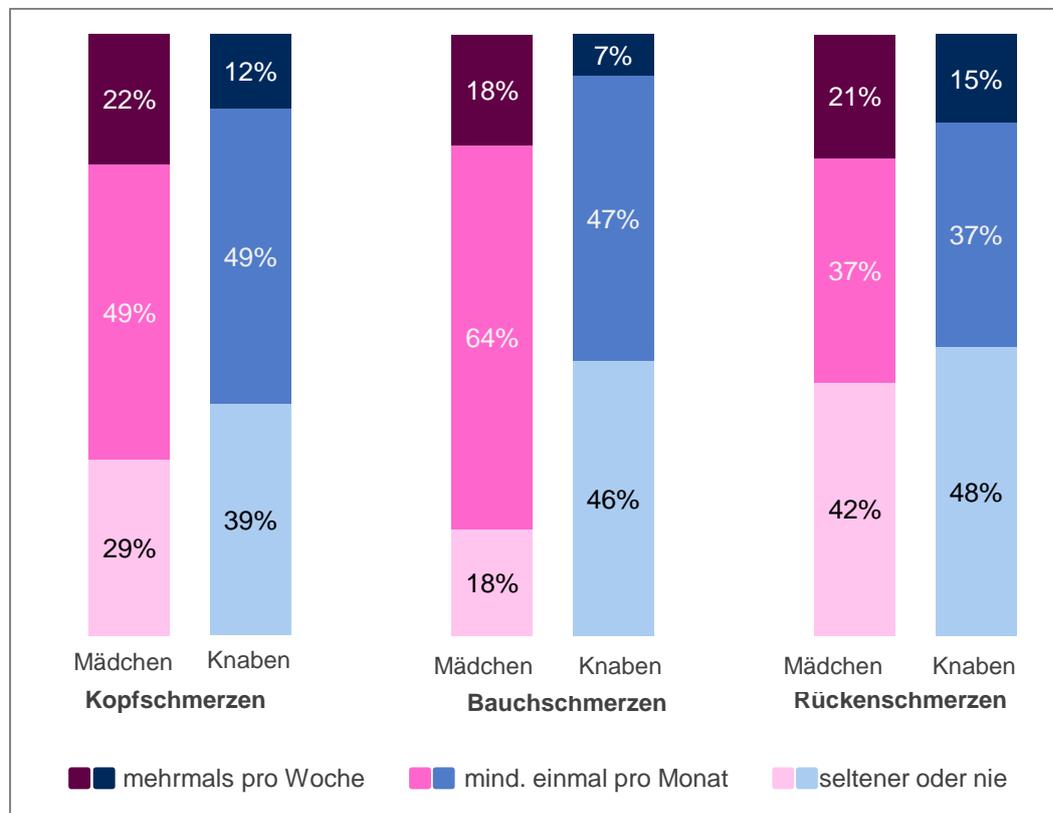
1.5 Körperliche Beschwerden und Schmerzen

Die Jugendlichen wurden nach Kopf-, Bauch-, Rücken- und anderen Schmerzen befragt. Dabei zeigte sich, dass nur 9 % der Jugendlichen selten oder nie an den oben genannten Schmerzen leiden. An mindestens einer Schmerzform leiden 27 % pro Monat, 49 % pro Woche und 15 % sogar täglich. In den letzten zehn Jahren haben alle abgefragten Schmerzformen sowohl bei den Mädchen als auch bei den Knaben zugenommen. Im Minimum einmal pro Monat leiden 66 % der Jugendlichen an Kopfschmerzen (2007: 57 %), 69 % an Bauchschmerzen (2007: 62 %) und 55 % an Rückenschmerzen (2007: 49 %). Mädchen geben dabei eine höhere Schmerzhäufigkeit an als Knaben (vgl. Grafik 4).

Schmerzen können verschiedene Ursachen haben. Aufgrund der Fragestellung können keine Aussagen gemacht werden, ob die Schmerzen aufgrund einer Erkrankung, Verletzung oder infolge körperlicher Überbelastung aufgetreten sind. Mögliche Ursachen könnten auch psychische Belastungen sein, wie zum Beispiel Stress, Ängste oder traumatische Erlebnisse. In den Ergebnissen der Befragung von 2017 zeigt sich, dass Jugendliche, denen gewisse Bereiche im Leben Sorgen bereiten, eher an Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen leiden als Jugendliche, die angeben, eher sorglos zu sein. Ebenfalls scheint das Verhältnis zu den Eltern - wahrscheinlich gerade bei den psychosomatischen Beschwerden - einen Einfluss auf Schmerzempfindungen zu haben. Jugendliche, die angeben, ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern zu pflegen, leiden weniger unter Schmerzen.

Unabhängig von den Ursachen können Schmerzen den Alltag stark beeinträchtigen und sich auf die Schulleistungen auswirken. 42 % der Jugendlichen nehmen deswegen regelmässig oder ab und zu Schmerzmittel ein. Entsprechend der höheren Betroffenheit nehmen mehr Mädchen als Knaben Schmerzmittel ein (50 % vs. 34 %). Ebenfalls geben mehr Sek B-Schüler/innen an, Schmerzmittel zu konsumieren als Sek A-Schüler/innen (47 % vs. 40 %), und dies, obschon sie nicht häufiger angeben, unter Schmerzen zu leiden. Im Weiteren nehmen 6 % der Jugendlichen Medikamente oder andere Mittel zur Förderung der Konzentration und 4 % zur Beruhigung bzw. zum Schlafen ein. Diese Werte sind vergleichbar mit den Ergebnissen aus der Befragung von 2012.

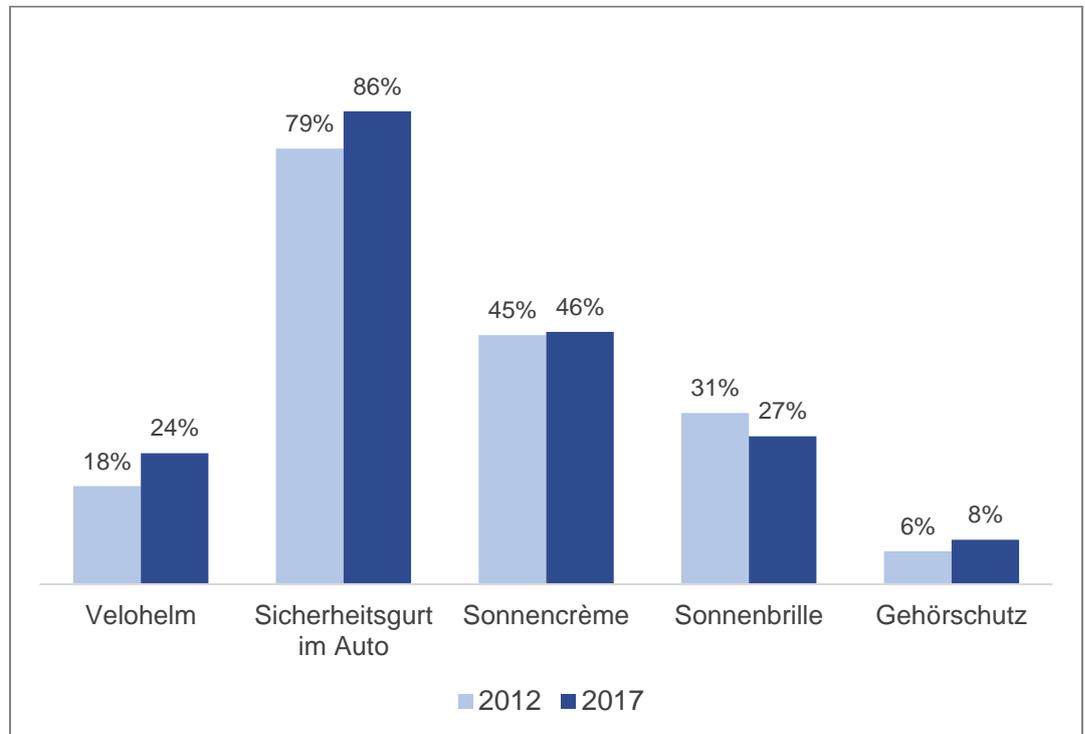
Grafik 4: Häufigkeiten der verschiedenen Schmerzformen, nach Geschlecht



1.6 Schutz des eigenen Körpers

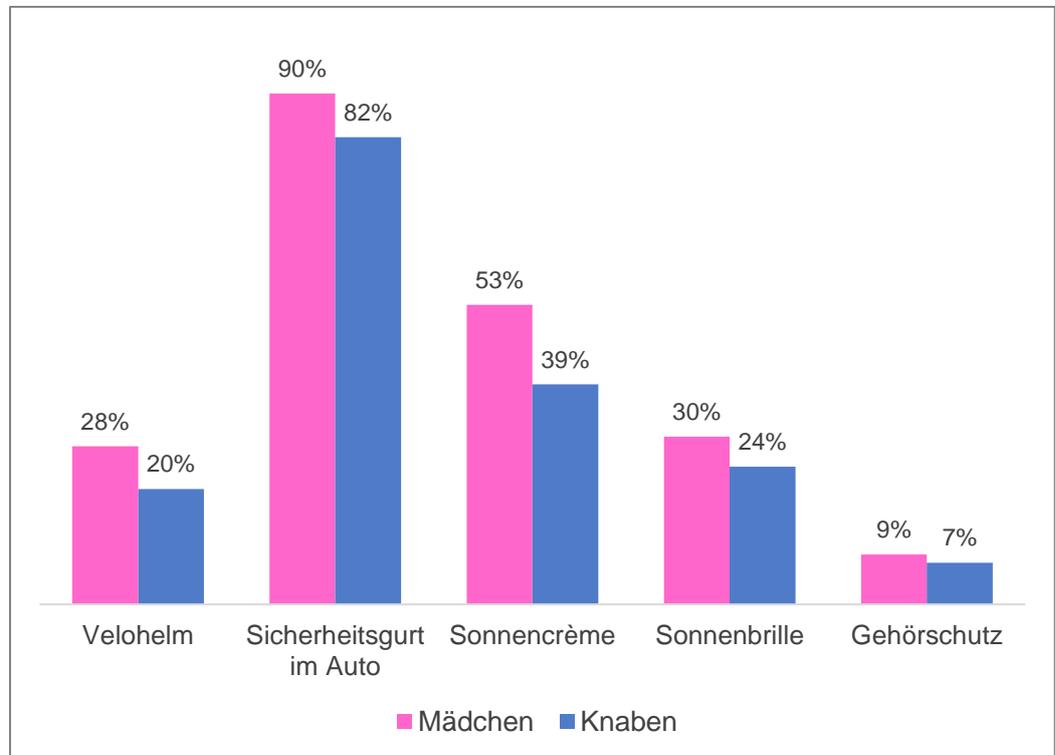
Die grosse Mehrheit der Jugendlichen schützt sich durch das Anlegen des Sicherheitsgurtes im Auto (86 % immer/fast immer, 12 % gelegentlich, 2 % nie). Deutlich weniger Jugendliche tragen beim Velofahren einen Helm. Nur 24 % benutzen immer oder fast immer einen Velohelm, 29 % gelegentlich und 48 % nie. Insgesamt schützen sich die Jugendlichen im Strassenverkehr heutzutage besser als noch vor fünf Jahren. Hingegen hat das Tragen einer Sonnenbrille abgenommen (vgl. Grafik 5).

Grafik 5: Anteile «fast immer» oder «immer» verwendeter Schutzmassnahmen, Vergleich 2012 und 2017

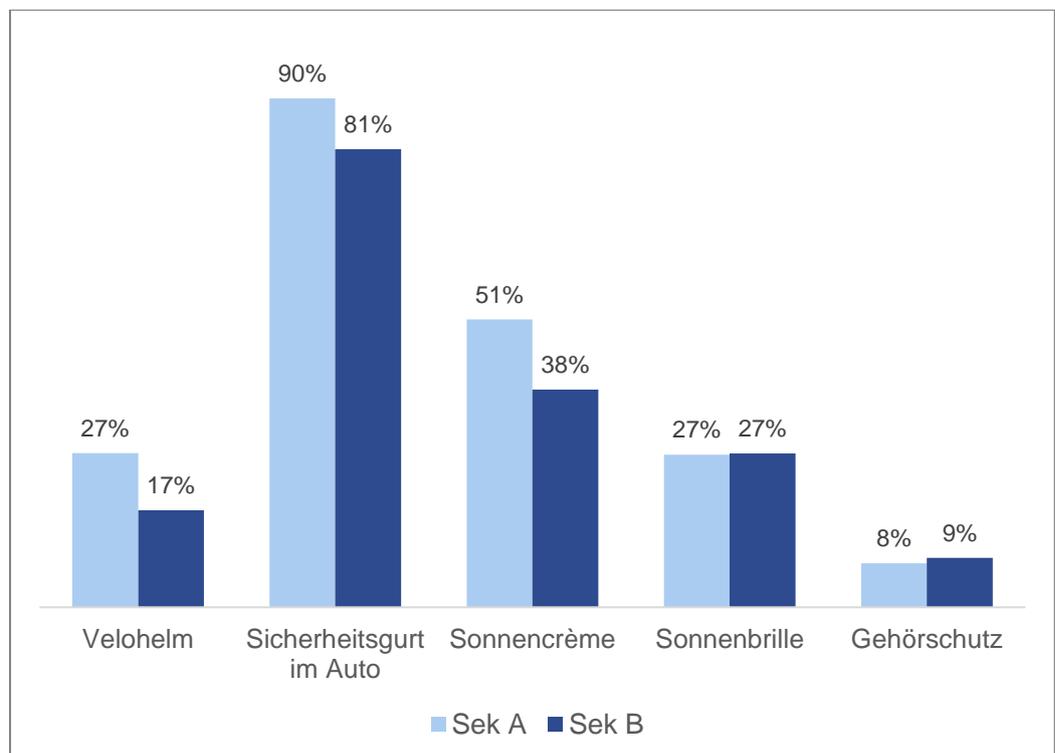


Sowohl das Geschlecht als auch der Schultyp spielen eine wesentliche Rolle beim Verwenden von Schutzmassnahmen. Mädchen und Sek A-Schüler/innen schützen sich häufiger als Knaben und Sek B-Schüler/innen vor negativen Folgen von Sonneneinstrahlung sowie Unfällen im Strassenverkehr (vgl. Grafik 6 und Grafik 7).

Grafik 6: Anteile «fast immer» oder «immer» verwendeter Schutzmassnahmen, nach Geschlecht



Grafik 7: Anteile «fast immer» oder «immer» verwendeter Schutzmassnahmen, nach Schultyp



Immer noch sehr selten verwenden die Jugendlichen einen Gehörschutz. Von denjenigen Jugendlichen, die sich lauter Musik aussetzen, tragen nur gerade 8 % immer oder fast immer einen Gehörschutz, 27 % verwenden ihn gelegentlich, während die Mehrheit (65 %) nie einen Gehörschutz trägt. Mädchen und Knaben wie auch Sek A- und B-Schüler/innen schützen ihr Gehör vor lauter Musik etwa gleich selten (vgl. Grafik 6 und Grafik 7).

1.7 Fazit

Die ganz grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler schätzt ihre Gesundheit und ihre Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein und ist mit den verschiedenen Bereichen ihres Lebens zufrieden. Damit setzen sich die positiven Resultate der vergangenen Befragungen auch in der Gegenwart fort.

Erfreulich ist, dass die Zufriedenheit mit der Schulsituation über die letzten zehn Jahre kontinuierlich zugenommen hat. Offenbar leisten Lehr- und Betreuungspersonen der Stadtzürcher Schulen eine entsprechend gute Arbeit und erreichen, dass die Jugendlichen meist gerne zur Schule kommen.

Ebenso erfreulich ist, dass die grosse Mehrheit der Jugendlichen mit einer chronischen Krankheit sich in der Schule gut aufgehoben fühlt. Allerdings ist auf die Jugendlichen, die sich aufgrund ihrer chronischen Krankheit in der Schule nicht wohl fühlen bzw. Schwierigkeiten haben, ein besonderes Augenmerk zu richten. Der Schulärztliche Dienst unterstützt Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Krankheit, damit eine schulische Integration für alle Beteiligten möglichst gut gelingt. Dieses Angebot ist allenfalls nicht genügend bekannt und es wirkt unterstützend, verstärkt darüber zu informieren.

Weshalb in den letzten zehn Jahren alle abgefragten Schmerzformen sowohl bei den Mädchen als auch bei den Knaben zugenommen haben, bleibt unklar. Mögliche Gründe könnten gestiegener Druck bezüglich Schulerfolg, die Suche nach einer geeigneten Lehrstelle oder einfach auch eine höhere Körpersensibilität sein.

Viele Gesundheitsgefährdungen können mit einfachen Schutzmassnahmen im Alltag vermieden werden. Das Tragen eines Sicherheitsgurtes im Auto scheint für die meisten Jugendlichen eine Selbstverständlichkeit zu sein, während dies bei der Verwendung einer Sonnenschutzcrème noch immer erst für die Hälfte der Fall ist. Erhöhtes Optimierungspotential besteht insbesondere hinsichtlich des Velohelmtragens und des Gehörschutzes. Hier ist wichtig, dass der Schulärztliche Dienst die Jugendlichen noch stärker als bisher auf mögliche gesundheitliche Folgen durch Kopfverletzungen und auf einen drohenden Hörverlust aufmerksam macht. Dabei sind die Präventionsbemühungen noch gezielter auf Jungen und Sek B-Schüler/innen auszurichten.

2 Lebenswelt und soziales Umfeld

2.1 Einleitung

Mit dem Beginn der Adoleszenz treten Jugendliche in eine Phase grosser körperlicher und seelischer Veränderungen. In einem relativ kurzen Zeitabschnitt verändern sich Körpergrösse, Körpergewicht und Geschlechtsmerkmale. Gleichzeitig entwickelt sich das hormonelle System und die Struktur des Gehirns, was zu starken Emotionen und Affekten führen kann, aber auch zum Bemühen, diese mittels erhöhter kognitiver Leistungen zu regulieren. Die kulturelle Erwartung an Jugendliche, ihre «Gefühlswallungen» und die dadurch geprägten Verhaltensweisen «unter Kontrolle» zu bringen, lässt sich nicht immer gleich gut erfüllen und ruft nach Unterstützung durch Erwachsene, sei es im familiären Umfeld, der Schule oder im Freizeitbereich. Doch gerade sie sind es, von denen Jugendliche sich bewusst auch abgrenzen wollen. Freundinnen und Kollegen bieten sich als alternative Zufluchtsorte an, sie können Verhaltensweisen mit Risikocharakter - etwa Mutproben oder Provokationen - jedoch auch verstärken. Die Suche nach Autonomie und Zugehörigkeit, der Wunsch nach Anerkennung und Selbstbehauptung, die Ergründung des Lebenssinns und die Deutung der Welt in ihren vielfältigen Erscheinungsformen erfordern von den Jugendlichen eine Auseinandersetzung mit zahlreichen persönlichen und sozialen Themen.

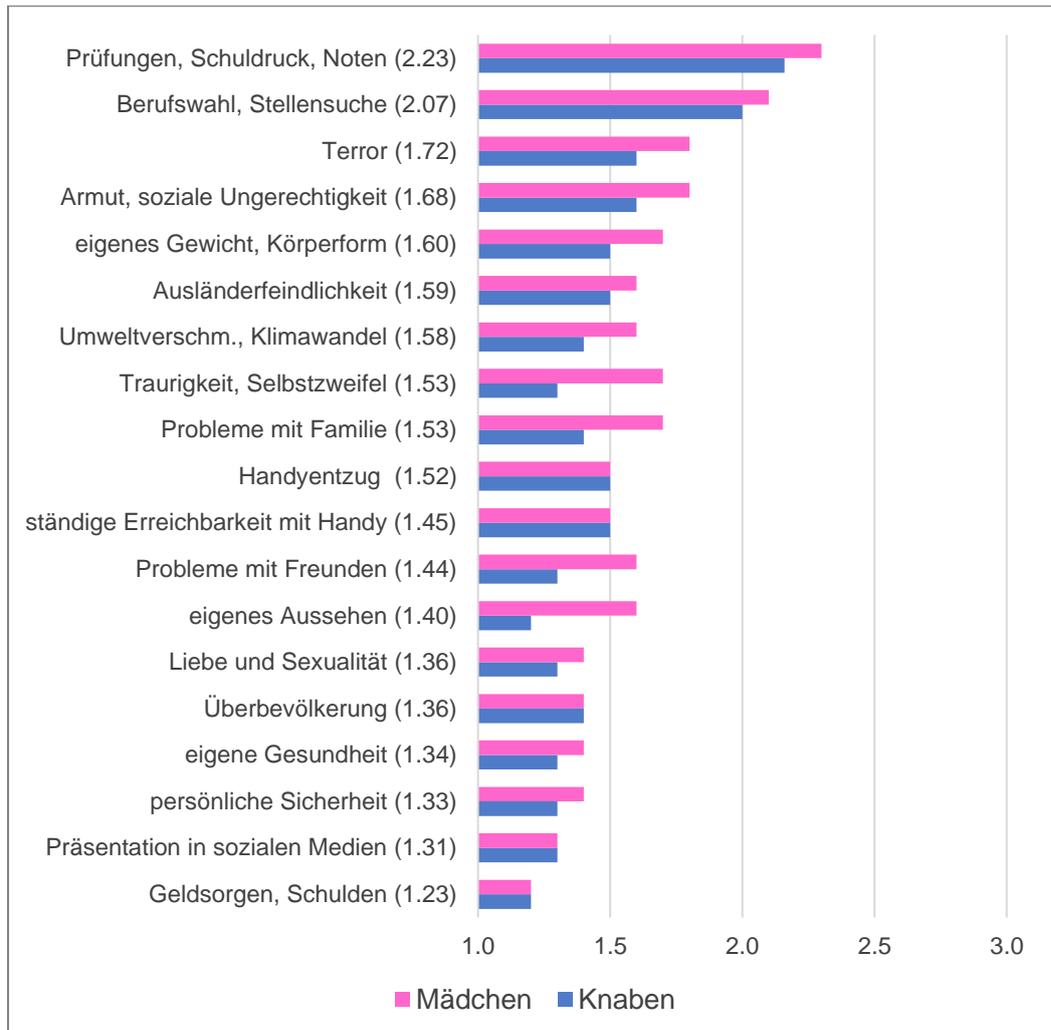
Jugendliche bewegen sich dabei in verschiedenen «Lebenswelten». Der Begriff wird in diesem Bericht so verstanden, dass es sich um soziale Umgebungen handelt, in denen die Jugendlichen einen Teil ihres Lebens verbringen, in denen sie handeln und in denen sie mit Drittpersonen interagieren. In der vorliegenden Befragung wurden insbesondere die Lebenswelten «Familie», «Schule» und «Freundeskreis» (Peer) angesprochen.

2.2 Themen, welche Jugendliche beschäftigen

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie stark sie zurzeit verschiedene Themen belasten. Diese reichen von der eigenen Person, über die Schule, die Familie, den

künftigen Beruf bis hin zu politischen Themen. Grafik 8 zeigt in abnehmender Reihenfolge, wie stark diese Themen den Jugendlichen Sorgen bereiten.

Grafik 8: Durchschnittliche Stärke der Besorgtheit über verschiedene Themen, nach Geschlecht (1 Punkt = überhaupt nicht, 2 Punkte = ein bisschen, 3 Punkte = stark)



Nicht weiter verwunderlich, bereiten schulischer Druck (Prüfungen, Noten) und die bevorstehende Berufswahl und Stellensuche, am meisten Sorgen. Für rund ein Drittel der Befragten sind diese Themen eine starke Belastung. Vielleicht eher etwas überraschend ist, dass an dritter und vierter Stelle zwei grosse soziale Themen genannt werden, nämlich Terror und Armut bzw. soziale Ungerechtigkeit. Sie zeigen, dass Jugendliche in diesem Alter bereits begonnen haben, sich mit sichtbaren gesellschaftlichen Verhältnissen auseinanderzusetzen, die insbesondere auch starke Emotionen auslösen können, wie etwa Ungerechtigkeitsempfindungen oder Angst. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gewicht und der Körperform steht an nächster Stelle. Diesem Thema ist in diesem Bericht

aufgrund seiner Wichtigkeit ein separates Kapitel gewidmet (vgl. Kap. 4). Vergleichsweise geringe Sorgen bereiten die eigene Gesundheit und die persönliche und finanzielle Sicherheit.

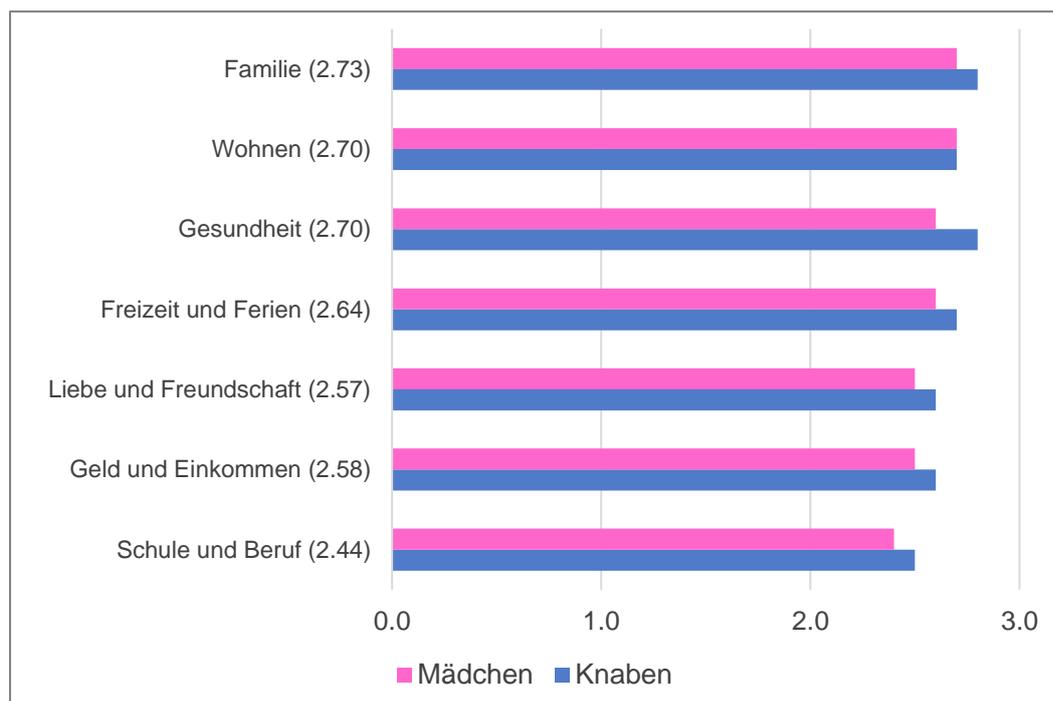
Mädchen machen sich praktisch über alle Themen hinweg etwas grössere Sorgen als Knaben. Die grössten Differenzen – wenn auch auf durchschnittlich mittlerem Besorgtheitsniveau – bestehen in Bezug auf Trauer und Selbstzweifel, Probleme mit der Familie und den Freundinnen und Freunden sowie das eigene Aussehen.

Zwischen Schülerinnen und Schülern der Sek A und Sek B gibt es bei den meisten Themen nur geringe Unterschiede. Am ausgeprägtesten sind sie beim Thema Prüfungen und Noten. Sek A-Schüler/innen machen sich hierzu die grösseren Sorgen: 38 % geben an, starke Sorgen zu haben, während dies bei den Sek B-Schüler/innen 29 % sind.

2.3 Zuversicht in eigene Zukunft

Die Jugendlichen der 2. Sekundarschule schauen grösstenteils zuversichtlich in ihre Zukunft, die Differenz zwischen den Geschlechtern ist minimal. In allen erfragten Bereichen dominieren hohe Werte (vgl. Grafik 9).

Grafik 9: Durchschnittliche Stärke der Zuversicht für verschiedene Bereiche, nach Geschlecht (1 Punkt = nicht so, 2 Punkte = gemischt, mal so – mal so, 3 Punkte = zuversichtlich)

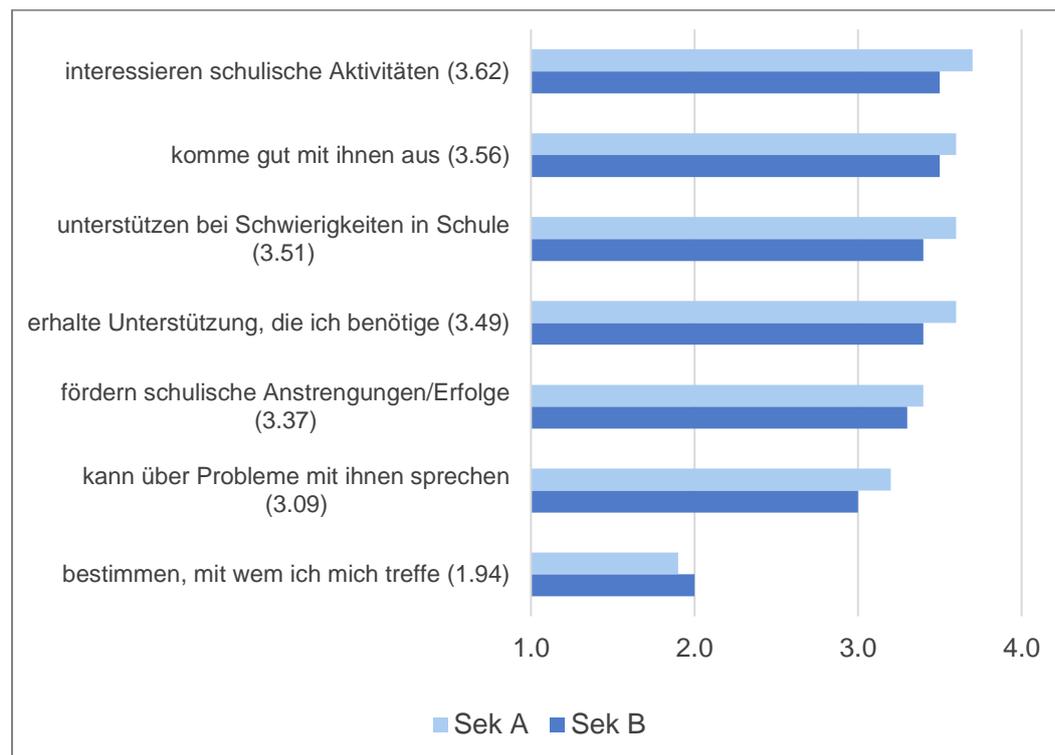


Ein grösserer Unterschied ist zwischen Sek A- und Sek B-Schüler/-innen in Bezug auf die Schule und den Beruf auszumachen. Während sich bei den Sek A-Schüler/-innen 52 % zuversichtlich äussern, sind es bei den Sek B-Schüler/-innen 40 %. In Bezug auf Geld und Einkommen ergeben sich hingegen nur geringfügige Unterschiede.

2.4 Unterstützung durch die Eltern

Die meisten Jugendlichen geben an, dass ihre Eltern sie im schulischem Bereich stark unterstützen und dass sie mit ihnen gut auskommen (vgl. Grafik 10).

Grafik 10: Durchschnittliche Stärke der Zustimmung zu verschiedenen Aussagen betr. der Unterstützung durch die Eltern, nach Schultyp (1 Punkt = gar nicht, 2 Punkte = eher nicht, 3 Punkte = eher, 4 Punkte = ganz)



Eltern interessieren sich in besonderem Masse für die schulischen Aktivitäten ihrer Kinder, unterstützen sie, wenn sie in der Schule Schwierigkeiten haben und fördern ihre schulischen Anstrengungen und Erfolge. Schülerinnen und Schüler der Sek A äussern dies noch etwas dezidierter als ihre Kolleginnen und Kollegen aus der Sek B.

Im Vergleich zu den anderen Aussagen etwas zurückhaltender stimmen die Befragten der Aussage zu, dass sie mit ihren Eltern über Probleme sprechen könnten. Der Anteil, der dieser Aussage «ganz» zustimmt, liegt bei beiden Schultypen unter 50 %, nicht ganz ein Drittel stimmt «eher» zu. Hingegen geben nur 25 % der Jugendlichen an, dass ihre Eltern bestimmen, mit wem sie sich treffen dürfen.

Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben sind meistens nicht besonders gross. Mädchen sagen aber etwas weniger ausgeprägt, dass sie mit den Eltern gut auskommen als Knaben. Der Anteil, der die Beziehung vollumfänglich positiv bewertet, liegt bei den Mädchen bei 63 %, bei den Knaben bei 70 %.

Die Stärke der elterlichen Unterstützung – zumindest aus der Perspektive der Schülerinnen und Schüler – hängt auch davon ab, welchen Pass man besitzt. Schülerinnen und Schüler, welche ausschliesslich den Schweizer Pass besitzen, erleben die Unterstützung der Eltern in schulischen Belangen etwas stärker als ihre Kolleginnen und Kollegen, die keinen Schweizer Pass besitzen oder die Doppelbürger/innen sind und zusätzlich einen Pass aus einem anderen Land haben. Keinen Einfluss hat der ausschliessliche Besitz des Schweizer Passes hingegen auf die Qualität der Beziehung zu den Eltern.

2.5 Beziehung zu Freundinnen und Freunden

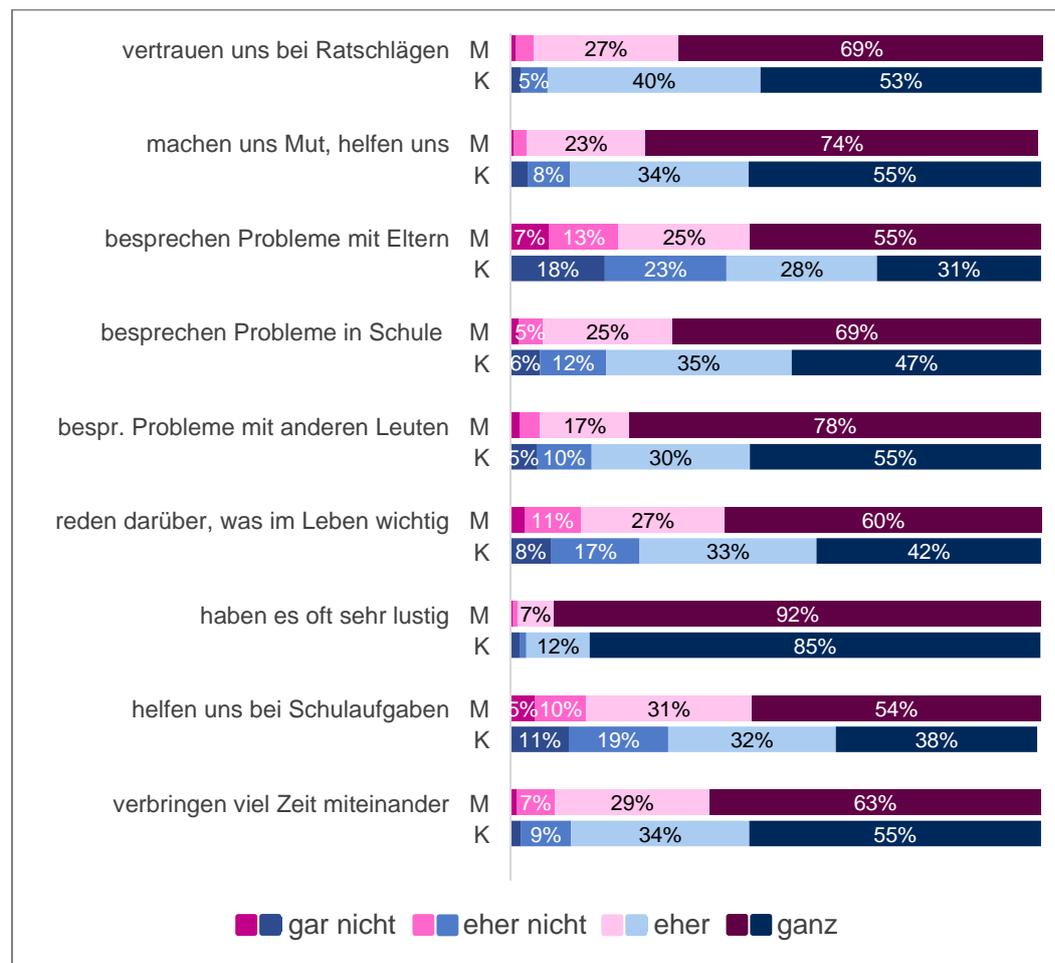
Praktisch fast alle Befragten, nämlich 95 %, haben Freundinnen und Freunde und Kolleginnen und Kollegen, mit denen sie sich regelmässig treffen. Nur 5 % der Schülerinnen und Schüler sind relativ isoliert und haben im besten Fall Kolleginnen oder Kollegen, mit denen sie sich ab und zu treffen. Mädchen geben mit einem Anteil von 89 % noch etwas häufiger als Knaben (80%) an, dass sie eine bzw. einen BFF (best friend forever) haben.

Wie eng die Beziehung zu den Freundinnen und Freunden ist und welche Qualität sie aufweist, vermittelt Grafik 11. Es zeigt sich deutlich, dass enge Freundinnen und Freunde sehr viel soziale Unterstützung bieten. Sie sind Vertrauenspersonen bei gegenseitigen Ratschlägen, sie helfen und machen Mut, mit ihnen lässt sich über Probleme in der Schule, mit den Eltern und mit anderen Leuten sprechen oder generell über das, was im Leben wichtig ist.

Enge Freundinnen und Freunde haben auch für Knaben grosse Bedeutung, doch scheinen Mädchen aus ihren Beziehungen generell doch mehr Gewinn zu schöpfen. Dies dürfte weniger daran liegen, dass sie mehr Zeit mit ihren engsten Freundinnen und Freunden verbringen. Vielmehr ist zu vermuten, dass der emotionale Rückhalt, den sie daraus ziehen, grösser ist. Er endet nicht darin, intensive Gespräche miteinander zu führen, sondern macht auch vor praktischer Unterstützung nicht halt. Immerhin mehr als die Hälfte der Mädchen (54 %) stimmt voll und

ganz der Aussage zu, dass sie sich bei Schulaufgaben oder wenn sie in der Schule etwas nicht verstanden haben, gegenseitig helfen. Bei den Knaben ist dies bei 38 % der Fall.

Grafik 11: Verteilung des Zustimmungsgades zu verschiedenen Aussagen betr. Beziehung zu engen Freundinnen und Freunden, nach Geschlecht (M = Mädchen, K = Knaben), Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %

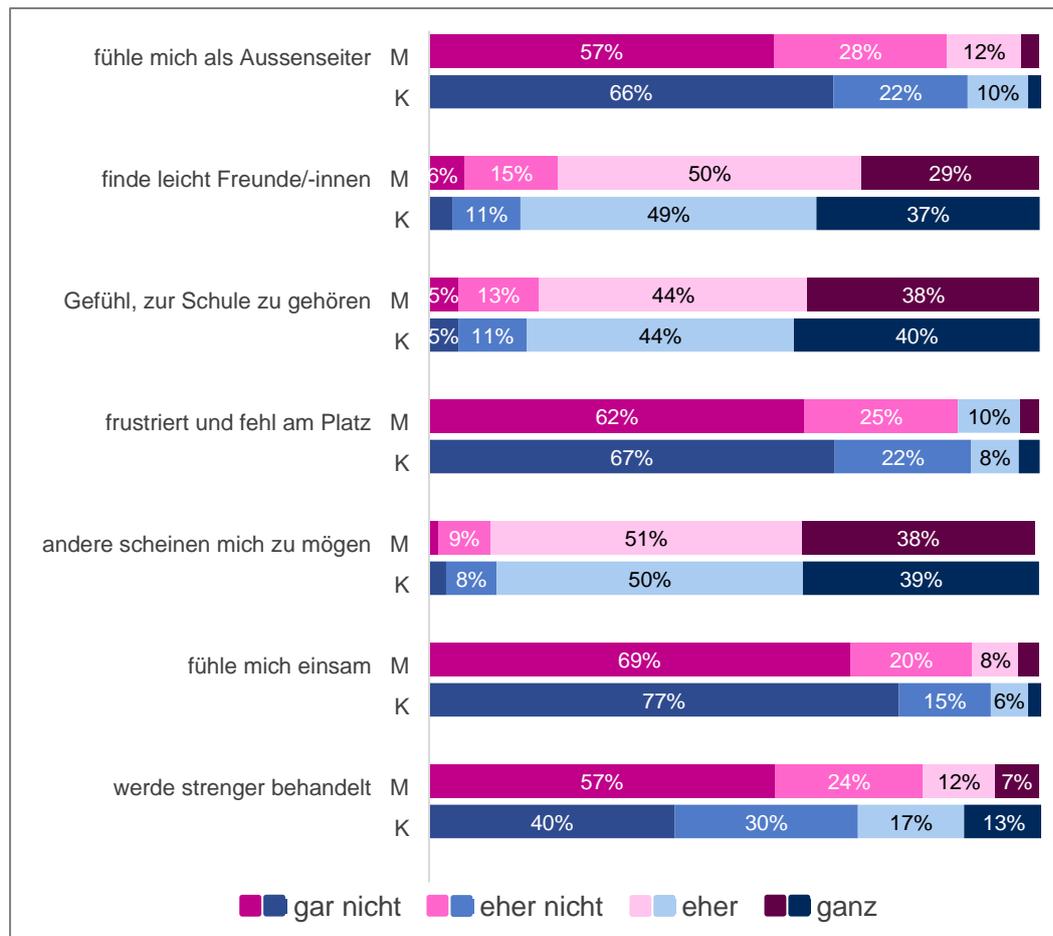


2.6 Schulisches Umfeld

Die Jugendlichen wurden auch zu ihrer Beziehung zur Schule und zu den Lehrpersonen befragt (vgl. Grafik 12).

Die grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler (83 %) fühlt sich ihrer Schule mehr oder minder stark verbunden und hat den Eindruck, dass andere Schüler/innen sie mögen (89 %). Ungefähr jede achte Schülerin oder jeder achte Schüler bezeichnet sich (eher) als Aussenseiter/in (14 %) oder fühlt sich mehr oder weniger frustriert und fehl am Platz in der Schule (12 %). 10 % äussern sogar Gefühle der Einsamkeit, bei Jugendlichen ohne Schweizer Pass ist dies gehäufiger der Fall (16 %). Knaben haben tendenziell eher den Eindruck, sie würden von den Lehrern strenger behandelt als ihre Mitschülerinnen.

Grafik 12: Verteilung des Zustimmungsgades zu verschiedenen Aussagen betreffend Beziehung zur Schule, nach Geschlecht (M = Mädchen, K = Knaben), Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %

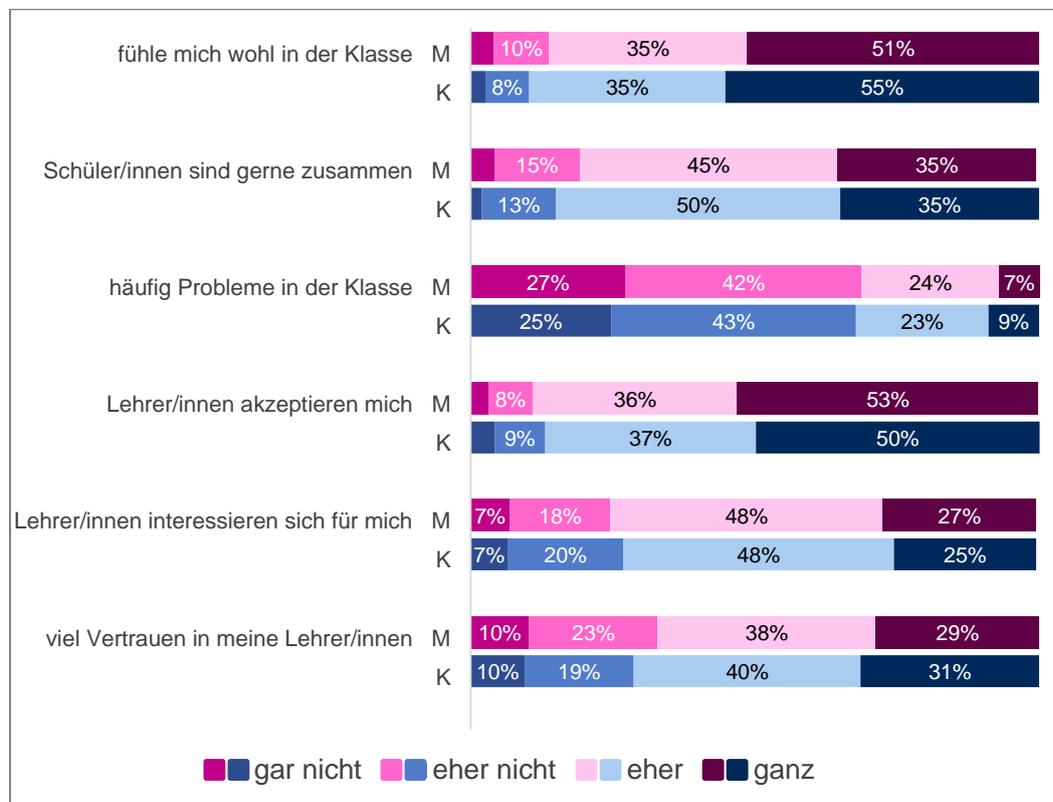


Die grosse Mehrheit (88 %) fühlt sich in stärkerem oder etwas minderm Masse wohl in ihrer Klasse (vgl. Grafik 13) und hat den Eindruck, dass die Schülerinnen und Schüler der Klasse gerne zusammen sind (83 %). Fast ein Drittel (32 %) sagt allerdings, dass es in ihrer Klasse mehr oder weniger häufig Probleme gibt, Sek B-Schüler/innen sagen dies deutlich öfter (40 %) als Sek A-Schüler/innen (27 %).

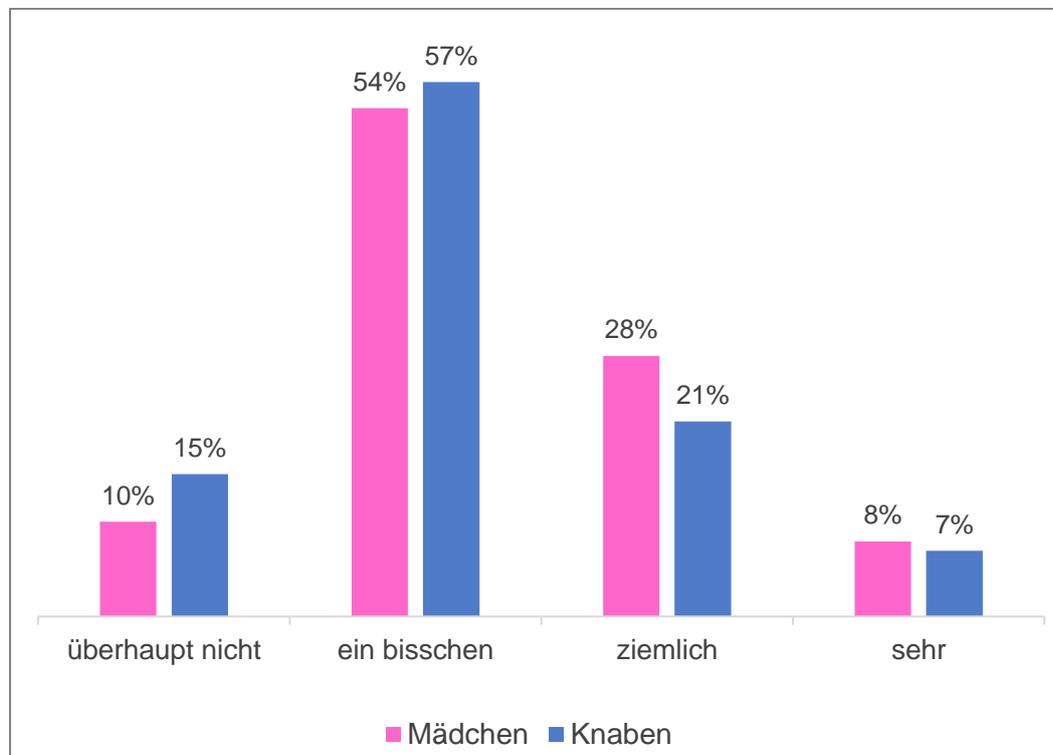
Die meisten Jugendlichen (88 %) haben den Eindruck, dass sie von den Lehrerinnen und Lehrern mindestens einigermassen so akzeptiert werden, wie sie sind, und dass die Lehrpersonen sich für sie interessieren (74 %). Die Mehrheit (69 %) hat entsprechend mehr oder weniger Vertrauen in ihre Lehrerinnen und Lehrer. Immerhin fast ein Drittel äussert sich hierzu zurückhaltend, Sek A-Schüler/innen (33 %) etwas mehr als Sek B-Schüler/innen (29 %).

Rund zwei Drittel der Jugendlichen (68 %) fühlen sich durch die Arbeit für die Schule denn auch kaum gestresst (vgl. Grafik 14). Moderate bis starke Stressgefühle verspüren Mädchen und Sek A-Schüler/innen häufiger (je 36 %) als Knaben (28 %) und Sek B-Schüler/innen (27 %).

Grafik 13: Verteilung des Zustimmungsgades zu verschiedenen Aussagen betreffend Beziehung zu den Lehrpersonen, nach Geschlecht (M = Mädchen, K = Knaben), Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %



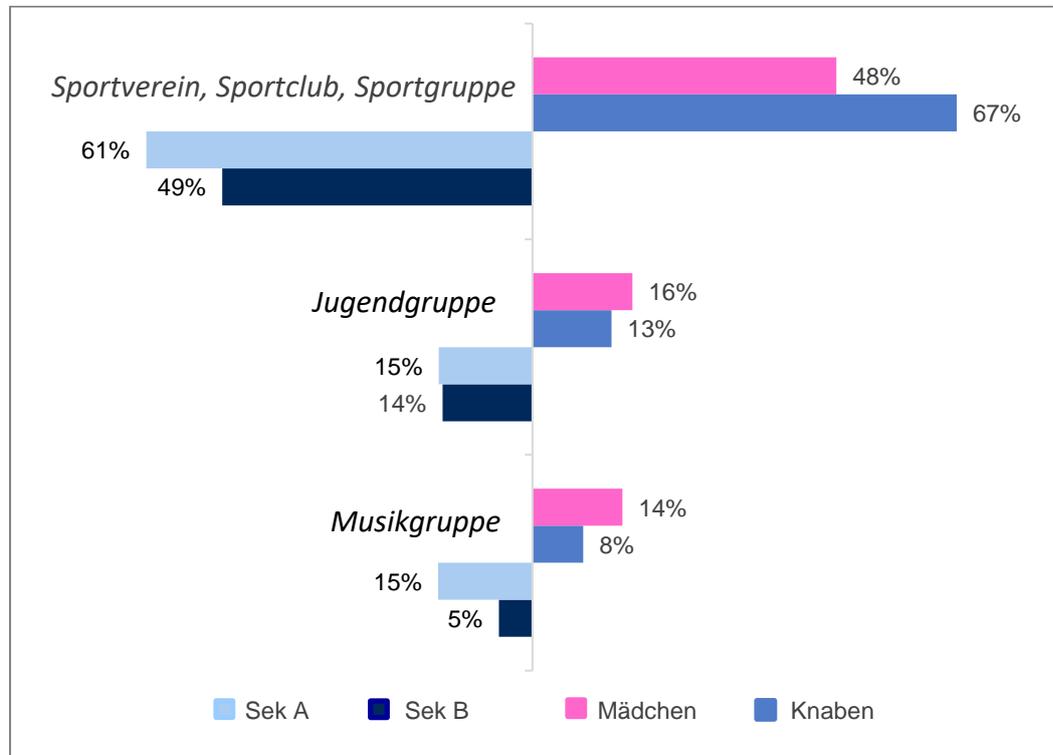
Grafik 14: Einschätzung, sich durch die Arbeit für die Schule gestresst zu fühlen, nach Geschlecht



2.7 Freizeit

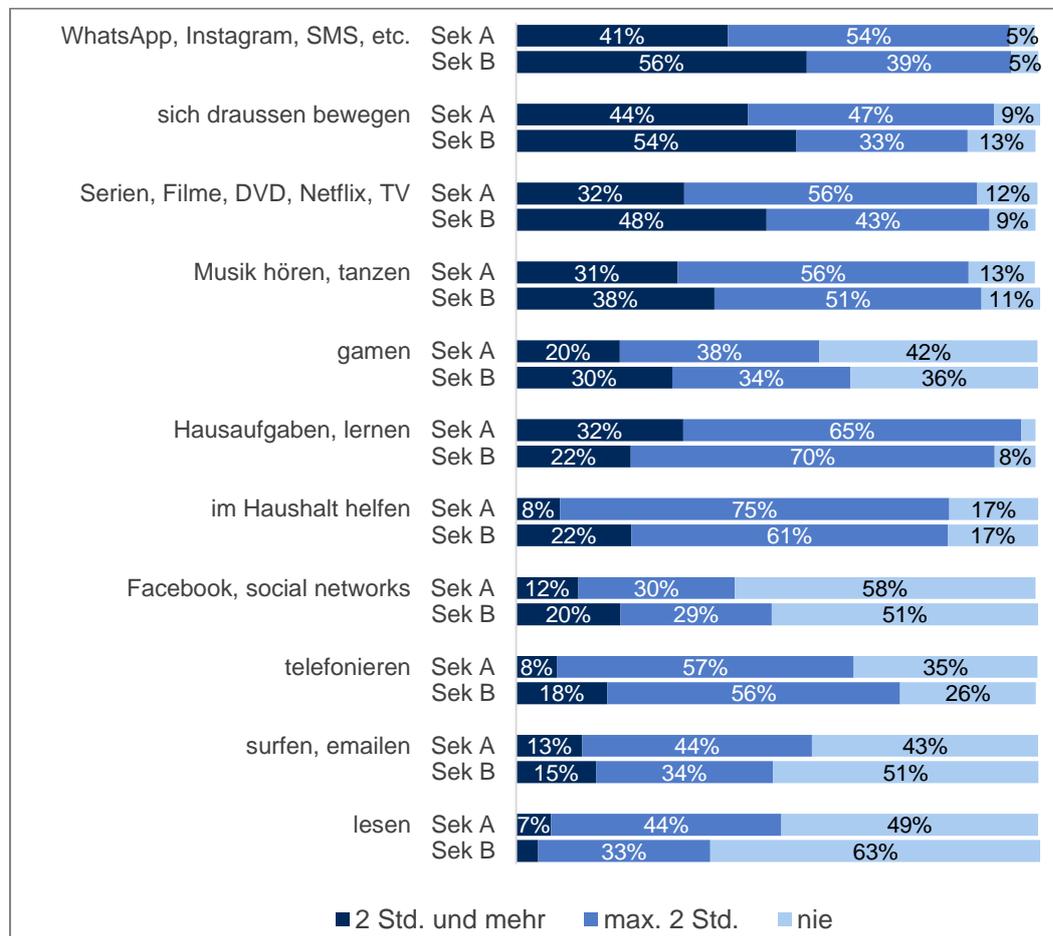
Nebst Familie, Schule und Freundinnen und Freunden gibt es noch weitere soziale Umfelder, in denen sich Jugendliche bewegen. Einige davon sind mit Gruppenaktivitäten verbunden. Dabei steht der Sportverein bzw. der Sportclub oder die Sportgruppe an erster Stelle (vgl. Grafik 15), vor allem für die Knaben. Eine vergleichsweise geringe Bedeutung haben die Jugendgruppen und die Musikgruppen. Musik in einer Gruppe spielen Mädchen und Schüler/innen aus der Sek A deutlich häufiger als Knaben oder Sek B-Schüler/innen.

Grafik 15: Teilnahme an Gruppenaktivität in den letzten 30 Tagen, nach Schultyp (links) und nach Geschlecht (rechts)



Die Jugendlichen wurden nach ihren Freizeitaktivitäten befragt (vgl. Grafik 16). Deutlich am meisten genannt werden der soziale Austausch mittels digitaler Medien (WhatsApp, Snapchat, Instagram, SMS) und die Bewegung im Freien (z.B. Velofahren, Spazieren, Sport). Die Kommunikation über das Mobiltelefon wird von Sek B-Schülern/-innen, aber auch von Mädchen, intensiver genutzt als von Sek A-Schülern/-innen und Knaben. Ebenfalls relativ viel Zeit verbringen Jugendliche vor dem Fernseher/Bildschirm, auch hier ausgeprägter Sek B-Schüler/innen und Mädchen, indem sie Serien, Filme, DVD, Netflix oder das klassische Fernsehprogramm anschauen. Der Austausch über soziale Netzwerke wie Facebook, aber auch Telefongespräche oder Mailen wird deutlich weniger genannt und hat gegenüber der letzten Erhebung im Jahr 2012 massiv an Bedeutung verloren.

Grafik 16: Dauer von Freizeitaktivitäten pro Tag, nach Schultyp, Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %

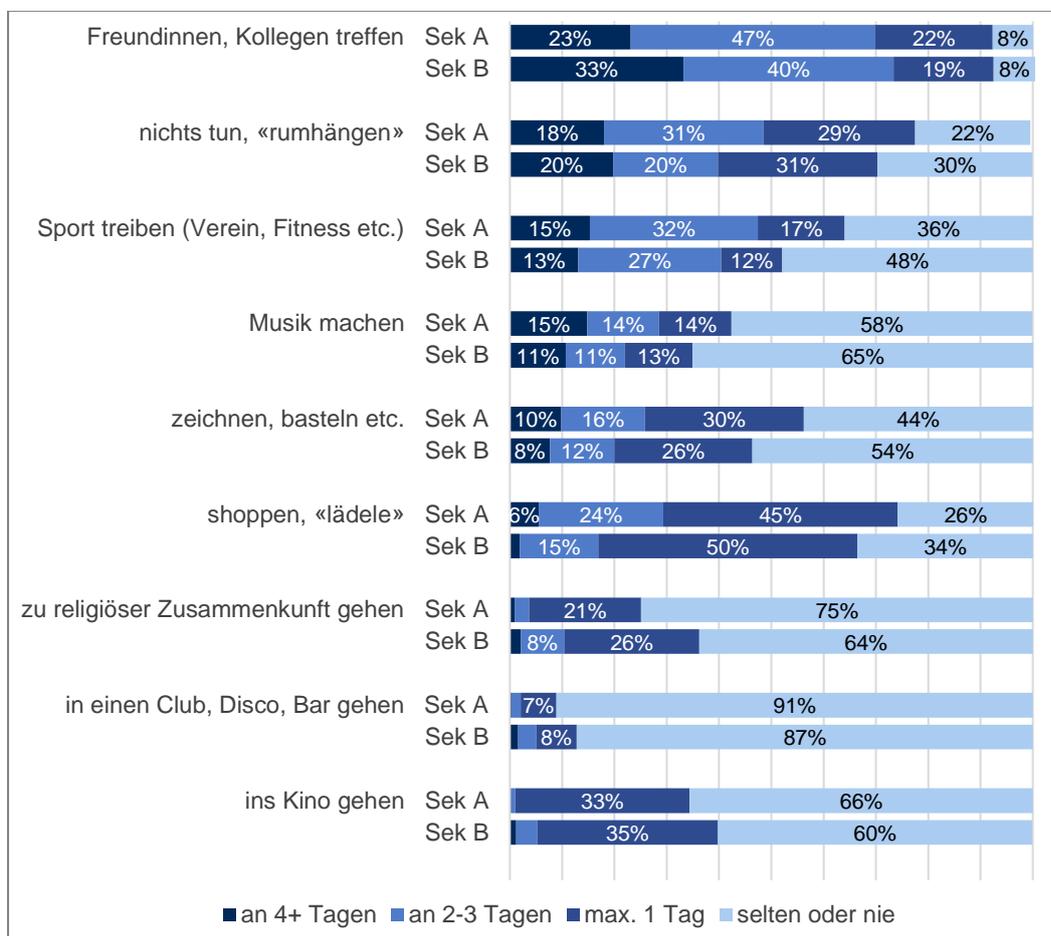


Das klassische Lesen scheint nur noch für eine Minderheit der Jugendlichen attraktiv zu sein. Die Mehrheit der Jugendlichen (55 %) liest in der Freizeit überhaupt nicht, vor allem Sek B-Schüler/innen. Sek B-Schüler/innen gamen öfter, helfen aber auch öfter im Haushalt, ebenso wie die Mädchen. Sek A-Schüler/innen sind dafür intensiver mit Hausaufgaben und Lernen beschäftigt als Jugendliche aus der Sek B.

Befragt nach weiteren Freizeitaktivitäten wird das Treffen mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen am häufigsten genannt (vgl. Grafik 17). 71 % der Jugendlichen geben an, sich an mindestens 2 bis 3 Tagen pro Woche mit Kolleginnen und Kollegen zu treffen. Nichts tun und rumhängen ist ebenfalls sehr beliebt, bei den Sek A-Schülern/-innen noch etwas ausgeprägter als bei Sek B-Schülern/-innen. Doch auch Sport zu treiben, in einem Verein, Club oder Fitnesscenter, wird viel genannt. 47 % der Sek A-Schüler/innen und 40 % der Sek B-Schüler/innen betreiben mindestens 2 bis 3 Mal pro Woche Sport, bei den Knaben sind es sogar 60 % gegenüber 32 % bei den Mädchen. Mädchen gehen dafür öfter Shoppen und «Lädele», nur gerade 21 % sagen, sie würden dies nie

machen, im Gegensatz zu 42 % bei den Knaben. Dass das traditionelle «Zeichnen und Basteln» trotz moderner Kommunikationstechnologien und Aktivitäten ausserhalb des Zuhauses doch noch einen gewissen Stellenwert hat, mag fast etwas überraschen. Gesamthaft über die Hälfte der Befragten (53 %) geben diese Tätigkeit an, ausgeprägter vor allem Sek A-Schüler/innen und Mädchen, wenngleich vielleicht nicht alle von ihnen dieser Freizeitbeschäftigung jede Woche nachgehen. Die ganz grosse Mehrheit (90 %) geht selten oder nie in einen Club, eine Bar oder Disco, und rund ein Drittel geht höchstens einmal pro Woche ins Kino.

Grafik 17: Häufigkeit von Freizeitaktivitäten pro Woche, nach Schultyp, Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %



Der Gang zu einer religiösen Zusammenkunft (z.B. Kirche, Moschee, Synagoge) hat für gesamthaft 29 % zumindest eine gewisse Relevanz. Zwischen Mädchen und Knaben gibt es diesbezüglich keine Unterschiede, wohl aber zwischen den Schultypen. Während bei den Sek A-Schülern/-innen drei Viertel sagen (75 %), das sei für sie (nahezu) irrelevant, sind es bei den Sek B-Schülern/-innen nur rund zwei Drittel (64 %).

2.8 Fazit

Die Jugendlichen der 2. Sek sehen ihre Zukunft grösstenteils optimistisch. Am meisten Sorgen bereiten der schulische Druck und die anstehende Berufswahl. Die grosse Mehrheit wird von ihren Eltern im schulischen Bereich stark unterstützt. Praktisch fast alle Befragten haben Freundinnen und Freunde und Kolleginnen und Kollegen. Die meisten fühlen sich ihrer Schule verbunden und haben den Eindruck, sowohl von den Lehrerinnen und Lehrern als auch von den Mitschülern/-innen akzeptiert zu werden. Ein kleiner, aber nicht zu übersehender Teil bezeichnet sich hingegen als Aussenseiter und agiert sozial relativ isoliert. Die Betroffenen haben kaum enge Freundinnen und Freunde, die ihnen persönliche und soziale Unterstützung bieten und mit denen sie bei Bedarf persönliche Dinge besprechen können. Ausserhalb der Familie, der Schule und des Freundeskreises bewegen sich Jugendliche am ehesten in Sportgemeinschaften. Auch wenn sie alleine sind, stehen sie mittels digitaler Medien mit anderen im Austausch. Dabei sitzen sie gerne auch vor dem Fernseher. Das klassische Lesen ist nur noch für eine Minderheit attraktiv. Zeichnen und Basteln behalten einen gewissen Stellenwert, der Gang zu einer religiösen Zusammenkunft hat nur für einen Drittel der Jugendlichen eine gewisse Bedeutung.

Die Resultate zeigen somit, wie wichtig die Qualität der Beziehung zu anderen ist. Gute Freundschaften, verständnisvolle und unterstützende Eltern und das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule wirken sich zweifellos positiv auf das seelische Befinden der Jugendlichen aus und helfen, die eine oder andere Schwierigkeit – sei es im familiären oder schulischen Rahmen – abzufedern.

In der Prävention und Gesundheitsförderung gilt es darauf hinzuwirken, solche Schutzfaktoren zu stärken – im persönlichen Gespräch mit den Jugendlichen und den Eltern, in der Beratung und der Begleitung der Beteiligten. Ebenso wichtig ist es, die Schule darin zu unterstützen, einen förderlichen und verlässlichen Rahmen für die Jugendlichen zu bilden, der sich nicht in der Vermittlung des Schulstoffes erschöpft, sondern auch dem sozialen Miteinander die notwendige Aufmerksamkeit schenkt. Dabei ist stets im Auge zu behalten, dass Jugendliche in ihrem Drang nach Selbstentfaltung auch eine gewisse Unabhängigkeit, insbesondere vom Elternhaus und von den Lehrpersonen, teilweise aber auch von anderen Jugendlichen anstreben und dies zur normalen Entwicklung und Identitätsfindung gehört. Eine zu fürsorgliche und protektive Begleitung der Jugendlichen kann unter Umständen das Gegenteil der ursprünglichen Absichten bewirken. Das Finden der richtigen Balance zwischen Unterstützung und Autonomiegewährung bleibt eine stetige Aufgabe und Herausforderung.

3 Angst und Depression

3.1 Einleitung

Die verstärkte Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt, die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und die Selbstbehauptung gegenüber anderen sind wesentliche Herausforderungen des Jugendalters. Der mitunter schnelle Gefühlswechsel, das Schwanken zwischen Hochs und Tiefs ist auf die hormonellen und neurobiologischen Veränderungen in dieser Phase zurückzuführen. Ängstlich und nervös, traurig und niedergeschlagen zu sein, gehört nebst Freudentaumel und Begeisterung zur normalen Gefühlswelt von Jugendlichen. Bei einigen Jugendlichen sind die belastenden Emotionen jedoch stärker und länger andauernd. Sie können zunehmend das Erleben und Verhalten bestimmen. Die Beziehungen zu Gleichaltrigen und zur Familie, die schulischen Leistungen und die Freizeitaktivitäten werden dabei in Mitleidenschaft gezogen.

Um Ausmass und Auswirkungen sowie mögliche Risikofaktoren besser zu verstehen, wurden wie bereits in der letzten Befragung Daten zu Angst und Depression erhoben. Das dabei genutzte Screening-Verfahren erlaubt keine Diagnose. Nur eine Fachperson kann eine solche ausstellen. Es liefert jedoch Hinweise darauf, dass die Befragten möglicherweise an einer Angststörung oder einer depressiven Störung leiden.

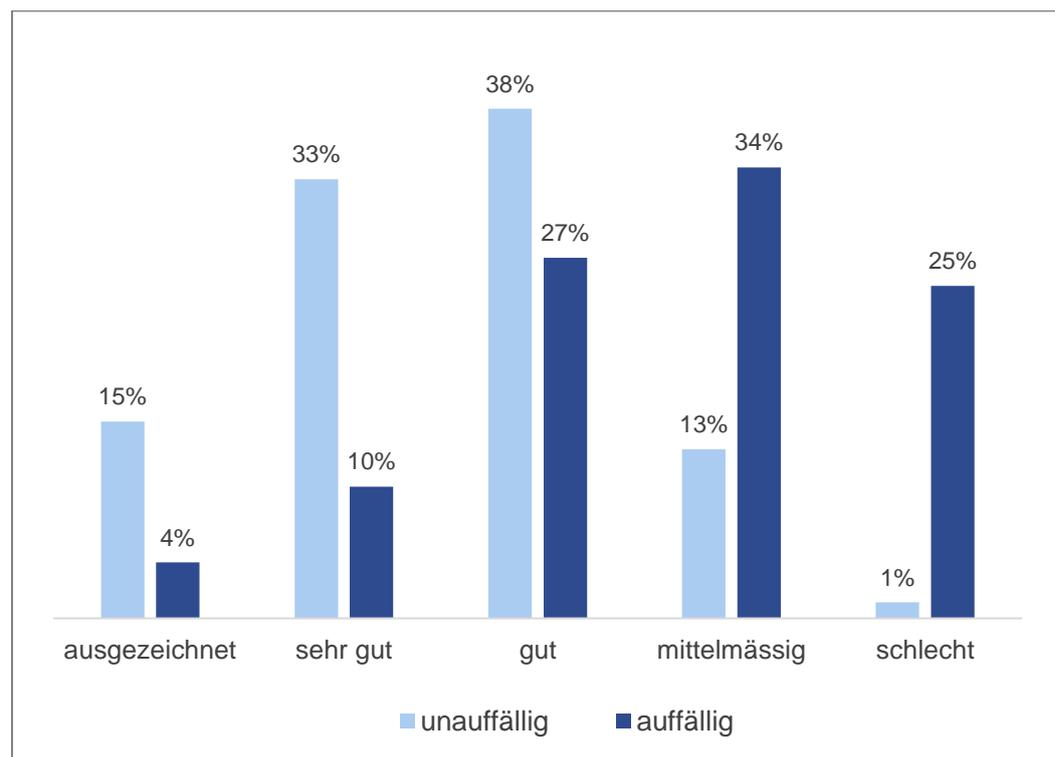
3.2 Verbreitung und Auswirkungen

Angst und Depression kommen für sich alleine, häufiger jedoch in Kombination miteinander vor. Hinweise auf eine Angststörung – ob alleine oder kombiniert – zeigen sich bei rund 17 %, Hinweise auf eine Depression bei rund 16 % der Schülerinnen und Schüler. Bei Mädchen sind diese mit rund 21 % (Angststörung) bzw. 20 % (Depression) deutlich öfter festzustellen als bei Knaben (je 12 %). Im Vergleich zur Befragung 2012 ergeben sich - sowohl auf die Gesamtheit der Befragten als auch auf das Geschlecht bezogen - keine signifikanten Unterschiede.

Sowohl Angststörungen als auch Depressionen gehen mit negativen Einschätzungen verschiedener Lebensbereiche einher. Die Resultate sind für beide Störungen weitgehend identisch, weshalb sie im Folgenden gesamthaft abgebildet 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. Schülerinnen und Schüler, die diesen Wert erreichen oder übertreten, werden im vorliegenden Kapitel als «auffällig» bezeichnet.⁶

Schülerinnen und Schüler mit auffälligen Werten schätzen ihre eigene Gesundheit, vor allem aber ihre eigene Gefühlslage signifikant schlechter ein als ihre Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten (vgl. Grafik 18). Rund 60 % bezeichnen sie als mittelmässig bis schlecht.

Grafik 18: Einschätzung der eigenen Gefühlslage, nach unauffälligen und auffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

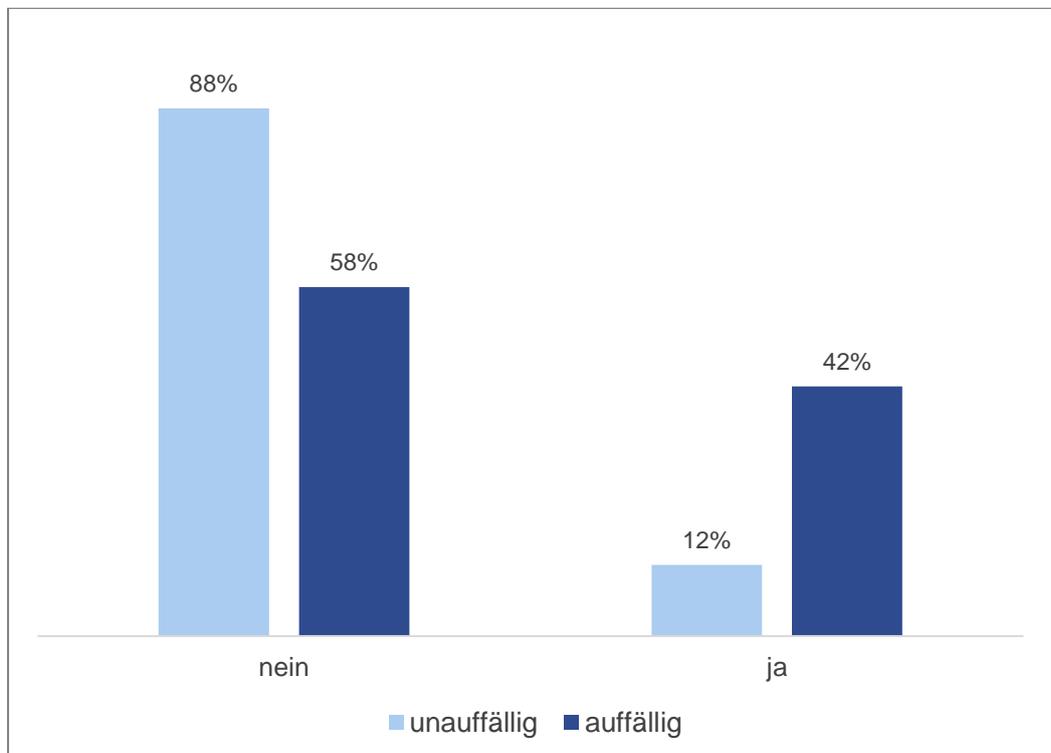


⁶ Für das Screening wurde der Gesundheitsfragebogen PHQ-4 verwendet. Er umfasst die ersten beiden Fragen des Depressionsmoduls des PHQ-D (PHQ-2) und die ersten beiden Fragen des Moduls zur Erfassung der generalisierten Ängstlichkeit (GAD-2), die sich auch als wirksames Screening-Instrument für die Störungen soziale Phobie, Panikstörung und posttraumatische Belastungsstörung erwiesen haben. 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 Ausprägungs-Kategorien verteilen sich wie folgt: 0 – 2 Punkte (normal), 3 – 5 Punkte (leicht), 6 – 8 Punkte (mittel), 9 – 12 Punkte (stark).

Schülerinnen und Schüler, die auffällig hohe Werte für ängstliche und/oder depressive Stimmungen haben, sind im Vergleich zu Kolleginnen und Kollegen mit unauffälligen Werten in markant höherem Masse wenig oder gar nicht zufrieden mit sich selber (41 % vs. 8 %) oder mit dem Leben insgesamt (38 % vs. 5 %), aber auch mit der familiären Situation (35 % vs. 8 %) und der Schulsituation (34 % vs. 10 %). Weniger stark ins Gewicht fallen die Wohnsituation und die Beziehung zu Freundinnen und Freunden: Hierzu sind «nur» 19 % vs. 5 % bzw. 18 % vs. 4 % wenig bis gar nicht zufrieden.

Fast drei Viertel der Befragten mit auffälligen Werten (72 %) berichten, schon einmal so verzweifelt gewesen zu sein, dass das Leben für sie keinen Sinn mehr hatte. Bei ihren Kolleginnen und Kollegen ohne Auffälligkeit liegt der Anteil mit 31 % fast zweieinhalb Mal tiefer. Ein grosser Unterschied zwischen den beiden Gruppen besteht auch hinsichtlich Selbstverletzungen: über vier von zehn Schülerinnen und Schülern, die häufig ängstliche und/oder depressive Gefühle haben, geben an, sich schon einmal selbst absichtlich verletzt oder sich selbst Schmerzen zugefügt zu haben, sei es z.B. durch Ritzen oder Schneiden (vgl. Grafik 19). Bei ihren Mitschülern/-innen, die ängstliche und/oder depressive Gefühle seltener beschreiben, liegt der Anteil vier Mal tiefer.

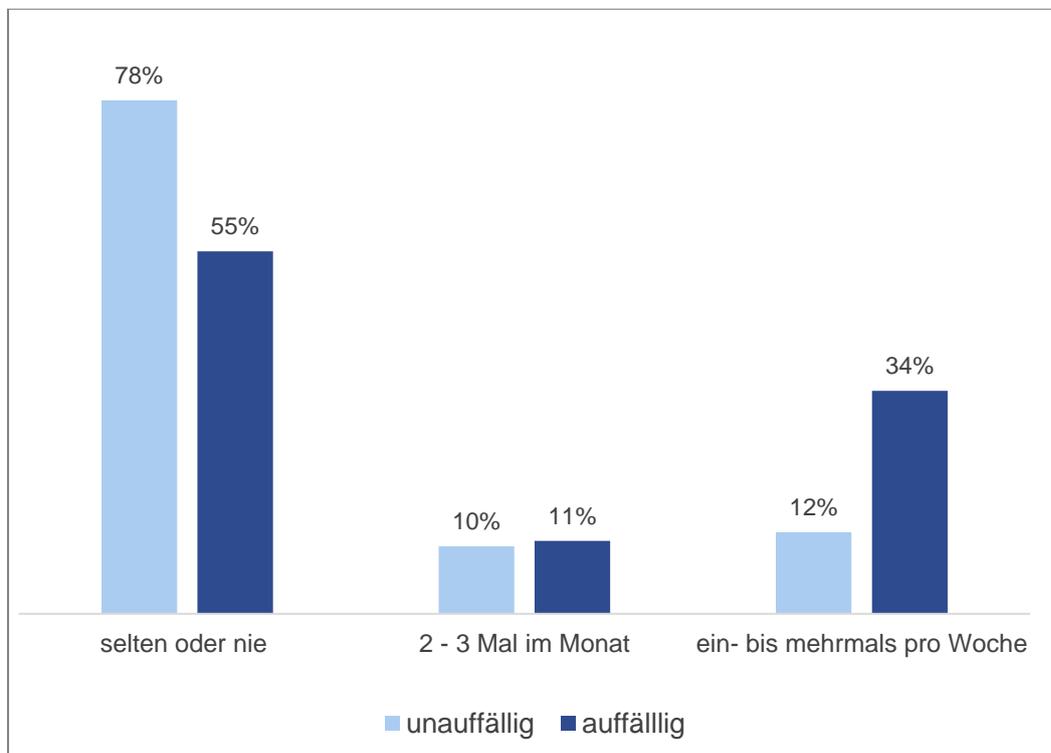
Grafik 19: Sich schon einmal selbst absichtlich verletzt zu haben oder Schmerzen zugefügt zu haben, nach unauffälligen und auffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression



Ängstliche und depressive Stimmungen gehen auch mit anderen somatischen Manifestationen einher: Befragte mit auffälligen Werten haben deutlich häufiger Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen als Unauffällige. Jeweils gut ein Drittel gibt an, mehrmals pro Woche oder sogar täglich solche Schmerzen zu verspüren, während der Anteil dieser Schmerzhäufigkeit bei Unauffälligen zwischen 10 % und 16 % liegt.

Angst und Depression dürfen nicht alleine als Ausdruck einer individuellen Disposition betrachtet werden, der soziale Kontext ist stets mit zu berücksichtigen. Obwohl sich aus den vorliegenden Resultaten keine Kausalitäten ableiten lassen, so ist doch auffallend, dass Schülerinnen und Schüler mit ängstlichen und depressiven Gefühlen deutlich öfter von Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen berichten. Fast ein Drittel sagt, dass sie ein oder mehrmals pro Woche Diskriminierung in der einen oder anderen Form erlebt (vgl. Grafik 20). Dies kann sich z.B. dadurch ausdrücken, dass sie geärgert, beschimpft oder beleidigt werden oder dass über sie schlecht geredet wird oder Gerüchte über sie verbreitet werden. Es braucht keine grosse Einbildungskraft, sich vorzustellen, dass solche Erlebnisse, wenn sie gehäuft vorkommen, aufs Gemüt schlagen und zu Verunsicherung und Verängstigung bzw. Frustration und Resignation führen können.

Grafik 20: Häufigkeit von Diskriminierungserfahrungen (über 11 verschiedene Diskriminierungsformen hinweg), nach unauffälligen und auffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression



3.3 Fazit

Hinweise auf die mögliche Existenz einer Angststörung und/oder einer Depression finden sich bei rund jeder fünften Schülerin und bei etwa jedem achten Schüler der 2. Sek. Die damit verbundenen Gefühlslagen gehen im Vergleich zu den übrigen Mitschülern/-innen mit einer schlechteren Einschätzung der eigenen Gesundheit, der Zufriedenheit mit sich selber sowie dem Leben insgesamt einher. Über 40 % der Betroffenen haben sich selbst schon einmal absichtlich verletzt oder sich Schmerzen zugefügt. Darüber hinaus berichten Betroffene deutlich öfter von Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen, was ein Hinweis darauf sein könnte, dass der Entstehung von Angststörungen und Depressionen ein Wechselspiel psychischer und sozialer Faktoren zugrunde liegt.

Angst und Depression sind zwei Oberbegriffe für Störungen, die sich in vielseitiger und heterogener Weise ausdrücken können. Die beiden für das Screening verwendeten Kriterien für eine generalisierte Angststörung sind auch gute Prädiktoren für Panikattacken, soziale Phobien und posttraumatische Belastungsstörungen. Den Äusserungsformen der Depression ist gemeinsam, dass sie sich vorwiegend als «innere Konflikte» zeigen, die zwar Auswirkungen auf das Verhalten haben, aber nicht so stark nach aussen getragen werden, wie etwa ein ADHS oder eine Störung des Sozialverhaltens.

Depressionen im Jugendalter stellen ein erhebliches Langzeitrisiko dar. Kinder und Jugendliche, die einmal oder mehrmals depressive Episoden erlebten, haben auch im Erwachsenenalter ein erhöhtes Risiko, erneut an einer Depression zu erkranken. Dies kann erhebliche Auswirkungen auf Beruf oder Partnerschaft haben und bis zu suizidalem Verhalten reichen, das sich auch bereits im Jugendalter zeigen kann. Suizide stellen bei Jugendlichen nach Verkehrsunfällen die zweithäufigste Todesursache dar. Auch eine Angststörung im Jugendalter kann sich unter Umständen bis ins Erwachsenenalter auswirken, insbesondere wenn sie unbehandelt bleibt.

Für die Prävention und Gesundheitsförderung ist es essentiell, Angst und Depression möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Da die Betroffenen ihr seelisches Leiden oft nicht wahrnehmbar nach aussen tragen und ihr Verhalten oft angepasst ist, werden sie gerne übersehen. Ein Mindestwissen über «versteckte» Ausdrucksformen und Auffälligkeiten ist deshalb für Schule und Lehrkräfte anzustreben. Die Erarbeitung eines entsprechenden Präventionsprojekts ist bei den Schulgesundheitsdiensten in nächster Zeit geplant.

4 Körperbild

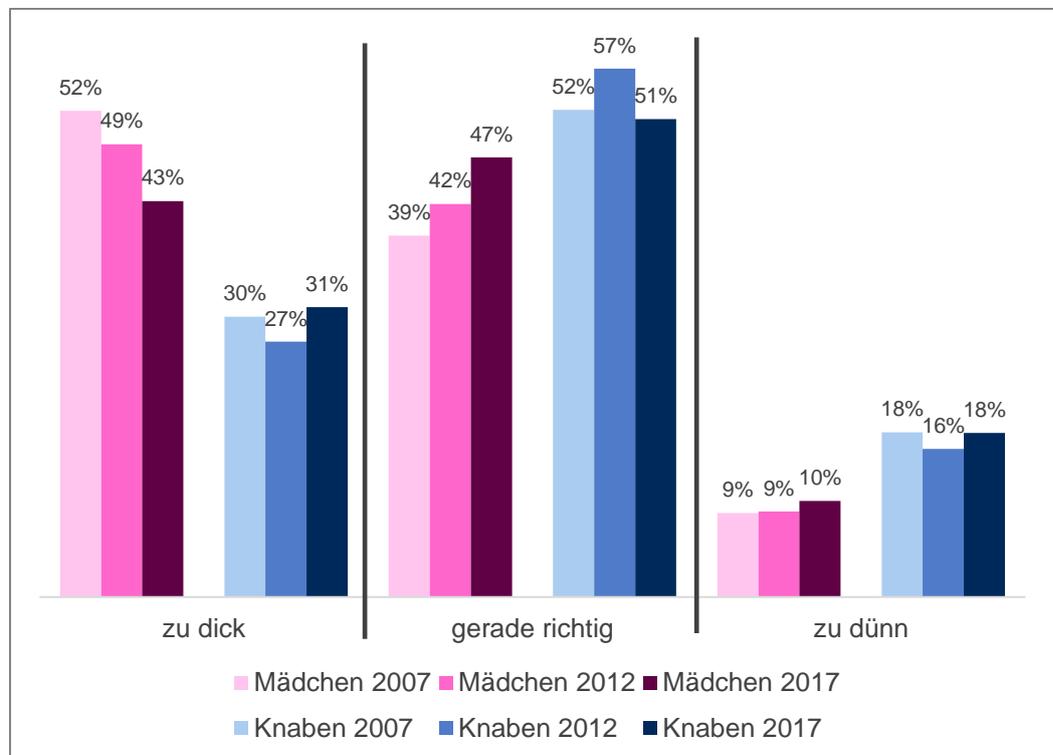
4.1 Einleitung

In der Pubertät wird das äussere Erscheinungsbild für die Jugendlichen immer wichtiger. Sehr oft orientieren sie sich an gesellschaftlichen Körperidealen, welche u.a. durch Schlankheit bei den Frauen und Muskeln bei den Männern gekennzeichnet ist. Diese Merkmale werden in unserer Gesellschaft mit Leistung, Erfolg, Anerkennung und Attraktivität in Verbindung gebracht. Das Selbstbild, das sich eine Person von ihrem Körper macht, nennt man Körperbild. Es entsteht aus der visuellen, gefühlsmässigen und gedanklichen Vorstellung der eigenen Körperlichkeit und kann eher positiv oder negativ ausgeprägt sein. Ein positives Körperbild spielt eine wichtige Rolle für die psychische und physische Gesundheit und Entwicklung von Jugendlichen.

4.2 Zufriedenheit mit Aussehen und Körper

In der Stadt Zürich geben 68 % der Jugendlichen an, dass sie mit ihrem Aussehen zufrieden bis sehr zufrieden sind. 18 % sind etwas zufrieden und 14 % sind nicht zufrieden mit ihrem Aussehen. Dabei spielt das Körpergewicht für die Jugendlichen eine grosse Rolle. 37 % fühlen sich zu dick, 14 % zu dünn und rund die Hälfte der Jugendlichen bezeichnet ihr Körpergewicht als «gerade richtig». Während sich der Anteil der Knaben, welcher sein Körpergewicht als «gerade richtig» bezeichnet, in den letzten zehn Jahren nicht veränderte, hat sich der Anteil bei den Mädchen von 2007 bis 2017 stetig erhöht. Gleichzeitig ist der Anteil der Mädchen, der sich zu dick fühlt, in den letzten zehn Jahren deutlich gesunken (vgl. Grafik 21). Beim Anteil der Jugendlichen, die sich zu dünn fühlen, konnte über die letzten zehn Jahre keine signifikante Veränderung festgestellt werden.

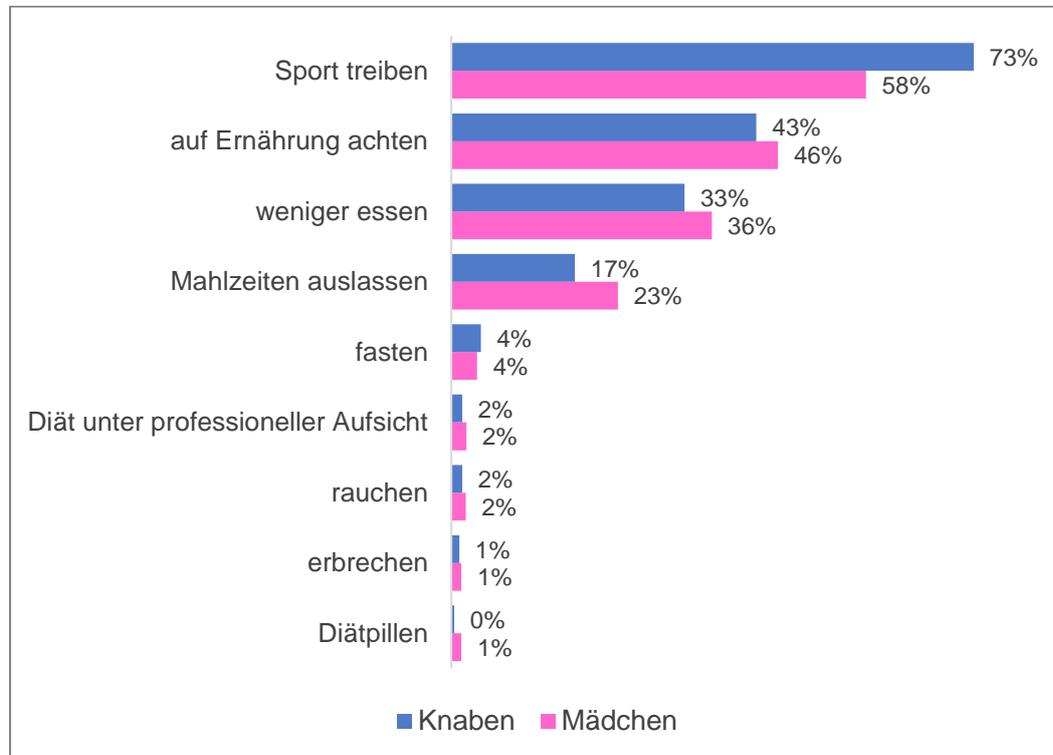
Grafik 21: Selbsteinschätzung des Körpers, Zeitverlauf über zehn Jahre, nach Geschlecht



Die Jugendlichen haben eine klare Vorstellung, welche Körperform sie als «schön» definieren. Als schön gilt heutzutage nicht nur wer schlank ist, sondern auch, wer gleichzeitig definierte Muskeln hat und somit athletisch aussieht.

Konkret möchten von den Mädchen 33 % muskulöser und 50 % schlanker sein, letzteres obschon sie aufgrund ihres Body-Mass-Index normal- oder sogar untergewichtig sind. Insgesamt möchten 49 % der Mädchen abnehmen. Mehr als die Hälfte der Mädchen, die abnehmen möchten, treibt dafür Sport oder ergreift Massnahmen im Bereich der Ernährung (vgl. Grafik 22). Ein Drittel der Mädchen isst weniger und ein Viertel der Mädchen lässt sogar Mahlzeiten aus. Seltener werden noch exzessivere Massnahmen der Gewichtsreduktion angewendet, wie z.B. während 24 Stunden oder länger nichts essen, Mahlzeiten erbrechen, Diät-Pillen oder Abführmittel einnehmen. 38 % der Mädchen glauben, dass sie mehr Selbstsicherheit hätten, wenn sie schlanker wären.

Grafik 22: Massnahmen zur Gewichtsabnahme der Jugendlichen, welche abnehmen möchten, nach Geschlecht



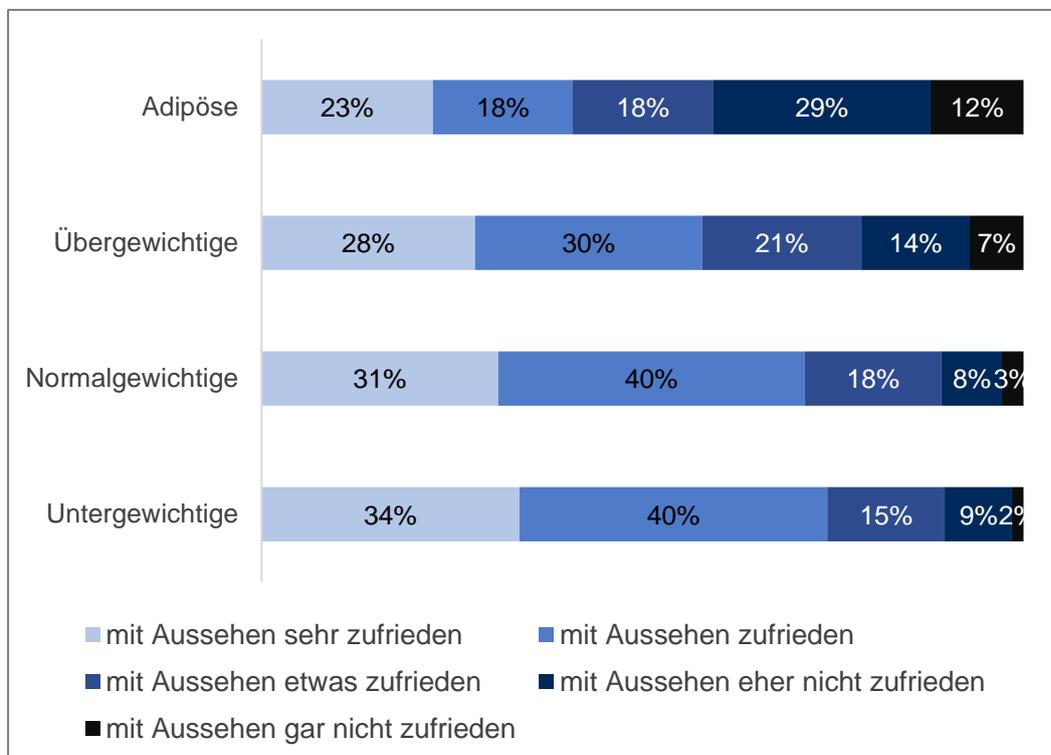
Bei den Knaben möchten 74 % muskulöser sein. Zudem wünschen sich 26 % der Knaben, obschon sie aufgrund ihres Body-Mass-Index normal- oder sogar untergewichtig sind, schlanker zu sein. Die männlichen Befragten möchten aber nicht dünn oder «schmächtig» sein: 81 % derjenigen Knaben, die angeben, dass sie schlanker sein möchten, geben gleichzeitig an, dass sie gerne mehr Muskelmasse hätten. Damit ist wahrscheinlich die Absicht verbunden, durch so wenig Körperfett als möglich einen optisch «definierten», das heisst sichtbar muskulösen Körper zu haben. 51 % der Jungen glauben, dass sie mehr Selbstsicherheit hätten, wenn sie muskulöser wären. 60 % der männlichen Jugendlichen gehen in der Stadt Zürich zwei oder mehr Tage pro Woche in einen Sportverein oder in ein Fitnesscenter, jeder Dritte davon sogar an vier oder mehr Tagen pro Woche.

Der Wunsch der Jungen nach mehr Muskeln entspricht ihrer biologisch vorgegebenen körperlichen Entwicklung: Durch die verstärkte Testosteronproduktion während der Pubertät wird das Wachstum der Muskeln angeregt. Ganz anders bei den Mädchen: Bei ihnen nimmt entwicklungsbedingt der Anteil an Körperfett von ca. einem Sechstel auf gut einen Viertel deutlich zu, was ihrem Wunsch nach Schlankheit diametral entgegenläuft. Hier besteht die Gefahr, dass Mädchen ihre normale weibliche Entwicklung fälschlicherweise als einen Prozess des Dickwerdens erleben.

4.3 Körpergewicht und Körperbild

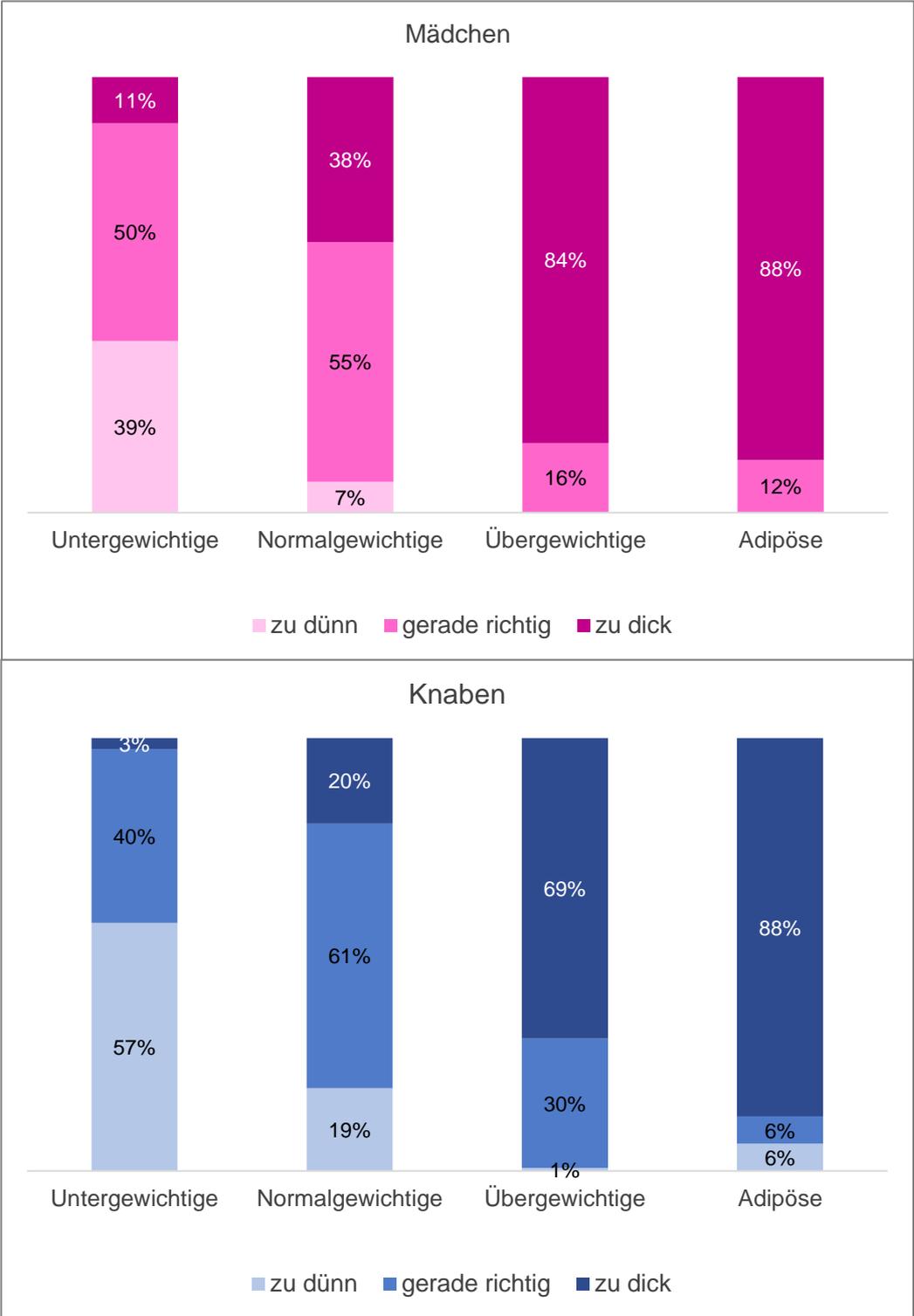
Das Bild, welches eine Person von ihrem Körper hat, ist subjektiv und muss nicht zwingend mit ihrem tatsächlichen Aussehen oder ihrer Figur übereinstimmen. Eine übergewichtige Person kann ein positives Körperbild haben, eine normal- oder untergewichtige Person ein negatives Körperbild. Dennoch zeigt sich, dass übergewichtige und adipöse Jugendliche deutlich unzufriedener mit ihrem Aussehen sind als normalgewichtige bzw. untergewichtige Jugendliche (vgl. Grafik 23).

Grafik 23: Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, nach Gewichtsstatus



78 % der übergewichtigen und adipösen Jugendlichen fühlen sich zu dick und 82 % möchten abnehmen. Bei den Untergewichtigen fühlen sich hingegen nur 45 % zu dünn und lediglich 44 % möchten zunehmen. Diese unterschiedlichen Einschätzungen widerspiegeln die Haltung der Gesellschaft, in der Dünnssein gesellschaftlich akzeptiert, Übergewicht hingegen kritisch gesehen wird. Bedenklicherweise möchten 14 % der Untergewichtigen sogar abnehmen, während bei den Übergewichtigen und Adipösen weniger als 1 % zunehmen möchte. Eine spezielle Risikogruppe bilden die 11 % der untergewichtigen Mädchen, welche sich trotz Untergewicht zu dick fühlen, wie auch die 6 % der adipösen Knaben, welche sich als zu dünn einschätzen (vgl. Grafik 24).

Grafik 24: Selbsteinschätzung des Körpers, nach Geschlecht und Gewichtsstatus



Die Abweichung zu idealisierten Schönheitsnormen führt im Alltag oft zu sozialer Zurückweisung und Ausgrenzung, was die höhere Unzufriedenheit mit dem Aussehen bei übergewichtigen und adipösen Jugendlichen vermutlich verstärkt. Vor allem übergewichtige und adipöse Mädchen geben häufiger als normal- oder untergewichtige Mädchen an, wegen ihres Aussehens ausgeschlossen zu werden (64 % vs. 48 %). Ausgrenzung und Diskriminierung aufgrund des Aussehens kann zu Belastungen und in der Folge zu psychosozialen Leid führen. Übergewichtige und adipöse Mädchen geben im Vergleich zu normalgewichtigen Jugendlichen denn auch vermehrt an, dass sie ihr Körpergewicht bzw. ihre Körperform belastet. Dies gilt ebenso für untergewichtige, übergewichtige und adipöse Jungen.

4.4 Gesundheit und Körperbild

Jugendliche, die sich zu dünn oder zu dick fühlen, bewerten ihre physische und psychische Gesundheit als weniger gut als diejenigen Jugendlichen, die ihr Körpergewicht als «gerade richtig» empfinden. Im Weiteren schätzen unter- sowie übergewichtige und adipöse Jungen ihren Gesundheitszustand weniger gut ein als normalgewichtige Jungen, während die Mädchen ihre physische und psychische Gesundheit mit abnehmendem Gewicht besser einschätzen. Offenbar wird Gesundheit bei den Mädchen mit Schlankheit und bei den Jungen mit Muskeln in Verbindung gebracht. Grundsätzlich ist erkennbar, dass wer mit seinem Körper zufrieden ist, auch in anderen Bereichen des Lebens eine grössere Zufriedenheit zeigt.

38 % der Jugendlichen belastet ihr Aussehen bzw. ihre Körperform ein bisschen, 16 % stark. Insgesamt sind dies mehr als die Hälfte der Jugendlichen, die ihr Aussehen kritisch betrachten. Starke oder ständige Belastungen und Sorgen können negative Folgen für die psychische Gesundheit haben. Bei Jugendlichen, die mit ihrem Aussehen unzufrieden sind, zeigt sich im Vergleich zu Jugendlichen, die mit ihrem Aussehen zufrieden sind, ein deutlich grösserer Anteil mit Hinweisen auf eine mögliche Depression (34 % vs. 15 %) oder Angststörung (34 % vs. 16 %).

4.5 Fazit

Aussehen und Körpergewicht beschäftigen Jugendliche sehr. Rund drei Viertel der Knaben möchten muskulöser, über die Hälfte der Mädchen möchten gerne schlanker sein. Diese Zahlen entsprechen denjenigen aus nationalen Erhebungen.

Eine positive Einstellung zum Körper ist ein wichtiger Schutzfaktor. Schönheitsnormen haben sich in den letzten Jahren verändert. Es gilt nicht mehr nur schlank zu sein, sondern gleichzeitig auch athletisch auszusehen. Schönheits- und Körperideale betreffen nicht mehr nur Mädchen, sondern auch Knaben. Dies zeigt sich u.a. auch darin, dass sich enorm viele Jungen wünschen, mehr Muskeln zu haben. Bei den Mädchen konnte in den letzten zehn Jahren ein positiver Trend bzgl. Körperzufriedenheit festgestellt werden. Dennoch ist die Zahl der Mädchen, die mit ihrem Körper unzufrieden sind und abnehmen möchten, nach wie vor hoch.

Die Schulgesundheitsdienste lancierten nach der letzten Gesundheitsbefragung von Jugendlichen ein Schwerpunktprogramm zur Förderung eines positiven Körperbildes. Dazu gehörten u.a. Informationen, Weiterbildungen und Unterrichtsmaterialien für Schulen und Betreuungseinrichtungen. Um den positiven Trend weiter zu verbessern, sollen die begonnenen Präventionsmassnahmen zur Förderung eines positiven Körperbildes fortgeführt werden.

5 Bewegungs- und Ernährungsverhalten

5.1 Einleitung

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind genügend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wesentliche Voraussetzungen. So ist vielseitige Bewegung für gesunde Knochen, das Herz-Kreislauf-System sowie die motorischen Fähigkeiten unerlässlich. Daneben unterstützt Bewegung aber auch die Konzentrationsfähigkeit und das soziale Miteinander von Kindern und Jugendlichen. Für ein gesundes Heranwachsen brauchen Jugendliche ausserdem ausreichend Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Neben regelmässiger Bewegung wirkt sich ein gesundes Essverhalten präventiv auf diverse Zivilisationskrankheiten wie z.B. Adipositas oder Herz-Kreislaufkrankungen aus. Im Jugendalter nimmt der Bewegungsdrang jedoch meist ab und der Drang nach Essen aufgrund des erhöhten Kalorienbedarfs in der Pubertät zu. Dennoch zeigen die Resultate der Gesundheitsbefragung der Stadtzürcher Jugendlichen grundsätzlich ein positives Bild zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Jugendlichen.

5.2 Bewegungsverhalten

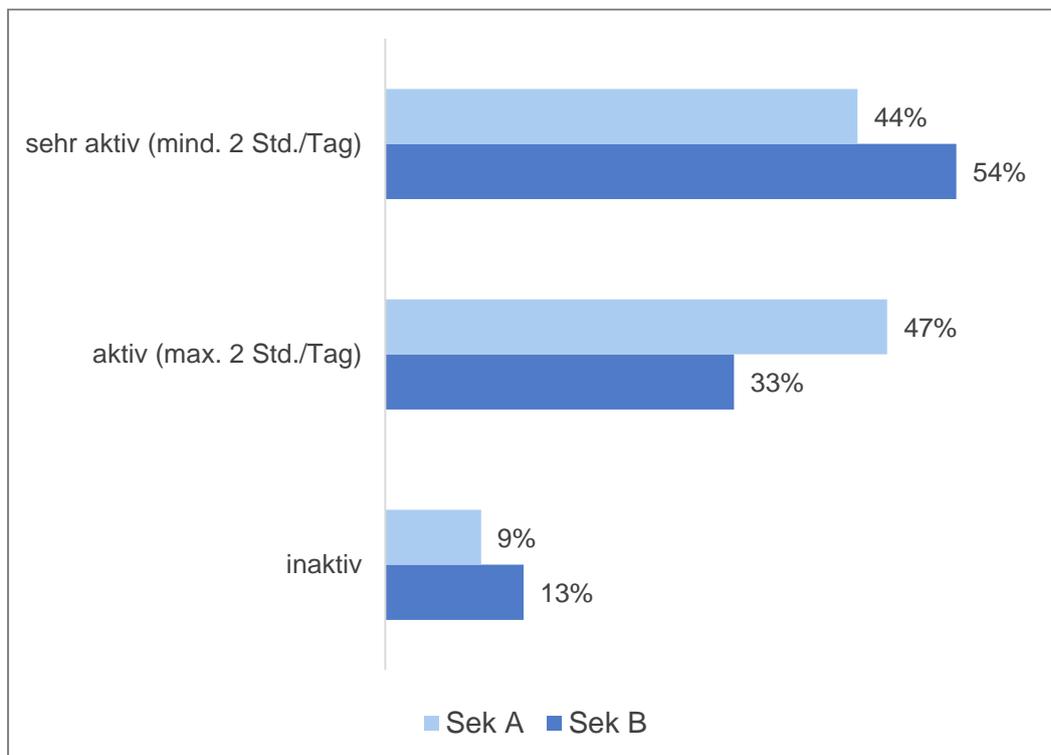
Jugendliche bewegen sich in unterschiedlichen Umgebungen. In der Gesundheitsbefragung wurden die Jugendlichen nach ihrem Bewegungsverhalten im Freien (wie z.B. Velofahren, Spazieren oder Sport treiben im Freien), dem Besuch eines Sportvereins oder Fitnessclubs sowie nach ihren körperlichen Aktivitäten auf dem Schulweg befragt.

Bewegung im Freien

Die Bewegungsempfehlungen des Bundesamts für Sport und des Bundesamts für Gesundheit sehen für Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde tägliche Bewegung mit mindestens moderater Intensität vor. In diesem Rahmen sollten mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz-Kreislauf-System anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern sowie die Beweglichkeit erhalten.

Knapp die Hälfte der Stadtzürcher Jugendlichen (48 %) erfüllt oder übertrifft diese Empfehlungen und bewegt sich 2 Stunden und mehr pro Tag im Freien. Weitere 42 % der Jugendlichen bewegen sich bis zu 2 Stunden am Tag draussen. Hingegen bewegt sich jede/r zehnte Jugendliche nie draussen. Knaben bewegen sich deutlich mehr im Freien als Mädchen (vgl. Grafik 26). Ein Unterschied ist auch zwischen Sek A-Schülern/-innen und Sek B-Schülern/-innen zu erkennen: Die Schere zwischen den inaktiven und den sehr aktiven Jugendlichen bei den Sek B-Schülern/-innen drifft stärker auseinander als bei den Sek A-Schülern/-innen. Mehr Sek B-Schüler/innen als Sek A-Schüler/innen sind inaktiv, gleichzeitig bewegen sich aber auch mehr Sek B-Schüler/innen 2 Stunden und mehr pro Tag als Sek A-Schüler/innen (vgl. Grafik 25).

Grafik 25: Bewegungsverhalten Jugendliche bezüglich Bewegung draussen, nach Schultyp



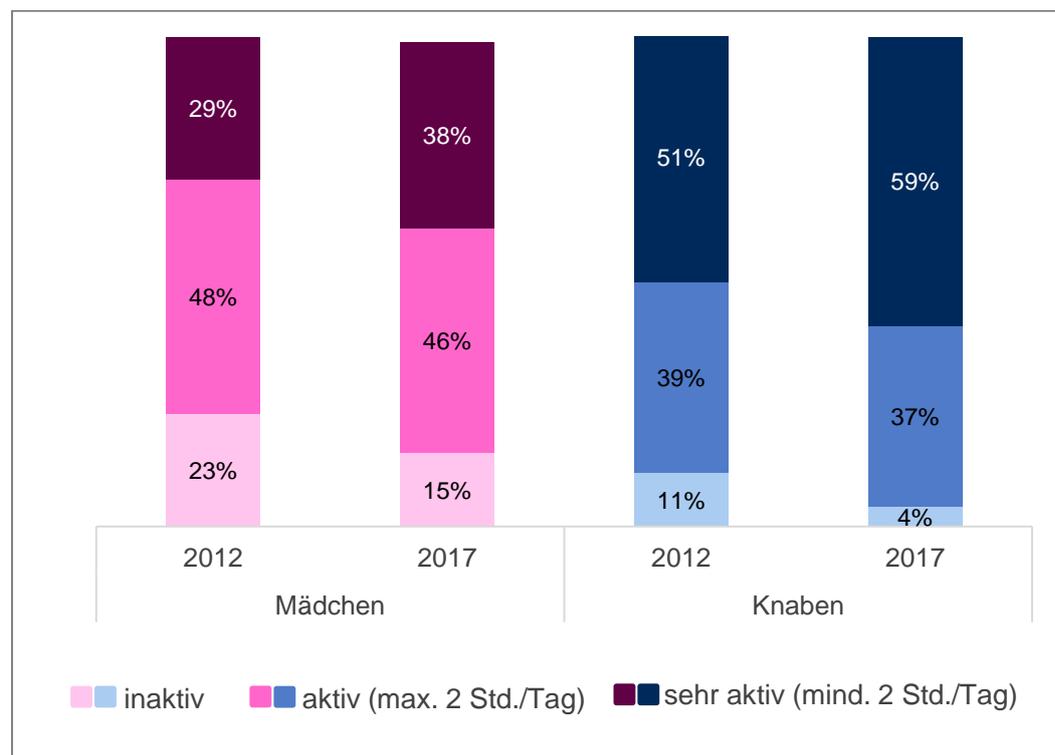
Wie bereits in der Gesundheitsbefragung 2012 festgestellt werden konnte, bewegen sich übergewichtige Jugendliche im Alltag genau so viel draussen wie normalgewichtige Jugendliche.

Die Nutzung elektronischer Medien nimmt einen immer höheren Stellenwert bei Kindern und Jugendlichen ein. Studien konnten zeigen, dass Jugendliche, die täglich viel Zeit mit der Nutzung elektronischer Medien zubringen, körperlich inaktiver sind. Überraschenderweise zeigt sich in der vorliegenden Befragung, dass körperliche Inaktivität nicht mit einem hohen Medienkonsum einhergeht. Diejenigen Jugendlichen, die viel telefonieren, whatsappen, surfen, gamen etc.,

bewegen sich gleichzeitig auch mehr im Freien. Eine Vermutung ist, dass sozial aktive Jugendliche auch in anderen Lebensbereichen aktiver sind als sozial weniger aktive Jugendliche.

Eine erfreuliche Tendenz bzgl. Bewegungsverhalten der Jugendlichen zeigt sich im Vergleich zur letzten Befragung aus dem Jahr 2012: Knaben wie auch Mädchen bewegen sich heute mehr im Freien als vor fünf Jahren (vgl. Grafik 26).

Grafik 26: Bewegungsverhalten der Jugendlichen im Freien, nach Geschlecht und Befragungsjahr



Bewegung in Sportvereinen und Fitnessclubs

Neben dem Schulsport und dem Sport im Freien bewegen sich Jugendliche auch in Sportvereinen und Fitnessclubs. 67 % der Knaben und 48 % der Mädchen gaben an, in den letzten 30 Tagen in einem Sportverein oder Sportclub mitgemacht zu haben. Das entspricht in etwa den Werten der Befragung von 2012. Fast zwei Drittel der Knaben (60 %) besuchen an zwei oder mehr Tagen pro Woche einen Sportverein oder ein Fitnesscenter, jeder Dritte davon sogar an 4 oder mehr Tagen. Bei den Mädchen sind es hingegen «nur» knapp ein Drittel (32 %), die mehr als zweimal pro Woche in einen Sportverein oder -club gehen. Jugendliche der Sek B besuchen ebenfalls weniger häufig einen Sportverein oder Sportclub (49 % vs. 61 %). Auch übergewichtige Jugendliche sind nicht so oft Mitglied in einem Sportverein oder Sportclub wie normalgewichtige Jugendliche. Dennoch

sagt rund die Hälfte der Übergewichtigen, dass sie in den letzten 30 Tagen in einem Sportverein oder Sportclub mitgemacht haben.

Bewegung in einem Sportverein oder der Besuch eines Fitnesscenters trägt dazu bei, dass die Jugendlichen die oben beschriebenen Empfehlungen eines vielseitigen Bewegungs- und Sportverhaltens erfüllen, wie z.B. Knochen stärken, Muskeln kräftigen oder Herz-Kreislauf trainieren. Vor dem Hintergrund, dass vor allem männliche Jugendliche angeben, dass sie muskulöser sein möchten (vgl. Kapitel 4: Körperbild), könnte der intensive Besuch der Knaben in einem Sportverein oder Fitnesscenter mit dem Ziel erfolgen, durch mehr Muskeln zu einem männlicheren Aussehen und möglicherweise zu grösserer sozialer Anerkennung zu gelangen.

Bewegung auf dem Schulweg

Der Schulweg wird von den Jugendlichen mit unterschiedlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt. Die Mehrheit der Jugendlichen (80 %) geht, zumindest einen Teil der Woche, zu Fuss zur Schule. Rund ein Fünftel (22 %) nutzt das Velo für den Schulweg. Während Mädchen eher zu Fuss gehen (83 % vs. 77 %), nutzen Knaben öfter das Velo (31 % vs. 13 %). Ebenfalls beliebt sind Bus (41 %) und Tram (22 %). Immerhin 9 % werden in der 2. Sekundarstufe mindestens ab und zu von den Eltern zur Schule gefahren.

Fazit

Spass haben, fit und trainiert sein sowie gute Kolleginnen und Kollegen treffen, sind gemäss der Studie Sport Schweiz für die Jugendlichen besonders wichtige Sportmotive – bei den männlichen Jugendlichen zusätzlich der Leistungsvergleich. Generell hat Sport bei den Jugendlichen ein ausgezeichnetes Image. Dies zeigt sich auch in der Stadt Zürich: Die Bewegungszeit, die Jugendliche im Freien verbringen, ist in den letzten fünf Jahren angestiegen. Die Mehrheit der Jugendlichen der Stadt Zürich bewegt sich bei sportlichen Aktivitäten draussen, auf dem Schulweg und/oder in einem Sportverein oder Fitnesscenter. Insgesamt sind «nur» 8 % der Jugendlichen inaktiv und bewegen sich weder draussen noch in einem Sportverein. Vor allem Mädchen sind körperlich weniger aktiv als Knaben. Um diese Risikogruppen der inaktiveren Jugendlichen abzuholen, sind freiwillige Schulsportangebote sowie Sportmöglichkeiten im Rahmen der Freizeitangebote der Tagesschulen besonders wichtig. Das Sportamt der Stadt Zürich bietet diesbezüglich ein breites Angebot auf der Primar- und Sekundarstufe an und arbeitet eng mit den (Tages-)Schulen zusammen.

5.3 Ernährungsverhalten

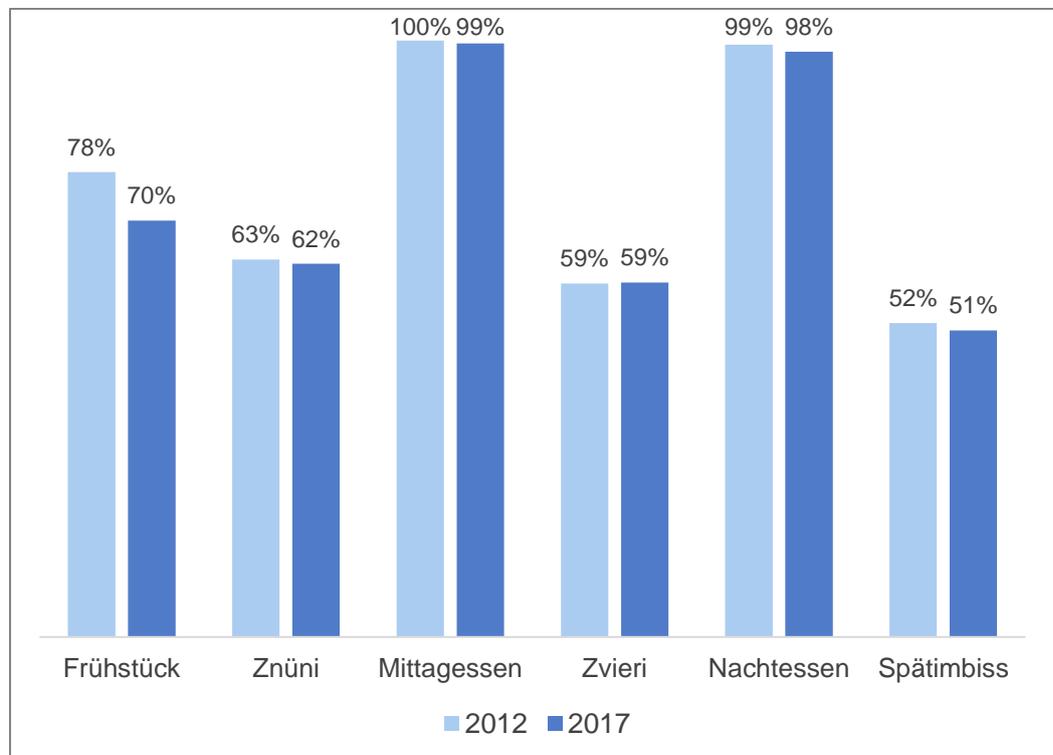
Essen hat unterschiedliche Funktionen: Es stillt den Hunger, liefert Energie und versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Neben Sättigung und Nährstoffzufuhr bedeutet Essen aber auch ein Stück kulturelle Heimat, Genuss und Identität. Essen hat in der Jugendphase einen anderen Stellenwert als im Erwachsenenalter. So steht Essen bei Jugendlichen selten im Mittelpunkt ihres Interesses, sondern findet eher nebenbei statt. Die Pubertät ist die Zeit der Ablösung und Identitätsbildung, welche sich auch auf das Essverhalten auswirkt.

Mahlzeiten

Sowohl das Mittagessen als auch das Abendessen gehören bei fast allen Jugendlichen zum Tagesablauf. Weniger häufig werden Frühstück und Zwischenmahlzeiten konsumiert (vgl. Grafik 27). Der Konsum eines Frühstücks ist in den letzten fünf Jahren zurückgegangen (vgl. Grafik 27). Weder ein Frühstück noch einen Znüni zu essen, geben aktuell 15 % der Jugendlichen an. 2012 lag dieser Anteil bei 11 %.

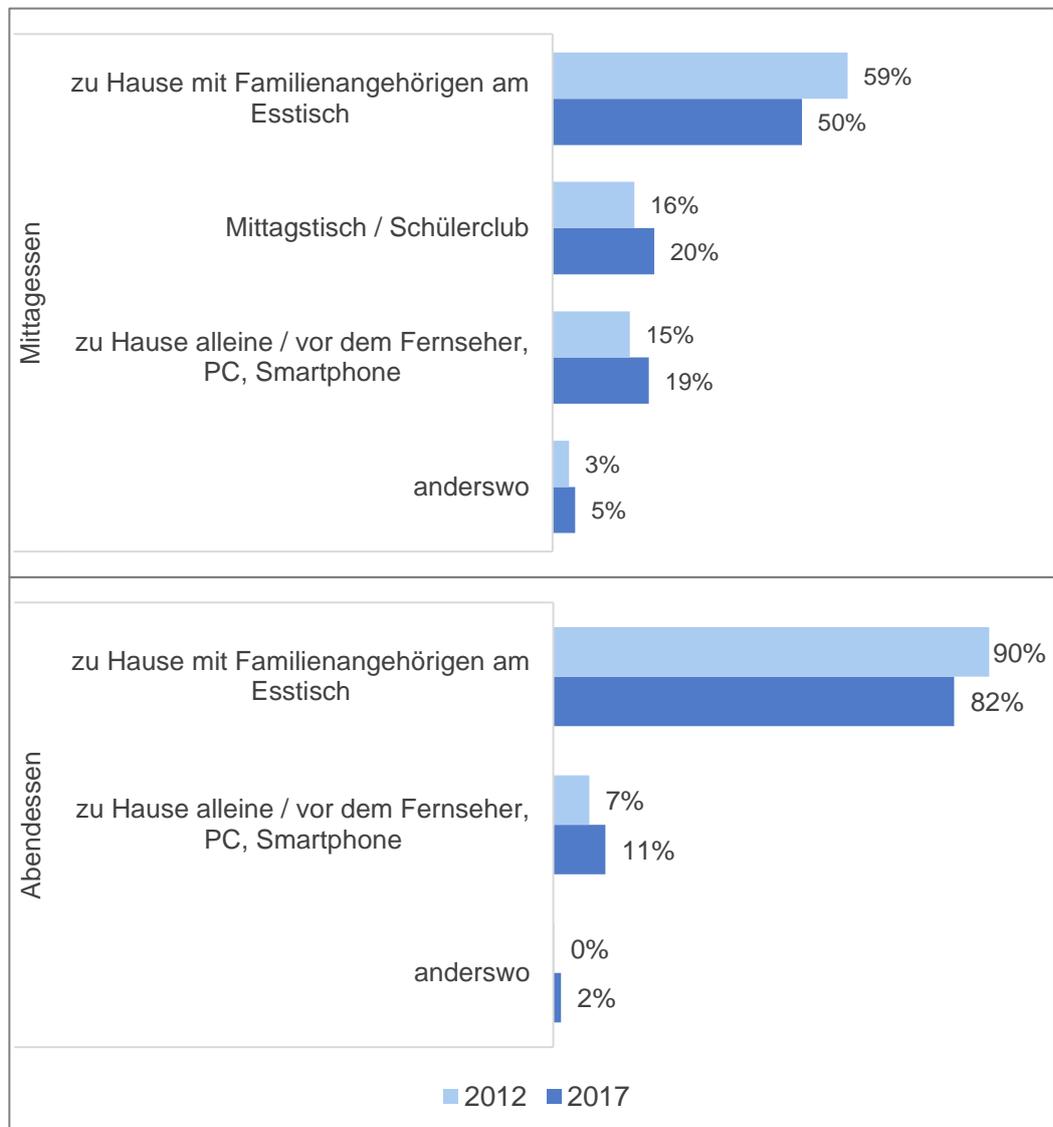
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt für Kinder und Jugendliche drei Haupt- und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. 73 % der Jugendlichen erfüllen diese Empfehlungen und essen täglich 3-5 Mahlzeiten. Eine Minderheit (8 %) isst weniger als 3 Mahlzeiten, während 19 % zusätzlich einen Spätimbiss zu den empfohlenen fünf Mahlzeiten zu sich nimmt. Mehr Sek B-Schüler/innen, übergewichtige und adipöse Jugendliche essen nur 1-2 Mahlzeiten pro Tag verglichen mit Sek A-Schülern/-innen sowie normal- und untergewichtigen Schülern/innen. Ebenfalls zeigen die Resultate, dass Jugendliche, welche sich zu dick fühlen oder abnehmen möchten, weniger Mahlzeiten zu sich nehmen. Hingegen essen Jugendliche, die sich zu dünn fühlen, eher sechs Mahlzeiten bzw. zusätzlich einen Spätimbiss. Einen Unterschied zwischen Knaben und Mädchen ist dabei nicht zu erkennen.

Grafik 27: Vergleich der eingenommenen Haupt- und Zwischenmahlzeiten 2012 und 2017



Mahlzeiten, die in Gemeinschaft eingenommen werden, unterstützen die Kommunikation, stärken die Gemeinschaft und schützen vor Übergewicht und Essstörungen. Im Vergleich zu 2012 werden die Hauptmahlzeiten etwas weniger häufig mit Familienangehörigen am Esstisch eingenommen (vgl. Grafik 28). Ein Teil dieser Veränderung ist dadurch erklärbar, dass mehr Schüler/innen den Mittagstisch der Schule besuchen. Anlass zur Sorge bereitet die Zunahme der Jugendlichen, welche zu Hause alleine bzw. vor dem PC, Smartphone oder Fernseher das Mittag- oder Abendessen einnehmen. Tagesschulen nehmen in Bezug auf gemeinsame Mittagessen eine wichtige Rolle ein. Es zeigt sich, dass nur 5 % der Jugendlichen aus Tagesschulen alleine zu Hause oder vor dem Smartphone, PC oder Fernseher essen, während dies in den regulären Schulen 20 % der Jugendlichen tun.

Grafik 28: Form, wie die Jugendlichen das Mittag- und Abendessen einnehmen



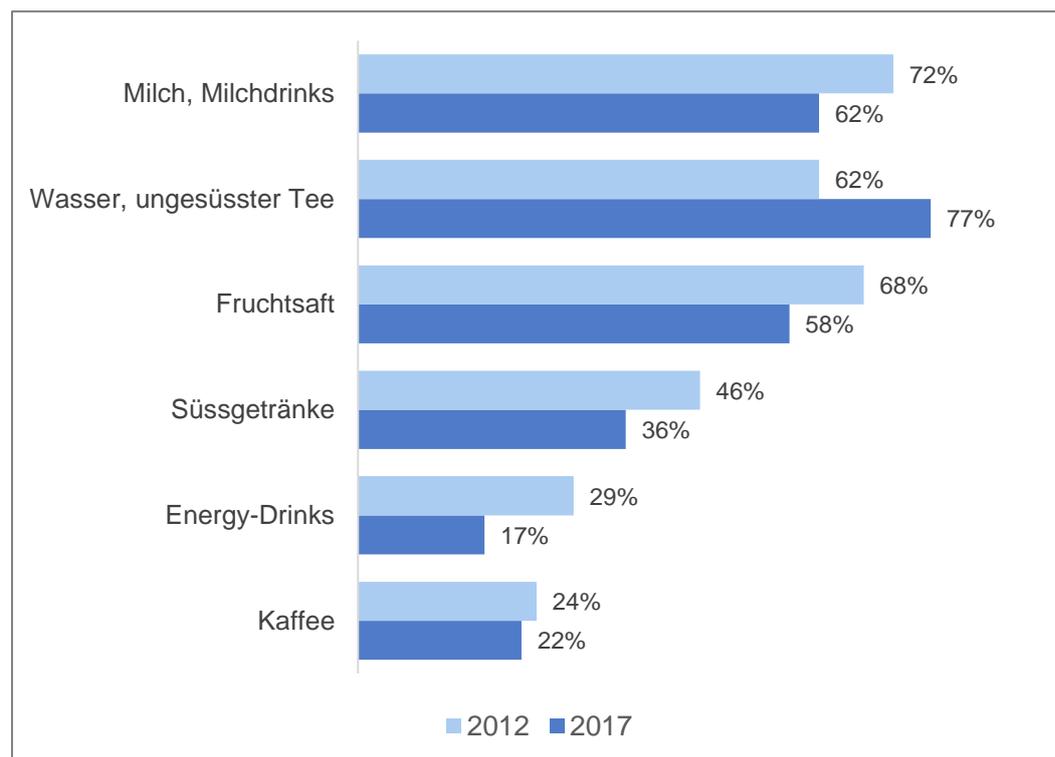
Süssgetränke und Energy-Drinks

Der Konsum von Süssgetränken und Energy-Drinks kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben. Zum einen konnten Studien zeigen, dass der Verzehr von Kalorien in flüssiger Form zu einer übermässigen Gesamtkalorienaufnahme führt und wesentlich zur Entstehung von Übergewicht und Adipositas beiträgt. Zum anderen fördern Süssgetränke mit saurem pH-Wert Karies und Zahnerosionen. Im Weiteren enthalten Süssgetränke wie Eistee, Cola und Energy-Drinks Koffein, welches aufgrund seiner an-

regenden Wirkung bei regelmässigem Konsum zu Nervosität, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafproblemen und zu einer Beschleunigung des Herzrhythmus führen kann.

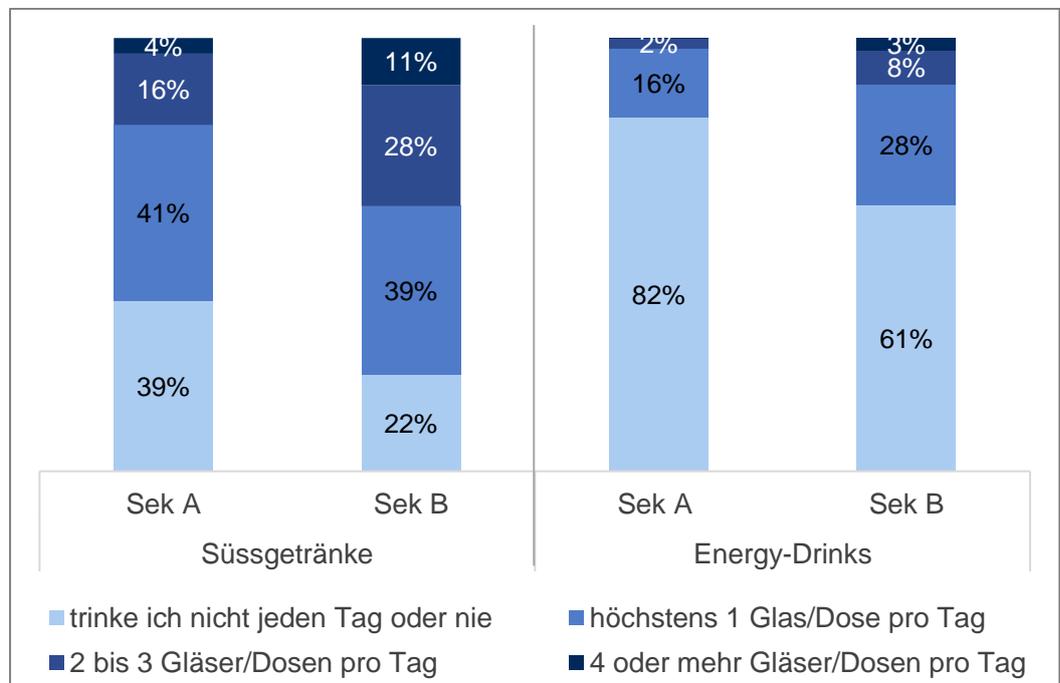
In der Stadtzürcher Befragung geben 36 % der Jugendlichen an, Süssgetränke und 17 % Energy-Drinks im Verlauf des Vormittags (Frühstück oder Znüni) zu konsumieren. Gegenüber 2012 sind die Anteile damit deutlich zurückgegangen (vgl. Grafik 29). Umgekehrt hat der Konsum von Wasser deutlich zugenommen. In der aktuellen Befragung geben 77 % an, im Verlauf des Vormittags Wasser zu trinken, während dies 2012 erst 62 % waren. Am häufigsten wird, vor allem zum Frühstück, nach wie vor Milch getrunken. Dennoch ist der Milchkonsum in den letzten fünf Jahren zurückgegangen. Über die Gesamtkonsummenge von Milchprodukten und allfällige Verschiebungen im Konsum einzelner Produkte können in der vorliegenden Befragung keine Aussagen gemacht werden.

Grafik 29: Getränke, welche Jugendliche im Verlauf des Vormittags (Frühstück oder Znüni) konsumieren, nach Befragungsjahr



Vor allem Sek B-Schüler/innen trinken wesentlich mehr Eistee, Cola, Red Bull und andere zuckerhaltige Getränke als Sek A-Schüler/innen. Dies zeigt sich nicht nur in der Häufigkeit, sondern auch in den Mengen, die konsumiert werden (vgl. Grafik 30).

Grafik 30: Konsummengen der Süssgetränke und Energy-Drinks, nach Schultyp



Jugendliche, welche Süssgetränke konsumieren, trinken in der Regel 1-3 Gläser pro Tag. Dies entspricht ca. 2-5 dl, was einem Zuckerkonsum von 20-50 Gramm bzw. 5-13 Würfelzuckern entspricht. Damit ist die von der WHO empfohlene Höchstmenge an Zucker bereits erreicht.

Jugendliche, welche Energy-Drinks konsumieren, trinken in der Regel eine Dose pro Tag. Dies entspricht ca. 80-100 mg Koffein bzw. einer bis zwei Tassen Kaffee. 5 % trinken mehr als eine Dose pro Tag.

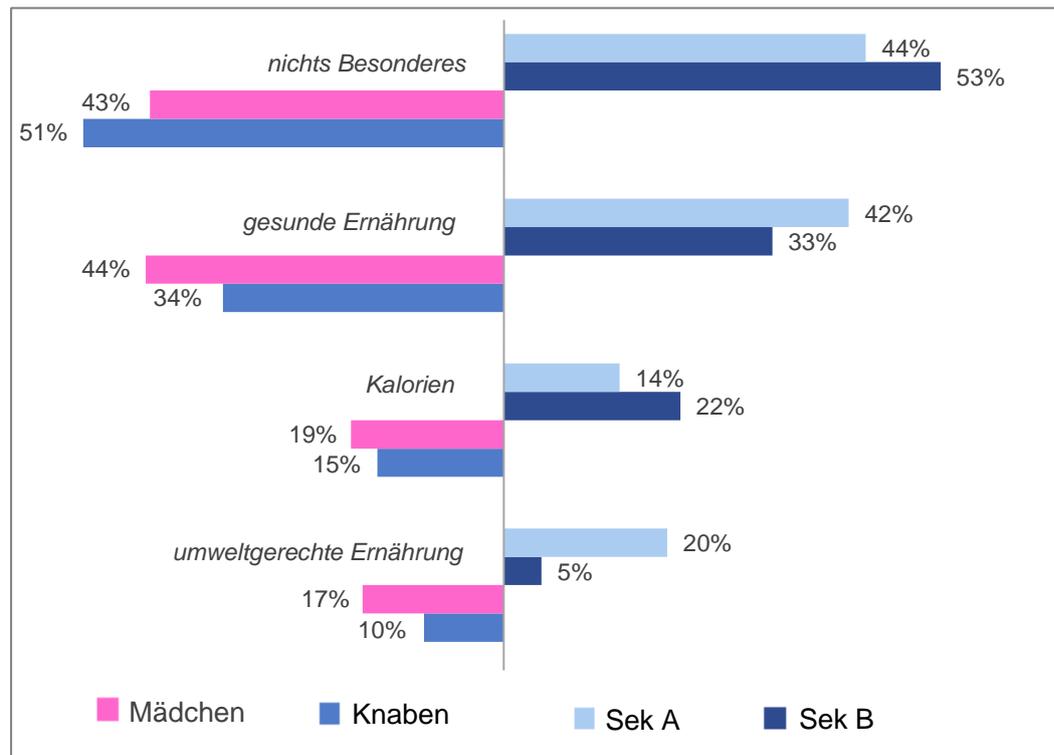
Zu beachten ist, dass rund 22 % der Jugendlichen sowohl Energy-Drinks als auch Süssgetränke konsumieren. Diese Jugendlichen überschreiten ihren täglichen Zuckerbedarf bereits mit dem alleinigen Konsum von Getränken.

Ernährungstrends

Die Esskultur von Kindern und Jugendlichen wird in erster Linie durch das Elternhaus geprägt. Mit dem Älterwerden lösen sich die Jugendlichen zunehmend von ihren Eltern und werden verstärkt durch Peers bzw. soziale Gruppen, denen sie angehören, beeinflusst. Esskulturen wandeln sich stetig und neue Trends, auch bezüglich Ernährung, treten in Erscheinung (z.B. Diäten, vegetarische oder vegane Ernährung etc.). Bei den Jugendlichen scheinen vor allem gesundheitliche Aspekte der Ernährung von Bedeutung zu sein. 39 % achten auf eine gesunde Ernährung, 17 % auf Kalorien. Eine vegetarische oder gar vegane Ernährungsweise geben lediglich 6 % bzw. 2 % der Jugendlichen an. Rund die Hälfte der Jugendlichen isst sehr unbeschwert und achtet auf nichts Besonderes bei ihrer

Ernährung. Mädchen und Sek A- Schüler/innen ernähren sich bewusster als Knaben und Sek B-Schüler/innen (vgl. Grafik 31). Zum Thema Ernährung existieren sehr viele und sehr unterschiedliche Informationen. Zudem steht ein unglaublich grosses Angebot an Lebensmitteln zur Verfügung. Da ist es nicht immer einfach, den richtigen Umgang mit Essen zu finden. Ein übermässig kontrolliertes Essverhalten bedeutet ein Risikofaktor für die Entwicklung von Essstörungen. Auf der anderen Seite ist es gleichzeitig wichtig, bewusste Entscheide zu treffen und nicht jeder «Verführung» durch Werbung oder den meist übermässig vorhandenen Essangeboten nachzugeben.

Grafik 31: Worauf Jugendliche bei der Ernährung hauptsächlich achten (Mehrfachnennungen, Auswahl der meistgenannten Antworten), nach Schultyp und Geschlecht



Fazit

Essen ist ein wichtiger Bestandteil in unserem Alltag. In den letzten Jahren ist das Bewusstsein in der Gesellschaft für eine gesunde und umweltgerechte Ernährung gestiegen. Jeder zweite Jugendliche achtet auf seine Ernährung. Der Konsum von Wasser hat in den letzten fünf Jahren deutlich zugenommen, während der Konsum von Süssgetränken und Energy-Drinks am Vormittag abgenommen hat. Dies ist eine erfreuliche Entwicklung.

Mit dem Projekt Wasserbar haben die Schulgesundheitsdienste 2015 einen Schwerpunkt zum Thema «Wasser trinken» gesetzt. In zwölf ausgewählten Sekundarstufen-Schulhäusern wurde während der 10-Uhr-Pause eine Wasser-Bar aufgestellt und beworben. Begleitend dazu haben die Schulzahnpflegeinstruktorennen das Thema aufgenommen und Kleber verteilt. Auch auf nationaler Ebene war Wassertrinken ein Schwerpunktthema. Diese Massnahmen zeigen in die richtige Richtung und sollen weitergeführt werden.

Weniger erfreulich ist, dass der Anteil der Jugendlichen, welche zu Hause alleine bzw. vor dem PC, Smartphone oder Fernseher das Mittag- oder Abendessen einnehmen, in den letzten fünf Jahren angestiegen ist. Die Tagesschulen nehmen hier eine wichtige Rolle ein, indem sie den Jugendlichen eine warme, ausgewogene Mahlzeit in Gemeinschaft ermöglichen. Durch den geplanten weitreichenden Ausbau der Tagesschulen in der Stadt Zürich ist davon auszugehen, dass der Trend, alleine oder vor elektronischen Medien zu essen, gebremst wird.

In Befragungen zum Essverhalten von Jugendlichen zeigt sich seit Jahren ein zunehmender Trend zum Auslassen des Frühstücks. Das kann aus Zeitdruck, mangelndem Appetit oder Diätüberlegungen geschehen. Die altersspezifischen und individuellen Essgewohnheiten müssen bei Informationen und Empfehlungen zu Frühstück und Znüni berücksichtigt werden.

6 Substanzkonsum

6.1 Einleitung

Die Pubertät ist eine Phase, in der verschiedene Verhaltensweisen in besonders intensiver Weise gesucht, ausprobiert, bewertet, verworfen, wiederholt und/oder beibehalten werden. Dazu gehört auch der Konsum von Tabak, Alkohol, Cannabis und anderen psychoaktiven Substanzen. Der Konsum per se ist nicht zwingend bereits ein Problem. Er kann auch dazu dienen, sich neuen Erfahrungen zu öffnen sowie für die Zukunft einen verantwortungsvollen Umgang damit zu erlernen. Der bewusste Verzicht oder Konsum von Substanzen, die Genuss versprechen, Stimmungen und Gefühle verändern oder Hemmungen weichen lassen, setzt eine aktive Auseinandersetzung mit den positiven und kritischen Auswirkungen auf sich selber und das eigene Umfeld voraus.

Jugendlicher Substanzkonsum kann zum Problem werden, wenn er sehr früh einsetzt, exzessiv erfolgt und daraus eine Gewohnheit wird, die negative Auswirkungen auf die persönliche und soziale Entwicklung hat. Wenn der Substanzkonsum beginnt, sich körperlich wie psychisch zu einer Abhängigkeit zu entwickeln und daraus negative soziale Verhaltensweisen entstehen – wie etwa Leistungsabfall, Unzuverlässigkeit oder gar Gewalt – drohen Sanktionen und soziale Ausschlüsse. Wenn Prävention in diesem Feld nicht früh ansetzt – durch Information und Aufklärung, durch gezielte Beratung und wenn nötig Intervention, sind Langzeitfolgen absehbar. Zu den strukturellen Präventivmassnahmen gehören u.a. klare Regeln an Schulen sowie Kontrollen des Alkoholverkaufs an Minderjährige bei entsprechenden Verkaufsstellen.

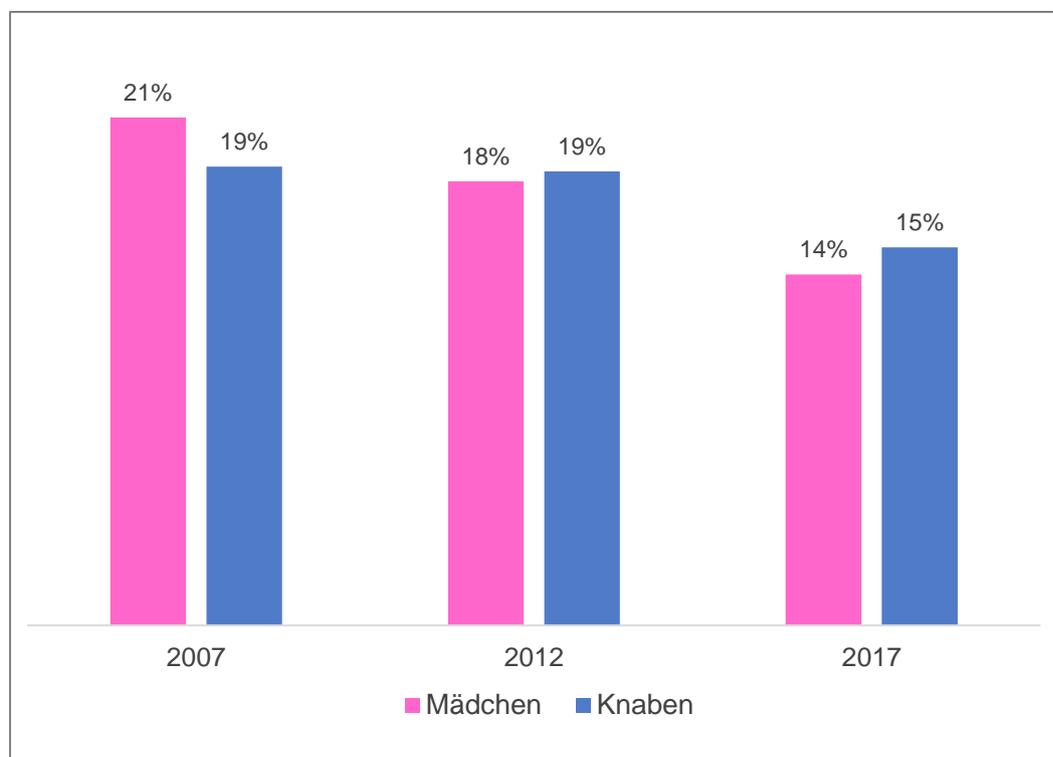
Verschiedene Fragen zum Substanzkonsum wurden bereits in den beiden vorangehenden Stadtzürcher Jugendbefragungen gestellt, so dass nun Daten über einen Zeitraum von zehn Jahren vorliegen, die miteinander verglichen werden können. Für gewisse Aspekte ist mit dem Vorliegen der HBSC-Daten auch ein nationaler Quervergleich möglich.⁷

⁷ Im Rahmen der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), an welcher hauptsächlich europäische Länder teilnehmen, werden 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Studie steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO - Regionalbüro für Europa) und wird alle vier Jahre durchgeführt. Die Schweiz nimmt, vertreten durch Sucht Schweiz, seit 1986 an der Untersuchung teil. 2018 fand die jüngste Erhebung statt.

6.2 Tabak und E-Zigaretten

14 % der Mädchen und 15 % der Knaben geben an, zurzeit Tabak zu rauchen (vgl. Grafik 32). Bei den Mädchen ist der Anteil in den letzten zehn Jahren um fast einen Drittel gesunken und signifikant geringer als in den Jahren 2007 und 2012. Bei den Knaben ist der Anteil in den letzten zehn Jahren ebenfalls zurückgegangen, aber weniger stark wie bei den Mädchen; er fällt deshalb statistisch nicht signifikant aus.

Grafik 32: Anteile der Tabak konsumierenden Jugendlichen 2007, 2012 und 2017, nach Geschlecht



Schülerinnen und Schüler der Sek B haben mit 20 % einen deutlich höheren Anteil an Tabakkonsumierenden als solche der Sek A (12 %).

Nicht nur die Verbreitung, sondern erfreulicherweise auch die Intensität des Tabakkonsums ist zurückgegangen, wobei hierzu nur Vergleichszahlen vor fünf Jahren vorliegen. Schülerinnen und Schüler, die jeden Tag rauchen, sind mit einem Gesamtanteil von 3 % inzwischen eine kleine Minderheit, der Anteil jener, die mindestens einmal in der Woche rauchen, hat bei beiden Geschlechtern um die Hälfte abgenommen.

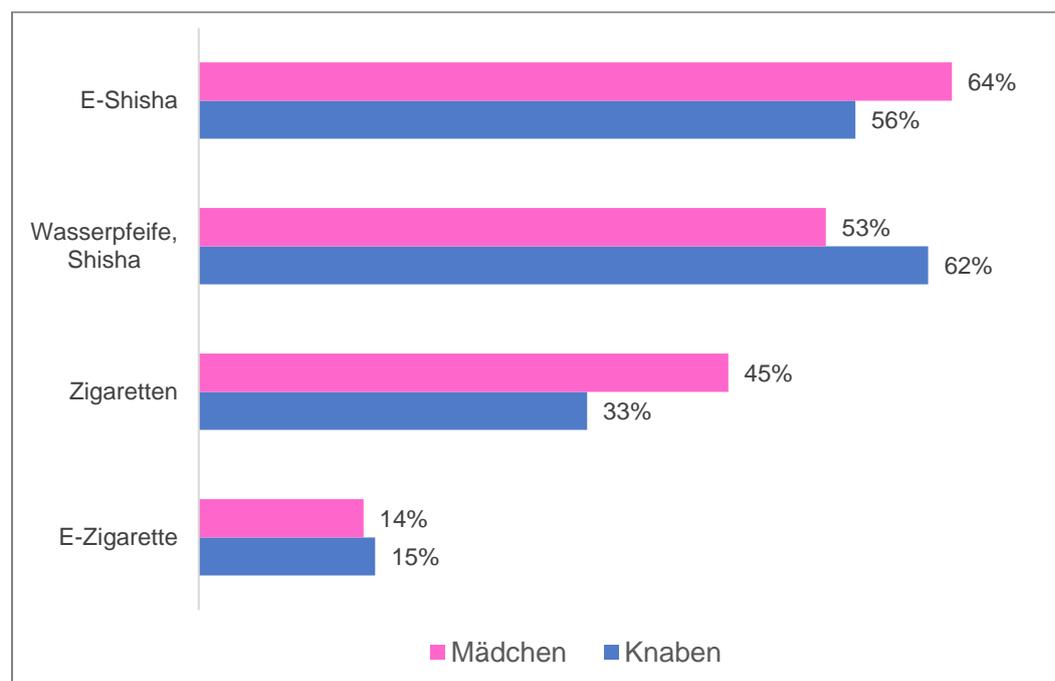
Ein Vergleich mit den HSBC-Daten zeigt, dass der Anteil Jugendlicher, der raucht, in der Stadt Zürich mit 15 % etwas höher liegt als in der ganzen Schweiz mit 11 %. Jedoch ist die Konsumintensität in der Stadt Zürich geringer. Unter den

Konsumentinnen und Konsumenten rauchen in Zürich etwas mehr als ein Drittel (37 %) mindestens einmal in der Woche, während es national 55 % sind.

Tabakkonsum wird klassischerweise mit dem Rauchen von Zigaretten gleichgesetzt. Bei Schülerinnen und Schülern, die rauchen, steht diese Konsumform jedoch nicht an erster Stelle. Deutlich beliebter sind E-Shishas, vor allem bei Mädchen und Wasserpfeife (Shisha), vor allem bei den Knaben (vgl. Grafik 33). Ausgedient hat damit die Vorstellung, dass Rauchen immer mit der Verbrennung von Tabak und dem Konsum von Nikotin einhergeht. E-Shishas, die Flüssigkeiten verdampfen, gibt es inzwischen zwar auch mit Nikotin, aber Geschmacksnoten wie Apfel, Kirsche oder Kokos verraten, dass dies nicht der Hauptgrund für den Konsum sein muss. E-Shishas lassen mit ihrem Tech-Charakter und ihrem schrillen Design die Zigarette vergleichsweise «altmodisch» aussehen.

Die Häufigkeitsverteilung lässt allerdings darauf schliessen, dass ein bedeutender Teil der jugendlichen Raucherinnen und Raucher das Rauchen in verschiedenen Formen vornimmt und es deswegen nicht weniger gesundheitsschädlich ist. Gerade das in letzter Zeit ebenfalls populär gewordene Wasserpfeiferauchen (Shisha) enthält dieselben schädlichen Substanzen wie das Rauchen von Zigaretten. Ausserdem steht die Befürchtung im Raum, dass das E-Rauchen – selbst wenn es weniger krebserregende Substanzen aufweisen sollte – durch seinen Animationscharakter schliesslich nur einen späteren Einstieg in den Nikotin-Konsum erleichtert.

Grafik 33: Anteile der verschiedenen Rauchwaren der konsumierenden Jugendlichen, nach Geschlecht

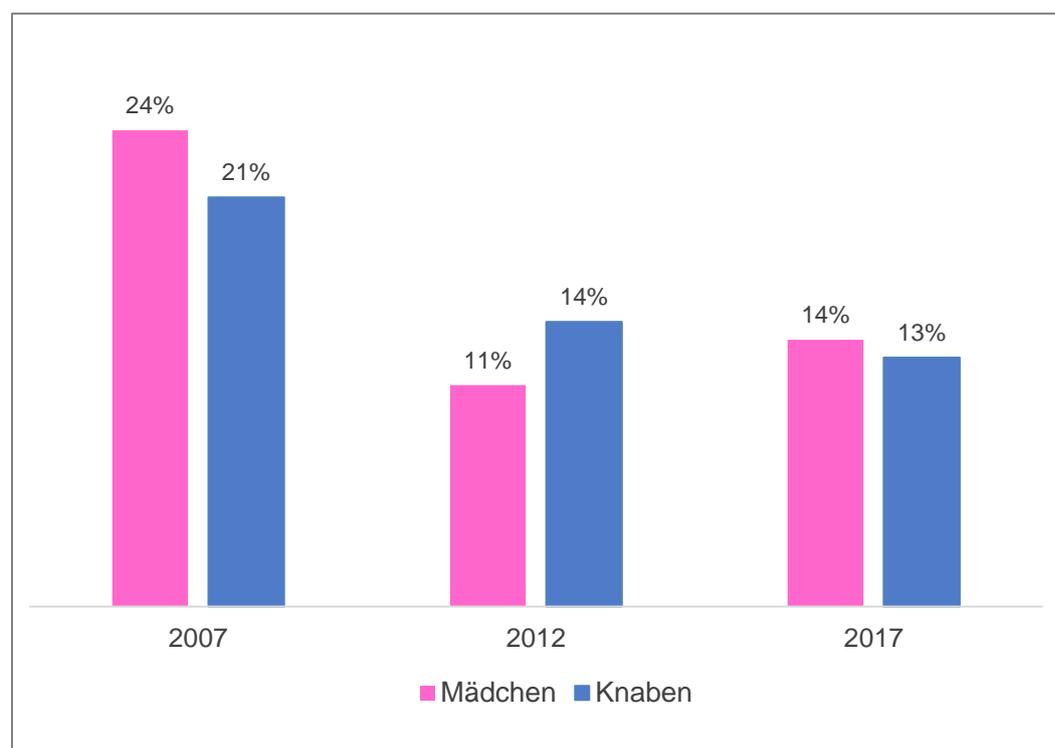


E-Zigaretten erfreuen sich im Vergleich zu anderen Konsumformen geringerer Beliebtheit. Gründe könnten darin liegen, dass früher nur E-Zigaretten wiederauffüllbar waren und damit im Anschaffungspreis auch teurer. E-Zigaretten sind weniger bunt und verziert als E-Shishas, weshalb sie vielleicht auch aus optischen Gründen weniger gewählt werden.

6.3 Alkohol

14 % der Mädchen und 13 % der Knaben geben an, gelegentlich oder regelmässig alkoholhaltige Getränke zu trinken (vgl. Grafik 34). Die Anteile beider Geschlechter haben sich gegenüber vor fünf Jahren nicht signifikant verändert. Ein signifikanter Rückgang erfolgte hingegen von 2007 auf 2012. Die Anteile lagen vor zehn Jahren wesentlich höher. Ein Vergleich mit den HBSC-Daten 2013/14 mit 15-Jährigen zeigt, dass der Anteil Knaben in der Stadt Zürich, der gelegentlich oder regelmässig Alkohol konsumiert, nur unwesentlich über demjenigen der Knaben im nationalen Mittel (11 %) liegt. Hingegen ist der Anteil der Stadtzürcher Mädchen, der gelegentlichen oder regelmässigen Alkoholkonsum angibt, mehr als doppelt so hoch wie der Anteil Mädchen im Schweizerischen Durchschnitt (6 %).

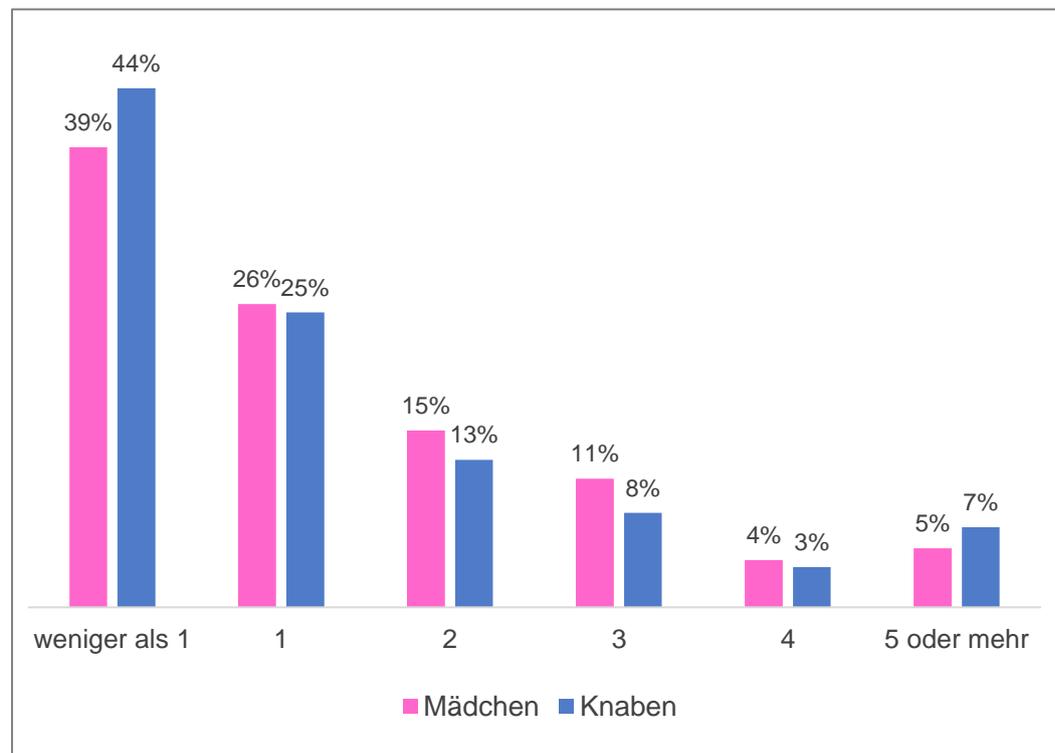
Grafik 34: Anteile der Alkohol konsumierenden Jugendlichen 2007, 2012 und 2017, nach Geschlecht



Im Gegensatz zum Rauchen sind die Anteile der Sek A- und der Sek B-Schülerinnen und -Schüler, die angeben, Alkohol zu konsumieren, mit 14 % bzw. 13 % praktisch gleich hoch.

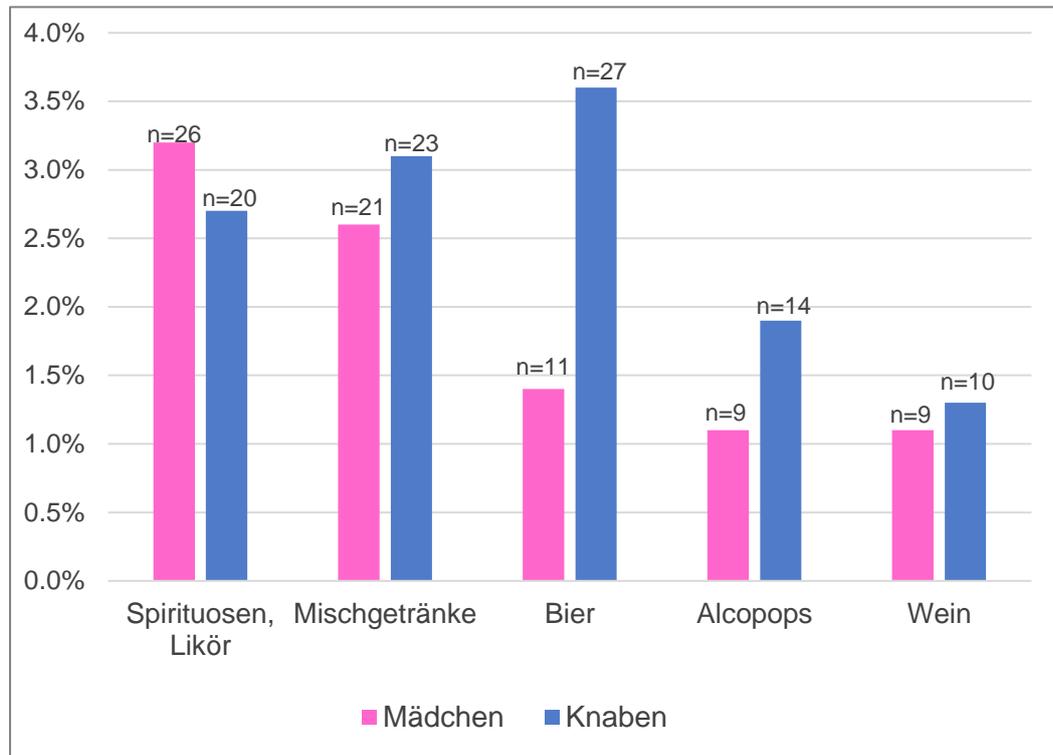
Wenn Schülerinnen und Schüler der 2. Sek Alkohol trinken, dann grösstenteils in geringen Mengen (vgl. Grafik 35). Ein kleiner Anteil von rund etwa 2.5 % aller Befragten konsumiert Alkohol in erhöhtem Masse und muss - da es sich nicht um Ausnahmen, sondern um die übliche Trinkmenge im Ausgang oder bei Festen handelt - als Risikogruppe bezeichnet werden.

Grafik 35: Anzahl der gewöhnlich pro Anlass konsumierten alkoholischen Standardgetränke bei Jugendlichen, die gelegentlich oder regelmässig Alkohol konsumieren, nach Geschlecht



Die kleine, aber existente Gruppe von Schülerinnen und Schülern, die öfter und/oder viel trinkt, lässt sich auch anhand der Getränke-Präferenzen nachweisen. Danach gefragt, wie oft sie welches Getränk trinken, auch wenn es sich nur um kleine Menge handelt, geben je etwa zwei Dutzend weiblicher und männlicher Jugendlicher an, mindestens monatlich Bier, Spirituosen oder Mischgetränke zu konsumieren (vgl. Grafik 36). Alcopops und Wein stehen weniger hoch im Kurs.

Grafik 36: Anzahl Befragte und deren Prozentanteil an der Grundgesamtheit der Befragten, die angeben, ein oder mehrere bestimmte Getränke mindestens einmal im Monat zu konsumieren, nach Geschlecht



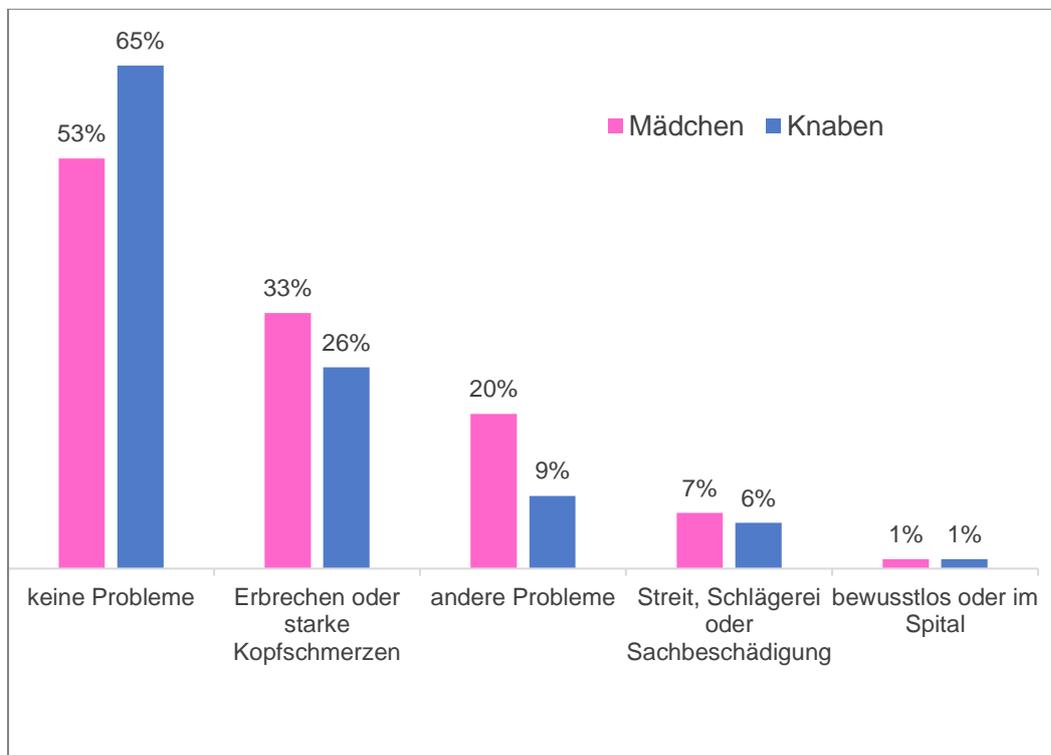
Ein Vergleich mit den HBSC-Daten zeigt, dass Alkohol konsumierende Schüler/innen der Stadt Zürich pro Gelegenheit in signifikantem Masse mehr Alkohol trinken als im Schweizerischen Durchschnitt: Sind es bei den Stadtzürchern/-innen nur 41 %, die sagen, sie würden pro Gelegenheit weniger als ein Standardgetränk zu sich nehmen, liegt der schweizerische Durchschnitt bei 59 %. Bei jeder nächsthöheren Trinkmenge (2, 3, 4, 5 oder mehr Standardgetränke) liegt der Anteil der Stadtzürcher/-innen über demjenigen des nationalen Mittels.

Auf die Frage, ob sie schon einmal richtig betrunken gewesen sind, antwortet die grosse Mehrheit der Befragten (89 %) «nein, nie». Der Anteil der Jugendlichen, welcher bereits einmal betrunken war (11 %) liegt damit tiefer als vor fünf Jahren (16 %) und auch gegenüber dem Schweizer Durchschnitt (15 %). Nach Geschlecht betrachtet ist die Abnahme sowohl bei den Knaben (von 18 % auf 11 %) als auch bei den Mädchen (von 14 % auf 11 %) signifikant. Von den Schülerinnen und Schülern, die sagen, schon einmal betrunken gewesen zu sein, beschränkte sich dieses Erlebnis grossmehrheitlich auf ein einziges Mal. Unterschiede in den Grössenanteilen sind zwischen Sek A und Sek B keine feststellbar.

Trunkenheitserfahrungen machten die Befragten zum grössten Teil (80 %) mit Freunden zusammen. Nur eine sehr kleine Minderheit gibt an, das letzte Mal mit der Familie zusammen (15 %) oder alleine (2 %) betrunken gewesen zu sein.

Die meisten Jugendlichen, die schon einmal betrunken waren, bekamen deswegen keine Probleme (vgl. Grafik 37). Wenn Probleme entstanden, dann vor allem bei den Mädchen – konkret bei jedem zweiten. Die meisten von ihnen berichten über körperliche Auswirkungen des starken Alkoholkonsums wie Erbrechen oder starke Kopfschmerzen. Streit, Schlägerei oder Sachbeschädigung bilden die Ausnahme, Bewusstlosigkeit und Spital beschränken sich auf zwei Sonderfälle.

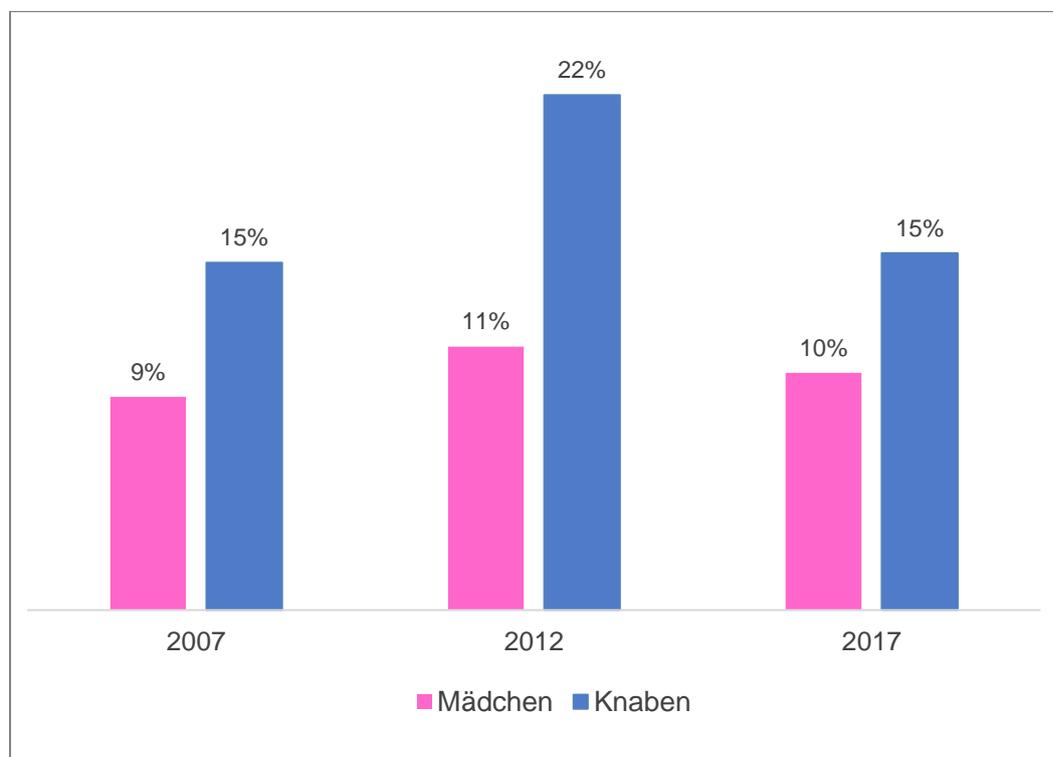
Grafik 37: Anteile der Jugendlichen, die mindestens schon einmal betrunken waren und deswegen Probleme bekamen (Mehrfachnennungen), nach Geschlecht



6.4 Cannabis und weitere psychoaktive Substanzen

10 % der Mädchen und 15 % der Knaben geben an, in ihrem Leben schon einmal Cannabis genommen zu haben (vgl. Grafik 38). Die Anteile liegen damit praktisch auf demselben Niveau wie vor zehn Jahren. Für die zwischenzeitliche Erhöhung um einen Drittel bei den Knaben vor fünf Jahren findet sich keine plausible Erklärung.

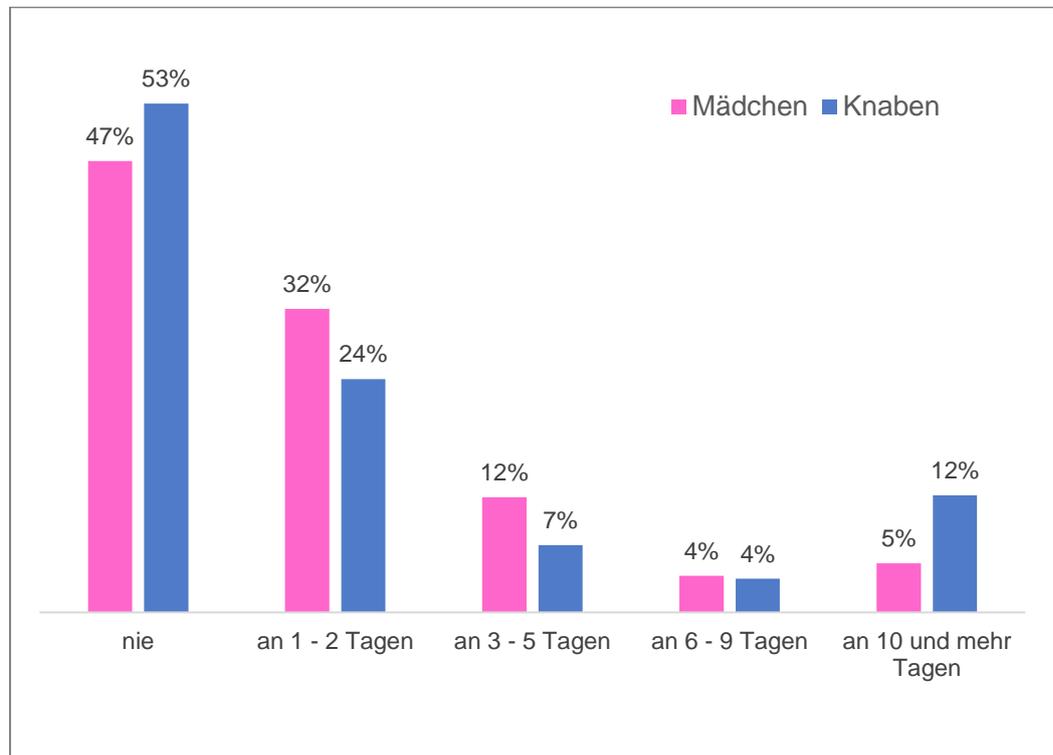
Grafik 38: Anteile der Jugendlichen, die schon mal Cannabis konsumiert haben, 2007, 2012 und 2017, nach Geschlecht



Zwischen Sek A- (13 %) und Sek B-Schülern/-innen (12 %) gibt es keinen Unterschied bei der Frage, schon einmal Cannabis konsumiert zu haben.

50 % der Jugendlichen, die schon mal Cannabis konsumierten, taten dies auch in den letzten 30 Tagen. Von den rund 100 Jugendlichen, auf die dies zutrifft, gibt der grösste Teil an, dies an 1 bis höchstens 2 Tagen getan zu haben. Rund 3 % sämtlicher befragter Jugendlicher haben Cannabis in den letzten 30 Tagen an mindestens 3 Tagen konsumiert (vgl. Grafik 39).

Grafik 39: Anzahl Tage in den letzten 30 Tagen, an denen Cannabis konsumiert wurde, bei Jugendlichen, die angeben, schon mal Cannabis in ihrem Leben genommen zu haben, nach Geschlecht



Der Konsum anderer psychoaktiver Substanzen ist ebenfalls auf eine überschaubare Gruppe begrenzt, kommt aber vor. 4 % aller Befragten (5 % Knaben, 4 % Mädchen) geben an, in ihrem Leben schon einmal oder mehrmals Medikamente oder ähnliches genommen zu haben, um sich zu berauschen. Der Konsum halluzinogener Pilze oder anderer Stoffe, wie z.B. Ecstasy, bilden die Ausnahme.

6.5 Fazit

Der Konsum von Tabak ist bei den Stadtzürcher 2. Sek-Schülern/-innen in den letzten zehn Jahren erfreulicherweise zurückgegangen, die Bedeutung neuerer Formen des Rauchens, wie etwa der Gebrauch von E-Shishas, hat hingegen zugenommen. Ob damit wirklich ein Trend zu gesünderem Konsumverhalten eingesetzt hat, ist fraglich. Zumindest ein Teil der jugendlichen Raucherinnen und Raucher wechseln zwischen verschiedenen Rauchformen, die nicht weniger gesundheitsschädigend sind als Zigaretten.

Der Umfang des Alkohol- und Cannabiskonsums hat sich gegenüber vor fünf Jahren nicht verändert. Bei einer kleinen, aber nicht zu übersehenden Gruppe von Jugendlichen ist der Konsum jedoch bereits im Alter von 13 und 14 Jahren hoch und muss im Hinblick auf ihr späteres Jugend- und früheres Erwachsenenalter als kritisch bezeichnet werden.

Dies bestätigen auch Erfahrungen aus der Praxis. Die Fachleute der Suchtprävention werden nicht selten an Schulen gerufen, an denen die Verbreitung z.B. des Cannabis-Konsums ein ernsthaftes Problem darstellt, das sich nicht nur auf die individuellen Schulleistungen, sondern auch auf die zwischenmenschlichen Beziehungen und auf die Schumatmosphäre auswirkt. Die Prävention in diesem Bereich ist eine unverzichtbare Aufgabe, um Schlimmeres für die Zukunft zu vermeiden. Leider zeigen die hohen Konsumzahlen im späteren Lebensalter, dass es ein schwieriges Arbeitsfeld ist und dass den Bemühungen auch Grenzen gesetzt sind.

Das Rauchen von Tabak und Cannabis und der Konsum von Alkohol kann - wenn es exzessiv erfolgt und sich nicht auf einzelne Vorfälle beschränkt - unter Umständen auch Ausdruck einer tieferliegenden Unzufriedenheit oder eines seelischen Leidens sein. Dieses aufzudecken, behutsam anzusprechen und Unterstützung anzubieten, ist nur in einem vertrauensvollen Gespräch unter vier Augen möglich. Schulärztinnen und Schulärzte erhalten im individuellen Kontakt mit Jugendlichen immer wieder Hinweise, die zeigen, dass Pubertierende mit sich selber hadern, unglücklich mit sich und der Umwelt sind, ihren Gefühlen manchmal freien Lauf lassen, sich aber auch verkriechen und/oder sich äusserlich nichts anmerken lassen wollen. Auch Schulpsychologinnen und Schulpsychologen können mit dem Phänomen konfrontiert werden, wenn sie die Gelegenheit haben, mit Jugendlichen ohne Anwesenheit der Eltern zu sprechen und auf sie einzugehen. Wenn es gelingt, beim einen oder anderen Jugendlichen eine lebenspraktische Empfehlung abzugeben, die den Einstiegskonsum hinauszögert, die Konsumhäufigkeit verringert oder die bewirkt, dass sie oder er individuelle Hilfe in Anspruch nimmt, ist das Ziel der Prävention und Gesundheitsförderung zu einem guten Teil erreicht.

7 Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt (Mobbing)

7.1 Einleitung

An einer Schule bzw. in einer Schulklasse treffen viele Schüler/innen mit unterschiedlichsten Charakteren aufeinander. Dabei entstehen Freundschaften und Bündnisse, aber auch Konflikte und Reibereien. Manchmal entwickeln sich Konflikte und Streitereien weiter und können zu Drohungen, Beschimpfungen, Demütigungen, Ausgrenzungen und Gewalt führen. Werden negative Handlungen wiederholt und über einen längeren Zeitraum systematisch von einer oder mehreren Personen gegen eine andere Person gerichtet und besteht ein (physisches oder psychisches) Ungleichgewicht der Kräfte zwischen Täter(n) und Opfer, spricht man von Mobbing. Geschieht dies im Internet (z.B. in sozialen Netzwerken) oder mittels Smartphones, wird von Cybermobbing gesprochen.

Die Ursachen von Diskriminierung, Ausgrenzung und Mobbing sind vielseitig und komplex. Fachpersonen gehen davon aus, dass dem Mobbing in der Regel Konflikte zugrunde liegen, die unterschiedliche Auslöser haben können, wie z.B. Über- oder Unterforderung, überzogenes Leistungsverhalten, Identifikationsverluste, destruktives Klima an der Schule/in der Klasse. Ebenfalls spielen Unterschiede im Vergleich zur Mehrheit der jeweiligen Gruppe eine Rolle, wie z.B. hinsichtlich Nationalität, Kultur, Religion, Sprache oder Bekleidung.

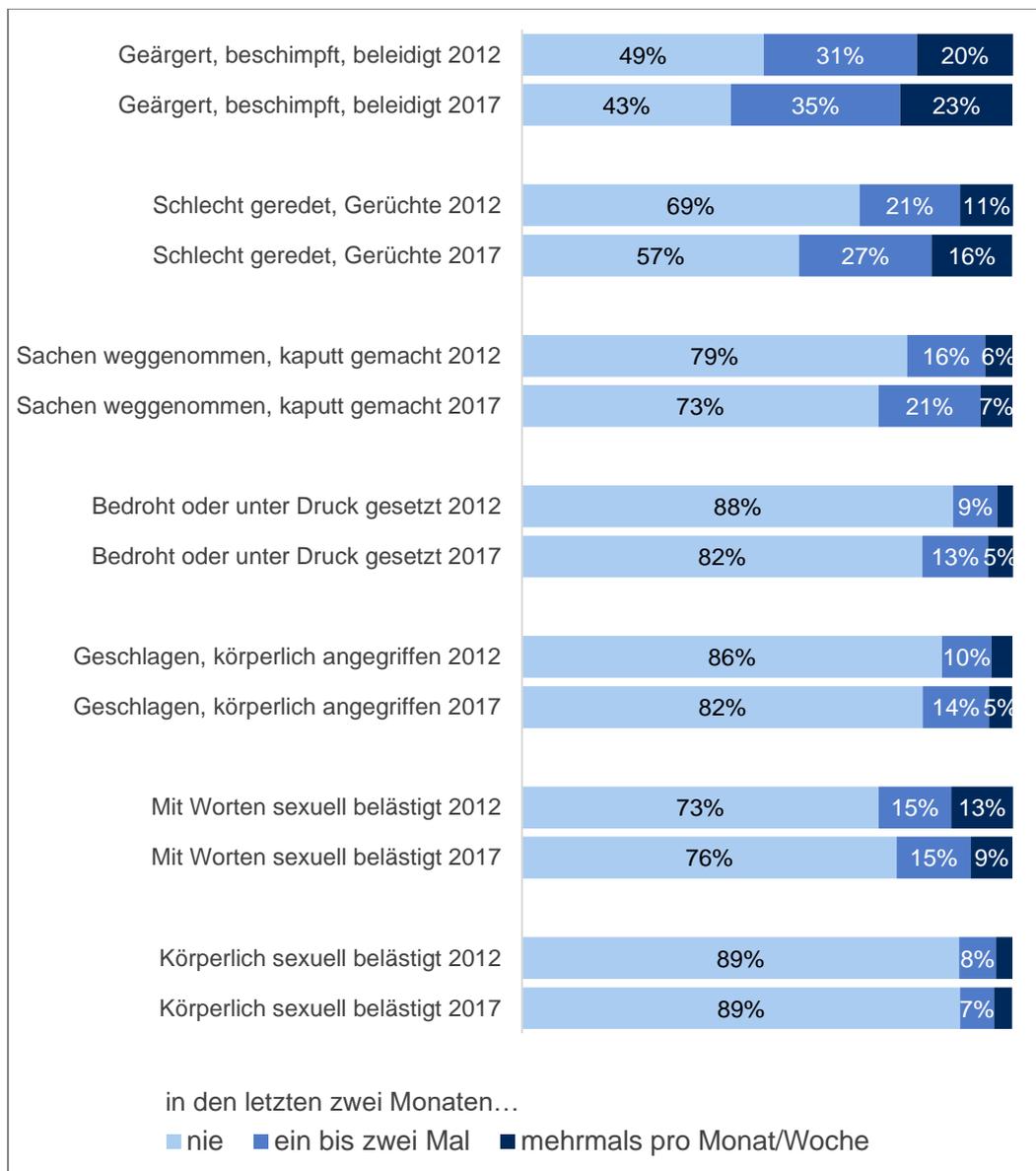
Jegliche Formen von physischer und psychischer Gewalt können negative gesundheitliche Auswirkungen auf die Opfer haben.

7.2 Verbreitung negativer Handlungen

Diskriminierungen, Drohungen und Gewalt zwischen Jugendlichen kommen innerhalb und ausserhalb der Schule in unterschiedlichen Formen und in unterschiedlichem Ausmass vor. Im Vergleich zur Erhebung im Jahr 2012 geben – mit Ausnahme der sexuellen Belästigung – signifikant mehr Jugendliche an, davon betroffen zu sein. Am verbreitetsten sind Verärgerungen, Beschimpfungen und Beleidigungen, welche die Mehrheit der Jugendlichen (58 %) in unterschiedlicher Intensität erlebt. Von schlechtem Gerede und der Verbreitung von Gerüchten sind gesamthaft etwas weniger als die Hälfte der Befragten (43 %) konfrontiert -

Mädchen (53 %) aber deutlich öfter als Knaben (34 %). Eine Minderheit von 28 % erlebt, dass ihnen Sachen weggenommen oder kaputt gemacht werden. Fast jeder fünfte Jugendliche berichtet, in mehr oder minder starkem Ausmass bedroht und unter Druck gesetzt (18 %) oder sogar geschlagen, getreten oder auf eine andere Art körperlich angegriffen (19 %) worden zu sein (vgl. Grafik 40). Knaben geben häufiger körperliche Angriffe an als Mädchen. Während 17 % der Knaben mindestens einmal in den letzten zwei Monaten und 6 % mehrmals monatlich bis sogar mehrmals wöchentlich körperlich angegriffen wurden, sind dies bei den Mädchen 4 % resp. 10 %.

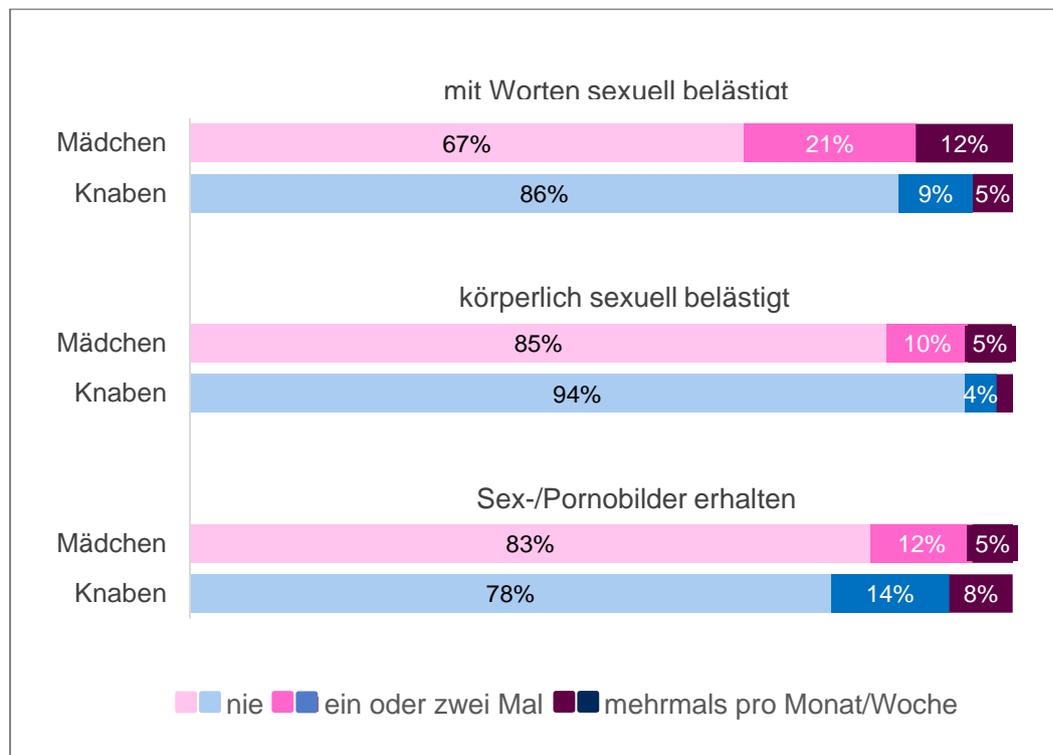
Grafik 40: Häufigkeit der erlebten negativen Handlungen in den letzten zwei Monaten, Vergleich 2012 und 2017, Prozentangaben für Anteile mit mind. 5 %



Sexuelle Belästigung

24 % der Jugendlichen geben an, in den letzten zwei Monaten in unterschiedlichem Masse mit Worten sexuell belästigt worden zu sein, und 11 % berichten von Erfahrungen körperlicher sexueller Belästigung, zum Beispiel durch Begrapschen oder Betatschen. Ebenfalls geben 20 % der Jugendlichen an, bereits einmal Sex- oder Pornobilder erhalten zu haben. Hingegen äussert nur eine kleine Minderheit von 3 %, dass sie schon einmal über digitale Medien gezwungen wurden, Dinge zu tun, die sie gar nicht wollten (wie z.B. Bilder oder Filme von sich weiterzugeben). Die Befragung zeigt, dass Mädchen häufiger belästigt werden als Knaben – sei es mit Worten oder körperlichen Übergriffen, während Knaben eher Sex- oder Pornobilder zugeschickt bekommen (vgl. Grafik 41).

Grafik 41: Häufigkeit erlebter sexueller Belästigung in den letzten zwei Monaten, nach Geschlecht

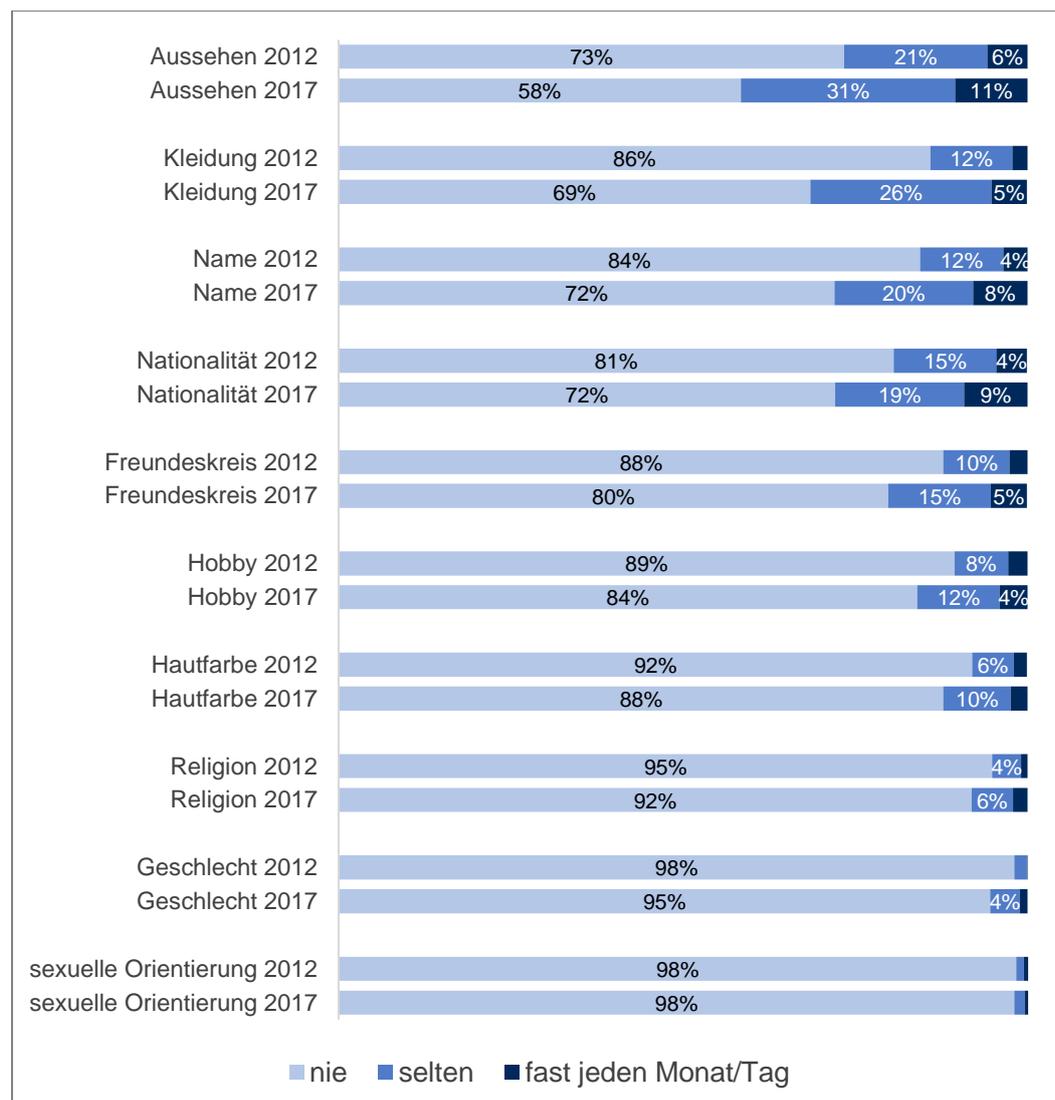


Im Vergleich zur Befragung von 2012 gab es keine Veränderung beim Anteil Betroffener körperlicher sexueller Belästigung. Hingegen geben 2017 weniger Knaben an, mit Worten sexuell belästigt zu werden wie noch 2012 (14 % vs. 20 %). Bei den Mädchen konnte diesbezüglich keine Veränderung festgestellt werden (33 % vs. 34 %).

Auslöser

Die Jugendlichen geben an, am häufigsten wegen äusserer Merkmale und/oder wegen ihrer Herkunft geplatzt, beleidigt oder ausgeschlossen zu werden (vgl. Grafik 42). Diskriminierung haben schon 42 % der Jugendlichen aufgrund ihres Aussehens erlebt, 31 % aufgrund ihrer Kleidung und je 28 % aufgrund ihres Namens bzw. ihrer Herkunft/Nationalität. Seltener werden Jugendliche aufgrund ihres Freundeskreises, ihres Hobbys oder ihrer Hautfarbe geplatzt, noch weniger aufgrund ihrer Religion, ihres Geschlechts oder ihrer sexuellen Orientierung. Mit Ausnahme der sexuellen Orientierung werden alle Auslöser gegenüber der Befragung vor fünf Jahren signifikant häufiger genannt.

Grafik 42: Anteil der Jugendlichen, die aufgrund einer dieser Auslöser ausgeschlossen, geplatzt, beleidigt oder verletzt werden (Mehrfachnennungen), Vergleich 2012 und 2017, Prozentangaben für Anteile mit mind. 4 %



Die oben genannten Zahlen sind Mehrfachnennungen und können deshalb nicht zusammengezählt werden. Wenn man von der Gesamtzahl der Jugendlichen ausgeht, zeigt sich, dass rund ein Drittel (31 %) nie und 44 % selten wegen einer der aufgeführten Auslöser ausgegrenzt, beleidigt oder geplagt werden. Hingegen werden 10 % monatlich und 15 % wöchentlich oder sogar täglich wegen mindestens einer der genannten Aspekte diskriminiert. Mädchen sind dabei häufiger betroffen als Knaben. Während bei den Mädchen 17 % angeben, täglich oder wöchentlich wegen mindestens einer der aufgeführten Auslöser diskriminiert zu werden, sind es bei den Knaben 12 %. Die grössten Geschlechtsunterschiede bestehen vor allem hinsichtlich Diskriminierung aufgrund des Aussehens und des Freundeskreises.

Diskriminierung und Ausgrenzung über soziale Medien

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen - 91 % der Knaben und 86 % der Mädchen - fühlt sich sicher oder sehr sicher, wenn sie sich im Internet bewegt. 9 % der Knaben und 14 % der Mädchen fühlen sich nicht sicher oder sehr unsicher.

Ebenfalls eine grosse Mehrheit der Jugendlichen (jeweils 88 %) gibt auch an, in den letzten zwei Monaten nie über digitale Medien (Snapchat, Instagram, WhatsApp etc.) beleidigt oder blossgestellt, aus Communities ausgeschlossen oder von der Verbreitung von Gerüchten oder Unwahrheiten über sie betroffen gewesen zu sein. Hingegen berichtet immerhin fast jede/r vierte Jugendliche (23 %), dass ihr/ihm in unterschiedlichem Umfang unangenehme Nachrichten geschickt worden sind, und jede/r fünfte (19 %), dass jemand ohne zu fragen, private Daten von ihr/ihm (Bilder, Chatnachrichten, Telefonnummer) an andere weitergegeben habe.

7.3 Sicherheitsempfinden

Trotz der Zunahme von seelischer und körperlicher Gewalt fühlen sich die Jugendlichen in der Schule, auf dem Schulweg und zu Hause immer noch gleich sicher wie vor fünf Jahren. Sicher bis sehr sicher fühlen sich zwischen 94 % und 97 % aller 2. Sekundarstufenschüler/innen. Dieser Widerspruch könnte darauf zurückzuführen sein, dass Diskriminierungen, Ausgrenzungen und Gewalt durch Erfahrungen aus anderen Lebensbereichen, die sich positiv auf das Sicherheitsempfinden der Jugendlichen auswirken, aufgehoben werden. Im Weiteren wäre es möglich, dass sich nur bestimmte Formen von Gewalt (z.B. körperliche Gewalt) auf das Sicherheitsgefühl der Jugendlichen auswirken, vor allem, wenn sie ein grösseres Ausmass erreichen.

7.4 Fazit

Im Vergleich zur Befragung von 2012 geben signifikant mehr Jugendliche an, Diskriminierungen, Ausgrenzungen und Gewalt inner- und ausserhalb der Schule zu erfahren. Äusserlichkeiten (Aussehen, Kleidung) und Herkunft (Name, Nationalität) verzeichnen als Auslöser dabei die grösste Zunahme. Ferner fallen die Zahlen zu sexueller Belästigung, insbesondere bei den Mädchen auf. Sie haben sich in den letzten fünf Jahren auf unverändertem Niveau fortgesetzt.

Über die Gründe des zunehmenden Mobbings kann nur spekuliert werden. Meist entsteht Mobbing nicht aus einem einzelnen Grund, sondern aufgrund mehrerer Faktoren. Rücksichtslosigkeit, fehlende Regeln und Grenzen oder schlechtes Schul- oder Klassenklima etwa können gruppendynamische Prozesse auslösen, durch die sich bei den Täterinnen und Tätern, je nachdem unterstützt oder ermuntert durch ihre Mitschüler/innen, Macht- und Überlegenheitsgefühle sowie eine Erhöhung des sozialen Status einstellen.

Die Folgen von Mobbing sind für die Opfer oft schwerwiegend. Wer gemobbt wird, kann auf Dauer starke körperliche oder seelische Probleme davontragen. Oft leiden aber nicht nur die Opfer unter der Mobbing-Situation. Auch unbeteiligte Schüler/innen können sich verunsichert und bedroht fühlen, wenn einzelne Kinder und Jugendliche destruktiv Macht ausüben können, ohne dass ihr Handeln gestoppt und sanktioniert wird.

Für gelingende Lernprozesse ist ein angstfreies Klima, verbunden mit Akzeptanz und Wohlbefinden für alle Beteiligten eine elementare Voraussetzung. Umso wichtiger ist, dass die Schule konsequent auf Mobbing-Vorfälle reagiert. Die Schule steht in der Pflicht, Mobbing-Opfer zu schützen (und zu stützen) und die Täter zu stoppen. So ist die Prävention von Gewalt und Mobbing, wozu auch entsprechende Frühinterventionen gehören, für die Erhaltung von Schulqualität ein wesentlicher Pfeiler.

Erfahrungen zeigen, dass Jugendliche Vorfälle mit verbaler oder körperlicher Gewalt oder sexueller Belästigung oft nicht melden, da sie Angst haben, als uncool zu gelten und/oder ausgegrenzt zu werden. Auf der anderen Seite zeigen Täter oftmals keinerlei Unrechtbewusstsein oder Schuldgefühl. Fachpersonen, Lehrer/innen und Eltern sind hier gefordert, Mobbing und sexuelle Belästigung unter Jugendlichen zu thematisieren sowie entschieden einzugreifen, wenn sie Mobbing feststellen oder entsprechende Klagen an sie herangetragen werden.

8 Schulabsentismus

8.1 Einleitung

Beim Schulabsentismus handelt es sich nicht um ein einziges, in sich geschlossenes Verhaltensmuster. Das klassische «Schulschwänzen» bezeichnet eine gelegentliche oder wiederholte, unentschuldigte Abwesenheit von schulpflichtigen Schülerinnen und Schülern vom Schulunterricht, die einhergeht mit einer Unlust, in die Schule zu gehen. Davon abzugrenzen ist die angstbedingte Schulverweigerung, die eine Schulangst sein kann (Angst vor sozialen Situationen, Leistungsangst, Angst aufgrund von Mobbing und Gewalterlebnissen) oder eine 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 noch eine dritte Form von Schulabsentismus, nämlich das Fernhalten eines Kindes von der Schule durch die Erziehungsberechtigten.

Hinter dem Phänomen «Schulabsentismus» zeigt sich somit die ganze Bandbreite persönlicher und sozialer Beweggründe, die von einer einfachen Lustlosigkeit bis hin zu einer komplexen psychosozialen Problematik reicht. Im letzteren Fall kann Schulabsentismus äusserst negative Auswirkungen auf die betroffenen Schüler/innen und ihr ganzes Umfeld ausüben, weil es bis hin zum Schulabbruch führen kann.

Eine umfangreiche Studie zum Schulabsentismus, in welcher neun Kantone der deutschsprachigen Schweiz untersucht wurden (Stamm et al., 2007), kam vor zehn Jahren zum Ergebnis, dass die Hälfte der Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Gelegenheitsschwänzer/innen und 5 % massive Schulschwänzer/innen sind. Hauptaussage der Studie war, dass die massiven Schulschwänzer/innen ein hohes Gefährdungsprofil aufweisen und dass das Phänomen «Schulabsentismus» insbesondere von den Lehrkräften deutlich unterschätzt werde.

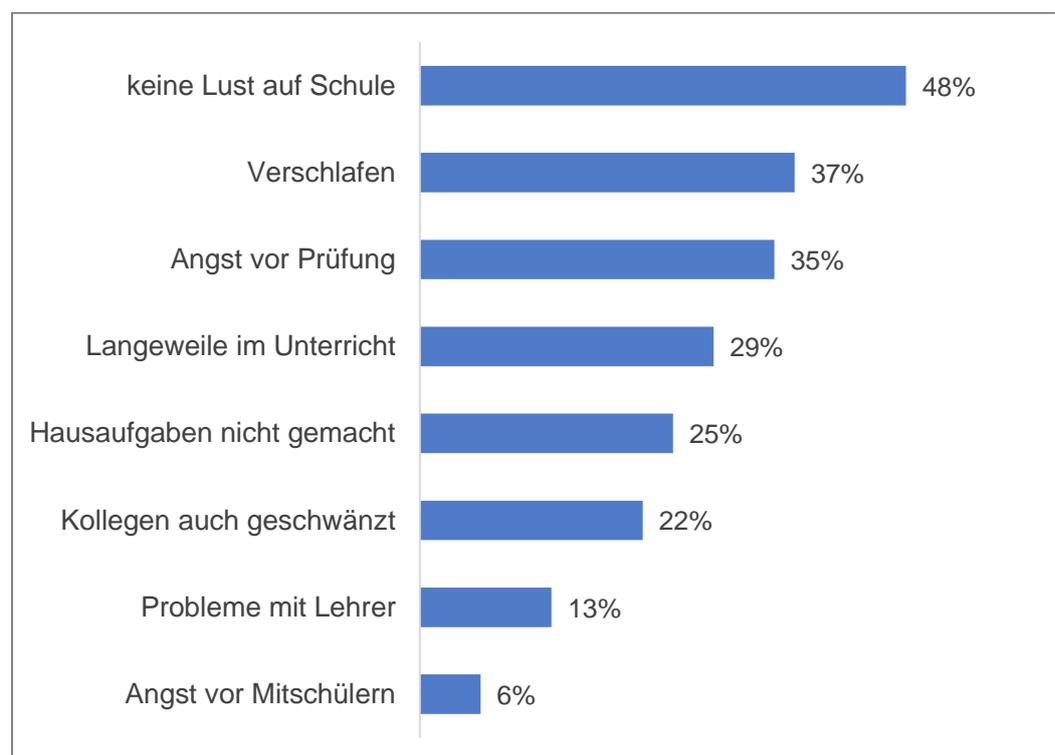
8.2 Verbreitung und Gründe

79 % der Jugendlichen geben in der Stadtzürcher Befragung an, die Schule in den letzten zwölf Monaten nie geschwänzt zu haben. 14 % sagen aus, im letzten Jahr einmal eine Unterrichtsstunde oder einen ganzen Schultag geschwänzt zu haben und 7 % waren mehrmals absichtlich der Schule ferngeblieben. Es zeigen

sich dabei keine Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben. Hingegen nennen Sek B-Schüler/innen etwas häufiger als Sek A-Schüler/innen Unterrichtsstunden oder ganze Schultage mehrmals absichtlich geschwänzt zu haben (9 % vs. 6 %).

Jugendliche bleiben aus unterschiedlichen Gründen der Schule fern (vgl. Grafik 43). Am meisten und fast von der Hälfte genannt wird die Unlust auf die Schule, gefolgt von Verschlafen, Prüfungsangst, Langeweile im Unterricht und nicht gemachte Hausaufgaben. Probleme mit Lehrpersonen oder Angst vor Kollegen/innen werden deutlich weniger angegeben. In einzelnen Dimensionen zeigen sich Unterschiede zwischen den Schultypen und den Geschlechtern. Sek B-Schüler/innen geben häufiger an, dass sie sich im Unterricht langweilen und deshalb die Schule geschwänzt haben (36 % vs. 24 %). Ebenfalls geben die Sek B-Schüler/innen häufiger an, verschlafen zu haben (45 % vs. 32 %). Knaben geben im Vergleich zu den Mädchen häufiger an, die Schule geschwänzt zu haben, weil sie die Hausaufgaben nicht gemacht hatten (31 % vs. 18 %).

Grafik 43: Angegebene Gründe der schwänzenden Jugendlichen für das Fernbleiben von der Schule (Mehrfachnennungen)



Neben den Gründen, welche die Jugendlichen explizit für ihr Schulschwänzen angeben, konnten folgende Faktoren identifiziert werden, die gleichzeitig mit Schulabsentismus auftreten:

Schulische Faktoren

Die Zufriedenheit mit der Schulsituation, Schulstress, der Grad an Sicherheit in der Schule sowie Diskriminierung und Bedrohung durch Gleichaltrige wirken sich auf die Häufigkeit des Schulabsentismus aus. Schülerinnen und Schüler, die wenig bis gar nicht zufrieden mit ihrer Schulsituation sind, geben öfters an, in den letzten zwölf Monaten mehrmals absichtlich nicht zur Schule gegangen zu sein als Jugendliche, die mit ihrer Schulsituation mittel bis sehr zufrieden waren (15 % vs. 6 %). Im Weiteren fehlten Jugendliche häufiger, wenn sie sich durch die Schule ziemlich oder sehr gestresst fühlen (10 % vs. 5 %), wenn sie sich in der Schule nicht sicher fühlen (18 % vs. 6 %) bzw. wenn sie von anderen Jugendlichen beschimpft und beleidigt wurden (mehrfach pro Woche beschimpft/beleidigt: 17 % vs. nie beschimpft/beleidigt: 5 %) oder bedroht wurden (mehrfach pro Woche bedroht: 25 % vs. nie bedroht: 5 %).

Personale Faktoren

In Studien werden häufig verschiedene Formen von Angststörungen wie z.B. Leistungs-, Trennungs- und soziale Ängste bei schulabsenten Kindern und Jugendlichen beschrieben. In Zusammenhang mit den Ängsten steht zudem das Auftreten von somatischen Symptomen wie Kopf- und Bauchschmerzen. In der Schülerbefragung der Stadt Zürich lässt sich dieser Zusammenhang ebenfalls feststellen. Jugendliche, die Hinweise auf eine Angststörung zeigen, blieben in den letzten zwölf Monaten häufiger mehrmals der Schule absichtlich fern als Jugendliche, die keine Hinweise auf eine Angststörung aufweisen (13 % vs. 6 %). Ebenso berichten Jugendliche, die mehrmals pro Woche Kopfschmerzen haben, dass sie häufiger mehrmals der Schule absichtlich fernbleiben als Jugendliche, die seltener oder nie Kopfschmerzen haben (10 % vs. 6 %). Bezüglich anderen somatischen Beschwerden konnte keine Häufung bei den schulabsenten Jugendlichen festgestellt werden.

In Studien finden sich Hinweise, dass auch depressive Verstimmungen mit Schulabsentismus einhergehen, was durch die vorliegenden Befragungsergebnisse jedoch nicht bestätigt werden kann. Jedoch geben mehr Jugendliche, welche in ihrem Leben bereits einmal so verzweifelt waren, dass das Leben für sie keinen Sinn mehr hatte, an, mehrmals im letzten Jahr absichtlich nicht zur Schule gegangen zu sein (11 % vs. 5 %). Auch Jugendliche, die sich schon absichtlich selbst verletzt hatten, geben an, bereits mehrmals der Schule unentschuldig ferngeblieben zu sein (15 % vs. 5 %).

Substanzkonsum und Schulabsentismus

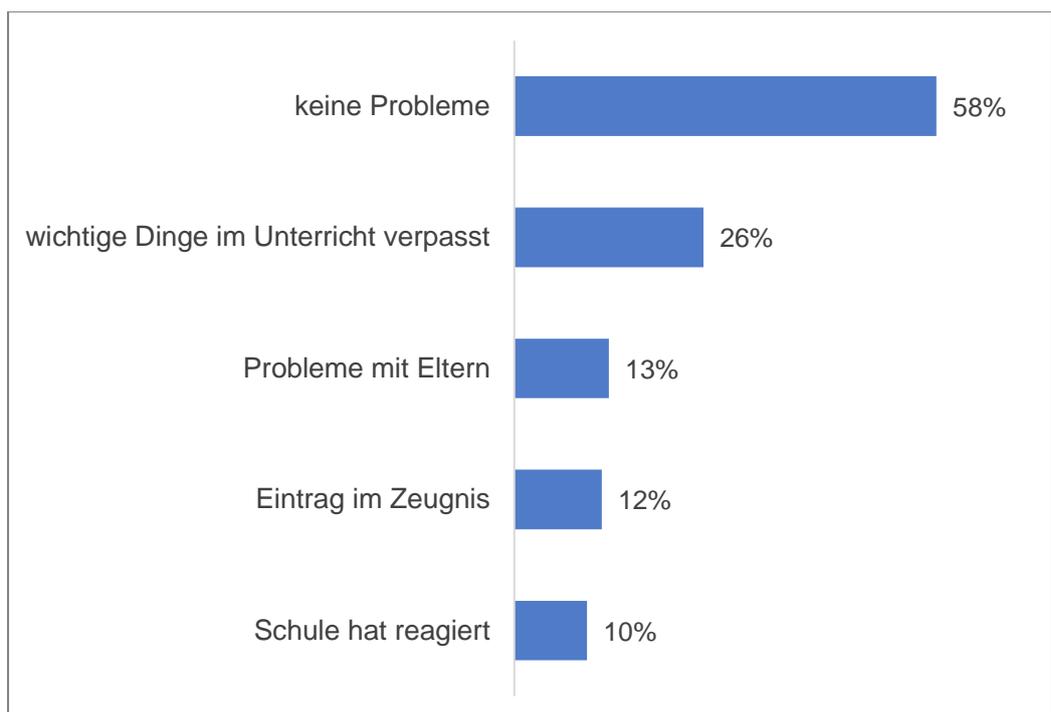
Ein weiterer Faktor, welcher in Zusammenhang mit dem Schulabsentismus steht, ist der Substanzkonsum (täglicher Tabakkonsum, mehrmalige Trunkenheit bzw.

ein- oder mehrmaliger Cannabiskonsum). 14 % der Mehrfachschwänzer/innen rauchen täglich Zigaretten, bei den Nicht- bzw. Einmal-Schwänzer/innen sind es hingegen nur 2 %. Ebenso waren 16 % der Mehrfachschwänzer/innen bereits mehrmals betrunken, während dies nur 3 % der Einmal- und Nicht-Schwänzer/innen waren. 18 % der Mehrfachschwänzer/innen haben im letzten Monat mindestens einmal Cannabis konsumiert im Vergleich zu 5 % der Jugendlichen, die nie oder nur wenig im letzten Jahr geschwänzt haben.

8.3 Reaktionen der Schule und Eltern

Die Erfahrung zeigt, dass ein frühes Einschreiten der Eltern und Lehrpersonen sowie soziale Kontrolle dem Schulabsentismus in präventiver Weise entgegenwirken. Ausbleibende Reaktionen seitens der Schule oder der Eltern haben hingegen einen eher verstärkenden Effekt. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen geben in der vorliegenden Gesundheitsbefragung an, dass sie keine Konsequenzen auf ihr schulisches Fernbleiben erfahren haben (vgl. Grafik 44). Die Schule reagierte gemäss den Angaben der Jugendlichen lediglich in 10 % der Fälle. Etwa gleich häufig gab es einen Eintrag ins Zeugnis und jeder siebte Jugendliche bekam Probleme mit seinen Eltern. Am häufigsten geben die Jugendlichen als negative Konsequenz des Schulschwänzens an, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben.

Grafik 44: Reaktionen der Schule und Eltern bei Schulschwänzen (Mehrfachnennungen)



8.4 Fazit

Die Zahlen der Stadt Zürich bestätigen, dass das absichtliche Fernbleiben vom Unterricht bei Jugendlichen ein Thema ist. Besonders die 7 % der Schüler/innen, die wiederholt und häufig der Schule absichtlich fernbleiben, stellen eine Risikogruppe dar. Zum einen führt häufiges Fernbleiben oft zu schulischen Lerndefiziten und sinkenden Schulleistungen und im schlimmsten Fall zu einem fehlenden Schulabschluss. Zum anderen können sich hinter Schulabsentismus komplexe psychosoziale Problematiken verbergen.

Über die Hälfte der Jugendlichen gibt an, dass weder die Schule noch die Eltern auf das absichtliche Fernbleiben von der Schule reagiert haben. Nur eine kleine Minderheit der Jugendlichen äussert, dass die Schule auf das Schwänzen reagierte und der bzw. die Betroffene zur Lehrperson oder Schulleitung musste. Die Durchsetzung der Schulpflicht ist eine wichtige Aufgabe von Schulen. Eine rasche Reaktion von Seiten der Lehrpersonen, eine sorgfältige Abklärung der Gründe sowie das zeitnahe Ergreifen geeigneter Massnahmen sind wichtig. Denn bleibt eine Reaktion der Schule oder des Elternhauses aus, wirkt sich dies verstärkend auf den Absentismus aus. Je später geeignete Massnahmen ergriffen werden, desto schwieriger wird es, die jungen Menschen wieder in den Schulalltag zu integrieren.

Um Schulabsentismus wirkungsvoll zu begegnen, brauchen Schulen ein funktionierendes Absenzensystem, einen einheitlichen Handlungsplan, wie mit Absenzen umgegangen wird sowie Unterstützung von Fachpersonen beim Abklären der Gründe und Ergreifen geeigneter Massnahmen. Nach Einschätzung von Schulpsychologen/-innen, Schulärzten/-innen und Schulsozialarbeitern/-innen greifen Schulen oft sehr spät auf unterstützende Fachdienste zurück, nämlich wenn sich Schulabsentismus bei einem/r Schüler/in bereits manifestiert hat. Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich messen Schulabsentismus einen hohen Stellenwert bei und planen für die nächsten Jahre ein entsprechendes Schwerpunktthema zu entwickeln. Dies wird allerdings nur in enger Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen im Schulumfeld gelingen.

9 Liebe und Sexualität

9.1 Einleitung

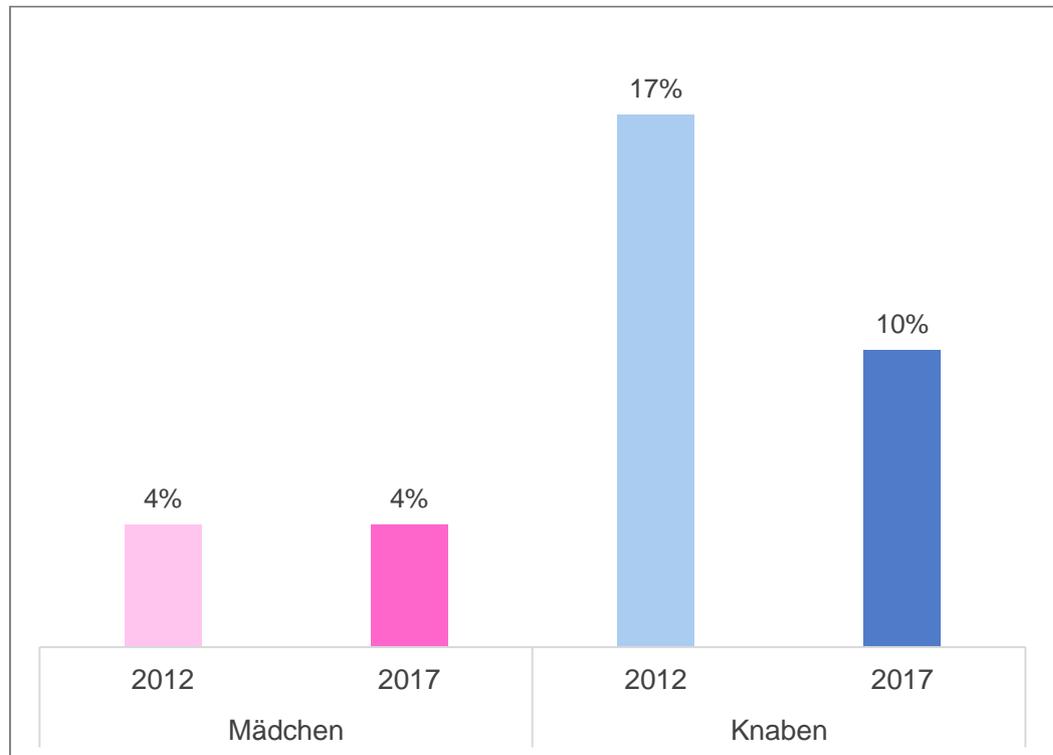
Für viele Jugendliche ist Liebe und Sexualität ein neues, spannendes und aufregendes Thema. Es ist aber auch ein Thema, das viele Unsicherheiten birgt und deshalb Fragen aufwirft, wie etwa: Wie finde ich eine/n Freund/in? Ab welchem Alter ist Geschlechtsverkehr o.k.? Welches sind die besten Verhütungsmethoden? Wie merke ich, ob ich anderssexuell bin? etc. Auch gesellschaftliche Entwicklungen mit neuen sozialen Netzwerken und leicht verfügbaren Bildern im Internet machen es Jugendlichen nicht immer einfach, zu ihrer individuellen Sexualität zu finden und diese lustvoll und verantwortungsvoll auszuleben. Damit dies gelingt, sind Informationen und bei Bedarf auch eine Beratung sinnvoll. Die Schule trägt bei der Aufklärung eine wesentliche Verantwortung, da die Entwicklung der Sexualität in Zusammenhang mit zahlreichen weiteren Themen steht, die in der Schule behandelt werden und Hand in Hand mit der Reifung der Persönlichkeit einhergeht.

9.2 Erste sexuelle Erfahrungen

Die grosse Mehrheit der Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarstufe (90 %) waren schon einmal in jemanden verliebt. Ein Fünftel gibt an, im Moment einen festen Freund oder eine feste Freundin zu haben.

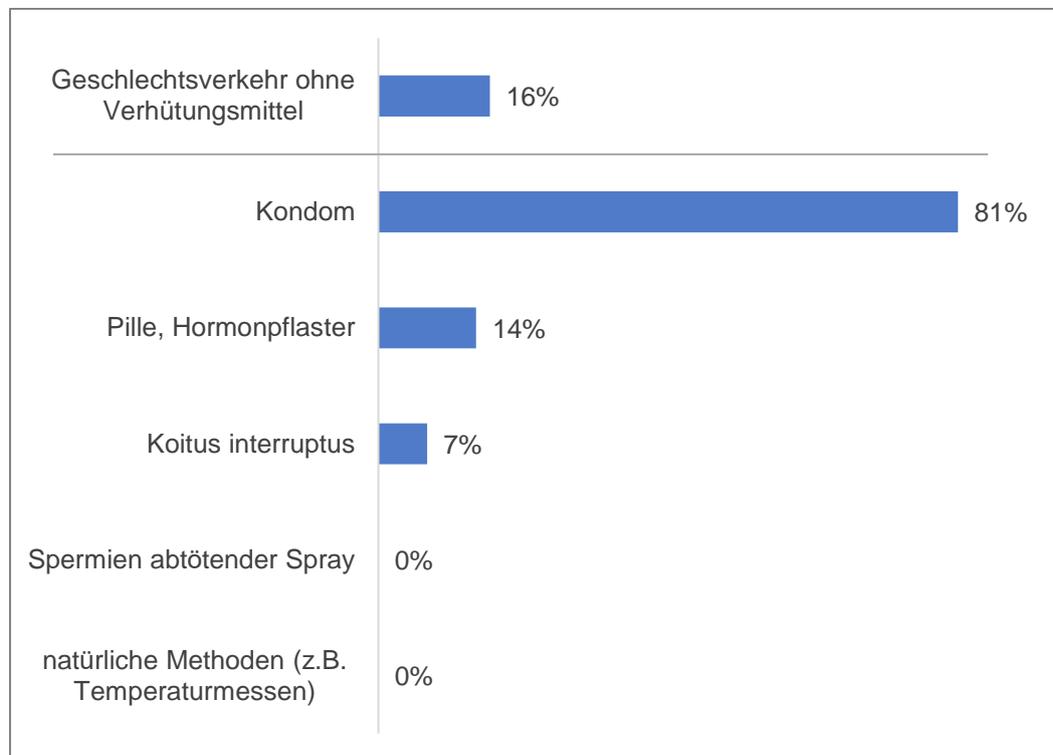
Der Anteil sexuell aktiver Jugendlicher liegt bei 7 %, wobei mehr Knaben als Mädchen angeben, in der 2. Sekundarstufe bereits Geschlechtsverkehr zu haben. Während im Vergleich zu 2012 deutlich weniger Knaben zum Zeitpunkt der Befragung «ihr erstes Mal» bereits erlebt haben (10 % vs. 17 %), ist der Anteil der sexuell aktiven Mädchen in der 2. Sekundarstufe über die letzten fünf Jahre gleich geblieben (vgl. Grafik 45). Diese Zahlen sind mit den gesamtschweizerischen Resultaten der HBSC-Studie vergleichbar (bei den 14-Jährigen im Jahr 2014: 5 % Mädchen, 11 % Knaben). Zwischen Jugendlichen der Sek A und Sek B ist bezüglich erster sexueller Erfahrungen kein Unterschied feststellbar.

Grafik 45: Anteil Jugendlicher, die schon Geschlechtsverkehr hatten, Vergleich 2012 und 2017, nach Geschlecht



Jugendliche mit frühen sexuellen Erfahrungen sind tendenziell eher dem Risiko einer unerwünschten Schwangerschaft oder sexuell übertragbarer Krankheiten ausgesetzt. In der Stadt Zürich geben 16 % der Jugendlichen, die schon Geschlechtsverkehr hatten, an, sich beim Sex nie vor sexuell übertragbaren Infektionen oder einer Schwangerschaft zu schützen. Als deutlich häufigstes Verhütungsmittel wird das Kondom (81 %) genannt, gefolgt von hormonellen Verhütungsmitteln (Pille, Hormonpflaster) mit 14 % (vgl. Grafik 46).

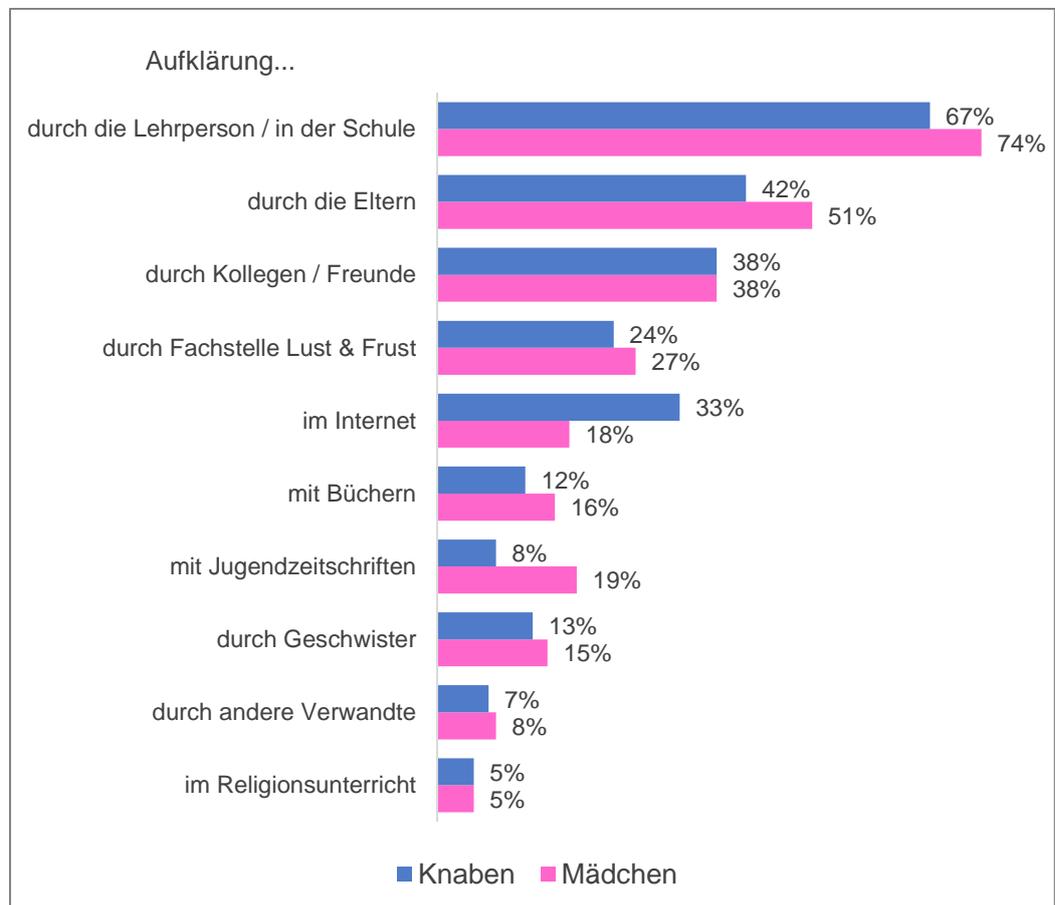
Grafik 46: Verwendete Verhütungsmittel (Mehrfachnennungen)



9.3 Sexuaufklärung

In der Stadt Zürich bezeichnen sich 92 % der Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarstufe als aufgeklärt. Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Schule. Fast drei Viertel der Jugendlichen geben an, von der Lehrperson bzw. im schulischen Rahmen aufgeklärt worden zu sein. Neben der Lehrperson klärt auch die Fachstelle für Sexuaufklärung und Beratung «Lust und Frust» des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich im schulischen Rahmen auf. Diese wird von rund einem Viertel der Jugendlichen genannt. Sehr häufig werden auch die Eltern erwähnt. Es zeigt sich dabei, dass Sek A-Schüler/innen häufiger als Sek B-Schüler/innen im Elternhaus aufgeklärt werden (52 % vs. 36 %). Unterschiede bezüglich Informationsquellen finden sich zudem auch zwischen Mädchen und Knaben (vgl. Grafik 47).

Grafik 47: Quellen der Sexualaufklärung (Mehrfachnennungen)



9.4 Geschlechtsidentität

Geschlechtsidentität bezieht sich auf das innere Bewusstsein einer Person, welches Geschlecht sie hat. Stimmt das innere Empfinden nicht mit dem biologischen Geschlecht überein, wird dies als Transidentität oder Transgender bezeichnet. Transidente Menschen fühlen sich im falschen Körper gefangen. Sie sind psychisch stärker belastet und weisen im Durchschnitt eine höhere Depressions- und Suizidversuchsrate auf als die Allgemeinbevölkerung. In der Stadt Zürich geben 0.5 % der Mädchen an, sich als Junge zu fühlen und 0.7 % der Jungen, sich als Mädchen zu fühlen. 2 % der Jugendlichen sagen zudem aus, sich manchmal wie ein Mädchen und manchmal wie ein Junge zu fühlen. Aufgrund der sehr kleinen Fallzahlen können für diesen Bericht keine weiteren Analysen zu den gesundheitlichen Risikofaktoren dieser Jugendgruppe durchgeführt werden.

9.5 Sexuelle Orientierung

Die Pubertät ist u.a. auch eine Entwicklungsphase, in der die Jugendlichen ihre sexuelle Orientierung allmählich entdecken und sich langsam bewusst werden, zu welchem Geschlecht sie sich hingezogen fühlen, z.B. homosexuell (zum gleichen Geschlecht), bisexuell (zu Männern und Frauen), heterosexuell (zum anderen Geschlecht) oder pansexuell (zu allen Geschlechtern). In der Befragung geben je 2 % der Jungen und Mädchen an, sich schon einmal in jemanden des gleichen Geschlechtes verliebt zu haben.

9.6 Fazit

Sexualaufklärung leistet einen wichtigen Beitrag, damit Kinder und Jugendliche in der obligatorischen Schulzeit einen selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit und ihrer individuellen Sexualität entwickeln können. Sexualaufklärung trägt zur Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen, Teenagerschwangerschaften und sexueller Gewalt bei. Sie fördert die gesunde individuelle sexuelle Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und stärkt sie im Finden der eigenen Geschlechtsidentität und der sexuellen Orientierung.

Es ist daher erfreulich, dass sich die ganz grosse Mehrheit der Jugendlichen der Stadt Zürich in der 2. Sekundarstufe als aufgeklärt bezeichnet. Dabei ist die Schule (wozu Lehrkräfte, aber auch die Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung «Lust und Frust» des Schulärztlichen Dienstes der Stadt Zürich gehören), ein besonders wichtiges Handlungsfeld. Gerade weil im Elternhaus Sexualaufklärung sehr unterschiedlich erfolgt, gewährleistet die Schule bei diesem Thema ein wertvolles Stück Chancengerechtigkeit. Der Trend, dass erste Sexualkontakte altersmässig später stattfinden, setzt sich in dieser Befragung fort. Nur 7 % der Jugendlichen (4 % Mädchen, 10 % Jungen) berichten bereits über sexuelle Erfahrungen.

Grundsätzlich scheinen die Jugendlichen ein entspanntes Verhältnis zum Thema Liebe und Sexualität zu haben: Bei den abgefragten Stressoren nannten sie das Thema erst an 14. Stelle (vgl. Kapitel 2: Lebenswelt und soziales Umfeld).

Literaturverzeichnis

Kapitel 1.4: Chronische Erkrankungen

American Academie of Pediatrics. Comittee on Children with Disabilities and Comittee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Psychosocial Risks of Chronic Health Conditions in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*, 92: 876-878, 1993

Schlack HG. Sozialpädiatrische Aspekte chronischer Krankheiten. In: Schlack HG (Hrsg.): *Sozialpädiatrie*. 2. Aufl. Urban & Schwarzenberg. München, Jena, 279-282, 2000

Neuhauser H, Poethko-Müller C, KiGGS Study Group. Chronische Erkrankungen und impfpräventable Infektionserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). *Bundesgesundheitsbl*, 57:779–788, 2014

aha! Allergiezentrum Schweiz, www.aha.ch

Kapitel 3: Angst und Depression

Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW, Lowe B. An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50:613-621, 2009

Goodman R. *The Strengths and Difficulties Questionnaire, Self-Report*, 2005

Kapitel 4: Körperbild

Cordes M, Bauer A, Waldorf M, Vocks S. Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. In: *Psychotherapeut*, 60:477-487, 2015

Widmer Howald F. Masterarbeit: Positives Körperbild – Healthy and positive body image - Gibt es einen relevanten Unterschied zwischen den Resultaten der Befragung zum positiven Körperbild der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren in der Deutschschweiz (2015) und in der Romandie (2016)? Medizinische Universität Graz, 2017

Kapitel 5: Bewegungs- und Ernährungsverhalten

Lampert T, Sygusch R, Schlack R. Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz, 50:643–652, 2007

Lamprecht M, Fischer A, Wiegand D, Stamm H.P. Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO, 2015

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch und Bundesamt für Sport BASPO. Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Empfehlungen für die Schweiz. Magglingen, 2013

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Ernährung von Jugendlichen. Bern, 2011

World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva, 2015

Kapitel 6: Substanzkonsum

Marmet S, Archimi A, Windlin B, Delgrande Jordan M. Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986 - Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 75). Lausanne: Sucht Schweiz, 2015

Kapitel 7: Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt

Stangl W. Mobbing in der Schule, 2005

Kapitel 8: Schulabsentismus

Stamm M. Schulabsentismus in der Schweiz: ein Phänomen und seine Folgen. Pädagogisches Institut Freiburg, 2007

Kapitel 9: Liebe und Sexualität

Zimmer-Gembeck MJ, Helfand M. Ten years of longitudinal research on U.S. adolescent sexual behavior: Developmental correlates of sexual intercourse, and the importance of age, gender and ethnic background. Medical Informatics & Clinical Epidemiology, 2008

Riedl S. Management von Jugendlichen mit Transidentität. Pädiatrie & Pädologie, 53:58-63, 2018

Olson J, Schrager SM, Belzer M et al. Baseline physiologic and psychosocial characteristics of transgender youth seeking care for gender dysphoria. *J Adolesc Health*, 57:374-380, 2015

Kaltiala-Heino R, Sumia M, Työläjäarvi M et al. Two years of gender identity service for minors: overrepresentation of natal girls with severe problems in adolescent development. *Child Adolesc Psychiatry Mental Health*, 9:9, 2015

De Vries AL, McGuire JK, Steensma TD et al. Young adult psychological outcome after puberty suppression and gender reassignment. *Pediatrics*, 134:696-704, 2014

Aitken M, VanderLaan DP, Wasserman L et al. Self-harm and suicidality in children referred for gender dysphoria. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 55:513-520, 2016

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Die Schulgesundheitsdienste 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, die Suchtpräventionsstelle sowie eine Projektstelle zur Gesundheitsförderung. Die Schulgesundheitsdienste sind dem Schul- und Sportdepartement angegliedert.

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Parkring 4, Postfach
8027 Zürich
Telefon 044 413 88 98
www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste

© Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich 2018