

Tipps und Anregungen für Schulen und Lehrpersonen

In der Kindheit und Jugend entwickeln sich Einstellungen und Gewohnheiten, die für das ganze Leben wirksam sind – gerade auch im Bereich der Gesundheit. Hier einige konkrete Anregungen, wie Schulen und Lehrpersonen zu einer gesunden Entwicklung von Jugendlichen beitragen können.

Je später, desto besser

Je jünger Jugendliche sind, wenn sie zu rauchen, zu trinken oder Cannabis zu konsumieren beginnen, desto schädlicher sind die Auswirkungen für ihren Körper und ihre Entwicklung. Ein Ziel von Prävention ist es daher, einen möglichen Einstieg zu verzögern. Als Schule können sie dies unterstützen, indem sie beispielsweise bei Klassenwettbewerben wie «Experiment Nichtrauchen» (www.zurismokefree.ch) mitmachen. Wichtig ist auch, dass Sie das Rauch- und Alkoholverbot auf dem Schulareal, im Klassenlager oder auf der Schulreise konsequent durchsetzen.

Unterrichtsstunden nur für Mädchen, nur für Jungen

Es ist wünschenswert, wenn Mädchen und Jungen immer mal wieder in geschlechtergetrennten Gruppen über Gesundheitsthemen, Wohlbefinden, Belastungen, Umgang mit Konflikten etc. sprechen und nach konstruktiven Lösungen suchen können. Dies kann nicht nur eine Entlastung und Bereicherung für den/die einzelne/n Schüler/in sein, sondern auch zu einem besseren Zusammenhalt innerhalb der Klasse führen.

Seien Sie aufmerksam

Als Lehrperson nehmen Sie Schwierigkeiten und Auffälligkeiten bei Ihren Schülerinnen und Schülern oft besonders früh wahr. Achten Sie dabei nicht nur auf Zeichen und Symptome bei auffälligen Schüler/innen, sondern haben Sie immer auch ein Auge auf die stillen, eher zurückgezogenen Jugendlichen.

Vermitteln Sie Fachstellen

Besprechen Sie in der Klasse das Thema «sich Hilfe holen». Lassen Sie die Jugendlichen wissen, dass diverse Fachstellen für Fragen und Probleme von Jugendlichen gibt. Vermitteln Sie die Haltung, dass nach Hilfe zu fragen ein Zeichen von Reife und Mut und meist der erste Schritt zur Verbesserung einer Situation ist. Je konkreter mögliche Problemstellungen besprochen werden (Gewalt in der Familie, Selbstverletzungen, Suizidgedanken, Essstörungen, depressive Verstimmungen etc.), desto eher trauen sich Jugendliche, sich zu öffnen und auf Hilfsangebote einzusteigen.

Jugendliche mit Migrationshintergrund

Unterstützen Sie Jugendliche mit Migrationshintergrund, ihre Kultur als Quelle der eigenen Identität zu betrachten und nicht als Erschweris für eine Integration. Es lohnt sich, Eltern aus anderen Kulturkreisen von Anfang an in schulische Aktivitäten einzubinden. Ziehen Sie bei Bedarf Kulturvermittler bei.

Fördern Sie das Schutzverhalten

Gesundheit und Sicherheit haben bei Jugendlichen meist noch keinen grossen Stellenwert. Appelle an die Vernunft bleiben oft folgenlos. Wichtig ist, dass Sie als Schule eine Vorbildfunktion wahrnehmen. Bestehen Sie darauf, dass auf dem Veloausflug der Klasse alle einen Helm tragen, in der Badi Sonnencreme benutzt wird und beim Schulkonzert die maximale Lautstärkeobergrenze von 100 Dezibel eingehalten wird. Gerade beim Lärmschutz ist vielen Jugendlichen nicht bewusst, welche gravierenden Auswirkungen z. B. laute Musik auf das Gehör haben kann (Tinnitus, beeinträchtigtes Hörvermögen).

Nützliche Adressen

Anlaufstellen für Jugendliche

Jugendberatung Zürich-City

Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich
Tel. 044 444 50 50

Jugendberatung Zürich-Nord

Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich
Tel. 044 316 60 60

Sorgentelefon des Schlupfhuus

Tel. 043 268 22 68

Pro Juventute Beratungstelefon

Tel. 147

Schulärztlicher Dienst oder Schulpsychologischer Dienst

www.stadt-zuerich.ch/schularzt und
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie

Informationen und Angebote rund um Suchtprävention

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Informations- und Hilfsangebote im Internet für Jugendliche

Allgemeine Jugendberatung

www.tschau.ch
www.147.ch
www.feelok.ch

Fragen zur Sexualität

www.durchblick.ch
www.lustundfrust.ch
www.verhuetungsinfo.ch

Fragen zu sexuellen Übergriffen

www.lilli.ch
www.castagna-zh.ch

Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Parkring 4, Postfach
8027 Zürich

Telefon 044 413 88 98
Fax 044 413 87 90

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste

Schulärztlicher Dienst

Information für Lehrpersonen

Gesundheit und Lebensstil bei Jugendlichen der Stadt Zürich: Resultate der Schülerbefragung 2007/08 und Empfehlungen



Neue Studie zu Gesundheit, Lebensstil und Wohlbefinden bei Stadtzürcher Jugendlichen

Die Mehrheit der Jugendlichen in der Stadt Zürich sind mit ihrer Gesundheit und Lebenssituation zufrieden. Dennoch leidet jeder 4. Junge und jedes 3. Mädchen unter psychosomatischen Beschwerden, darunter Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen, sowie depressiven Verstimmungen.

Dies ist eines der Resultate einer innovativen Studie, die im Schuljahr 2007/08 von der Zürcher Schulärztin Dr. med. Ferdinanda Pini durchgeführt wurde. 1650 Schülerinnen und Schüler der 8. Klasse (Sekundarstufe) im Alter von 13–16 Jahren nahmen daran teil. Mittels eines anonymisierten Fragebogens wurde ihre subjektive Einschätzung zu

Gesundheitsthemen erfragt. Ihre Aussagen wurden statistisch ausgewertet.

Ziel der Studie war es, Aufschluss über Fragen von Gesundheit, Befinden und Lebensstil bei Stadtzürcher Jugendlichen zu erhalten. Die Ergebnisse können als Grundlage für die Entwicklung von Massnahmen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung dienen.

Das vorliegende Informationsblatt skizziert in aller Kürze einige wichtige Resultate der Studie und listet verschiedene daraus abgeleitete Empfehlungen auf.

Die Zürcher Jugendlichen fühlen sich insgesamt gesund und zufrieden, dennoch gibt es Verbesserungsbedarf: Wichtige Ergebnisse auf einen Blick

Lebensumstände von Mädchen

Mädchen leiden im Vergleich zu Jungen vermehrt unter Kopf-, Rücken- und Bauchschmerzen. Sie fühlen sich öfter traurig und zeigen mehr selbstverletzendes Verhalten.

Unabhängig von ihrer Periode leiden doppelt so viele Mädchen wie Jungen regelmässig unter Bauchschmerzen, nämlich 30%. Dasselbe gilt für Kopfschmerzen, unter denen 40% der Mädchen leiden. Sie konsumieren mehr Schmerzmittel und haben auch häufiger depressive Verstimmungen. Sie zeigen mehr selbstverletzendes Verhalten wie Ritzen oder Schneiden. Dasselbe gilt für suizidales Verhalten. 23% der Mädchen – fast dreimal so viele wie bei den Jungen – haben bereits ernsthafte Selbsttötungsgedanken gehabt. Ausserdem sind sie körperlich weniger aktiv als Jungen. Mädchen werden zu Hause vermehrt körperlich bestraft (16%). Insgesamt sind sie unzufriedener mit ihrer Lebenssituation als Jungen.

Lebensumstände von Jungen

Jungen haben im Vergleich zu Mädchen bedeutend mehr Probleme mit erlittener und ausgeübter Gewalt und erleiden auch mehr Unfälle.

Die Befragung bestätigte, dass Jungen im Vergleich zu Mädchen ein erhöhtes Risikoverhalten zeigen sowie aggressiver gegenüber Dritten sind. 35% geben an, schon einmal aktiv als Täter an einer Schlägerei beteiligt gewesen zu sein, mehr als doppelt so viele wie bei den Mädchen. Fast die Hälfte musste bereits ein- oder mehrmals wegen Unfällen behandelt werden. Im Vergleich zu anderen Studien gibt es in der Stadt Zürich mehr männliche Jugendliche, die sich zu dick fühlen, obwohl sie normalgewichtig sind. Wenn Jungen Probleme haben, besprechen sie diese weniger mit Personen ihres Vertrauens, als dies Mädchen tun.

Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis

Im nationalen und internationalen Vergleich liegt der Anteil der Zürcher Jugendlichen mit gelegentlichem bis regelmässigem Substanzkonsum (Tabak, Alkohol, Cannabis) tiefer. Allerdings findet der Probierkonsum früher statt, nämlich durchschnittlich schon mit 12 statt mit 13 Jahren wie an anderen Orten.

Insgesamt rauchen die Stadtzürcher Zweit-Sekundarschüler/innen weniger, trinken weniger Alkohol, sind seltener betrunken und haben einen geringeren Cannabiskonsum als vergleichbare Jugendliche im In- und Ausland. Sie probieren die genannten Substanzen aber früher aus und machen auch die ersten Erfahrungen mit Trunkenheit – nämlich noch während der Primarschulzeit. Ein frühes Einstiegsalter bedeutet stets ein grosses Risiko für einen späteren problematischen Umgang mit Substanzen.

Jugendliche mit Migrationshintergrund

Diese Jugendlichen erleiden im Vergleich zu Schweizer Jugendlichen in der Familie mehr körperliche Bestrafung. Umgekehrt liegt der Anteil derjenigen, die bereits Alkohol konsumiert haben, rund 12% tiefer als bei Schweizer Jugendlichen.

Jugendliche mit Migrationshintergrund geben häufiger an, Opfer von Gewalt zu sein und selber gewalttätig gegenüber Dritten zu werden als Schweizer Jugendliche. 16% werden in ihrer Familie körperlich bestraft (bei den Schweizern sind es 11%). Sie sind insgesamt stärker von Übergewicht betroffen und haben früher und öfter ungeschützten Geschlechtsverkehr. Im Umgang mit Alkohol und Cannabis sind sie wesentlich zurückhaltender. Für sie ist belastend, dass sie oft einen «Spagat» zwischen der Kultur ihrer Familie und ihrer schweizerischen Umgebung machen müssen.

Schutz des eigenen Körpers

Körperschutz hat bei Zürcher Jugendlichen keinen hohen Stellenwert. Entsprechend ist ihr Schutzverhalten insgesamt sehr mangelhaft.

Lediglich 70% der Jugendlichen gurten sich im Auto immer an. Beim Velo- oder Mofafahren tragen nur 20% immer einen Helm. Bei Beifahrern von Motorrädern sind es 25%. Nur 10% verwenden beim Skateboarden immer Gelenkschützer. Ebenfalls einen tiefen Stellenwert hat der Gehörschutz. Lediglich 10% geben an, ihre Ohren bei lauter Musik immer zu schützen. Mit Sonnencreme, Sonnenbrille etc. schützen sich 34% der Jungen und 42% der Mädchen. Bei den Jugendlichen, die bereits Erfahrung mit Geschlechtsverkehr haben, schützen sich 90% der Jungen und 86% der Mädchen mit Kondomen.

Nutzung von Beratungsmöglichkeiten

Die Familie und der Freundeskreis sind die wichtigsten Ansprechpersonen der Zürcher Jugendlichen bei Problemen.

Bei Schwierigkeiten und Problemen, aber auch bei Fragen rund um die Gesundheit wenden sich die Jugendlichen bevorzugt an Familie und Freunde/-innen. Je nach Thema suchen sie aber auch Hilfe bei ihren Lehrkräften, dem Haus- oder Schularzt, oder sie wenden sich, wo vorhanden, an den/die Schulsozialarbeiter/in oder nutzen Hilfsangebote im Internet.



Die ganze Studie kann unter folgender Internet-Adresse eingesehen und heruntergeladen werden: www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Einige interessante Zahlen

Stimmungen und Gefühle
Antworten auf die Frage: Bist du glücklich?



Körperwahrnehmung
Antworten auf die Frage: Wie fühlst du dich zurzeit?



Umgang mit Tabak, Alkohol und Cannabis
Zum Zeitpunkt der Befragung ...

