

Information für Jugendliche

## Sind Zürcher Jugendliche gesund und zufrieden? Die Befragung aller 2. Sekundarschüler/innen 2012 der Stadt Zürich gibt Antworten



Läuft nicht alles rund? Möchtest du mit jemandem darüber reden? Brauchst du Hilfe oder Informationen? Hier findest du ein offenes Ohr:

**Jugendberatung Zürich-City**  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
Tel. 044 412 83 50

**Jugendberatung Zürich-Nord**  
Baumackerstrasse 18  
8050 Zürich  
Tel. 044 412 83 60

**Telefonhilfe 147 für Jugendliche**  
Tel. 147, SMS an 147

**E-Beratung und Jugendinfo**  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Schlupfhuus**  
Tel. 043 268 22 66

**Mädchenhaus**  
Tel. 044 341 49 45  
[info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

**Schulärztlicher Dienst oder Schulpsychologischer Dienst des eigenen Schulkreises**  
Die Adressen findest du unter:  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)  
[www.stadt-zuerich.ch/spd](http://www.stadt-zuerich.ch/spd)

**Fragen zur Sexualität**  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)

**Fragen zu sexuellen Übergriffen**  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

**Fragen zu Substanzen und Sucht**  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention)

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
Telefon 044 413 88 95

[www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)

## Fühlen sich die Jugendlichen gesund und zufrieden? Die Schulgesundheitsdienste wollten es genau wissen und haben nachgefragt.

19 von 20 der befragten durchschnittlich 14-jährigen Stadtzürcher Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit als «gut bis sehr gut» ein. Und sie sagen von sich: «Ich bin mit meinem Leben insgesamt zufrieden.» Also alles in Butter? Nicht ganz. Immerhin klagt etwa die Hälfte mindestens einmal pro Woche über Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen und fühlt sich teilweise niedergeschlagen. Und wie steht es mit Sport, gesunder Ernährung und den Lieblingsbeschäftigungen in der Freizeit? Wie gehen Jugendliche mit Alkohol und Drogen um? Gibt es Unterschiede zwischen Jungs und Mädchen?

Diskutiere die Resultate und Tipps mit Kolleginnen und Kollegen in der Klasse.

### Gesundheitsbefragung – wozu?

Gesundheit ist ein kostbares Gut! Aber wer denkt schon im Alltag daran? Spätestens aber bei einem Unfall oder wenn wir ernsthaft krank werden, merken wir, was wir verloren haben. Die Fachleute der Schulgesundheitsdienste beugen lieber vor. Ihr Ziel: Jugendliche dort beraten und unterstützen, wo der Schuh drückt. Deshalb diese Gesundheitsbefragung.

### Fakten

Total verteilte Fragebogen:	1844
Rücklaufquote:	95%
Davon gültig beantwortet:	1420

Die Antworten wurden statistisch ausgewertet und mit einer ähnlichen Befragung vor 5 Jahren sowie mit Gesamtschweizer Daten verglichen.

Alle Resultate finden sich unter: [www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)



### Boys only

Gratulation: Jungs sind sportlicher und bewegen sich öfter draussen als Mädchen. Hier seid ihr Vorbilder! Und ihr organisiert euch gut in Sportvereinen. Neben Spiel und Spass trainiert ihr damit gleichzeitig eure Muskeln. Allerdings ist jeder Fünfte mit seinem Körper unzufrieden und findet sich zu dünn. Vielleicht hilft es dir zu wissen, dass der Körper zuerst in die Länge wächst und erst später in die Breite (Schultern, Muskelzuwachs). Was uns beunruhigt: Jungs muten ihrem Körper ganz schön viel zu. Sie schützen ihren Kopf deutlich weniger mit einem Velohelm als Mädchen (17% zu 21%), waren schon häufiger betrunken (17% zu 14%) und kiffen öfter (21% zu 11%).

### Girls only

Die gute Nachricht zuerst: Mädchen trauen sich eher zu, einen unfairen Streit zu schlichten. Da können sich die Jungs etwas abgucken. Wenn es aber um sie selber, insbesondere ums eigene Spiegelbild geht, sind Mädchen weit weniger fair: 40% der Normal- und sogar Untergewichtigen (!) halten sich für zu dick. Das gibt zu denken.



### Lass dich nicht irre machen

Was heisst normal beim Gewicht? Der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) gibt einen groben Anhaltspunkt. Deinen persönlichen BMI kannst du leicht berechnen und beurteilen lassen. Du brauchst nur Alter, Grösse und Gewicht einzugeben, z.B. unter <http://tinyurl.com/rechner-bmi>. Besser noch: Einen Arzt oder eine Ärztin fragen, wenn du unsicher bist. Jeder Körper ist individuell. Lass dich nicht verunsichern: Bilder von Models und Popstars sind fast immer bearbeitet und beschönigt. Wenn du auf dein Gewicht achten willst, trinke Wasser statt Energy- oder Softdrinks und iss Früchte statt Snacks. Hast du gewusst, dass Mahlzeiten auslassen oder Fasten im Jugendalter nicht nur gesundheitsschädigend, sondern meist kontraproduktiv sind? Der Körper stellt auf «Hungersnot» um und legt danach Fettreserven an!

### less risk more fun

Attraktive Sportarten wie BMX, Parcours oder Slopestyle gäbe es nicht ohne die tollkühnen Jungs. Sie lieben den Adrenalinkick und das Risiko. Das ist allerdings kein Grund, hirnlös Kopf und Kragen zu riskieren. Echte Sportstars schwören auf das kalkulierte Risiko, d.h. sie schätzen im Voraus genau ab, wo ihre persönlichen Grenzen liegen. Entscheidend sind Bauchgefühl und Tagesform. Wie gut spürst du deinen Körper und was er kann? Hörst du auf deinen Bauch oder lässt du dich vom Gruppendruck mitreissen?

# Körperschutz – mehr als coole Sonnenbrillen



Zürcher Jugendliche schützen ihren Körper nur mangelhaft. So tragen nur **19%** beim Velofahren (fast) immer einen Velohelm und nur **38%** der Jungs und **56%** der Mädchen schützen sich vor Sonnenstrahlung. Auch von Gehörschutz halten die Jugendlichen wenig: Lediglich **6%** geben an, ihre Ohren bei lauter Musik immer zu schützen. Dies zeigt, dass offenbar noch immer viele Jugendliche die negativen Auswirkungen lauter Musik auf ihr Hörvermögen unterschätzen.

## Ohrensausen fürs Leben

Übel bei Gehörschäden ist, dass sie oft erst spät – zu spät – bemerkt werden, weil sie meistens schleichend entstehen. Aufgedrehte Kopfhörer sind übrigens genau so schädlich wie ein Life-Konzert. Wer häufig grossem Lärm oder lauter Musik ausgesetzt ist, riskiert, vorzeitig schwerhörig zu werden. Ein ständiger Ton im Ohr oder schon früh ein Hörgerät findet wohl niemand toll. Teste selbst, wie Personen mit verminderter Hörfähigkeit ein Musikstück hören: [www.earaction.bayern.de](http://www.earaction.bayern.de)



# Alles gleichzeitig und in Gesellschaft



Obwohl ständig neue Medien und Apps auf den Markt kommen, ist der Medienkonsum bei den Zürcher Jugendlichen in den letzten fünf Jahren etwa gleich hoch geblieben. Verändert haben sich allerdings die Favoriten: Weniger Gamen, dafür deutlich mehr Surfen, E-Mails und Telefonieren/Simsen ist angesagt. Dabei passiert vieles gleichzeitig. Offenbar stört es nicht, in Gegenwart der Freunde gleichzeitig mit andern zu simsens, zu telefonieren, Musik oder Nachrichten anzuhören.

## Smartphones und Sucht: Drei Testfragen zum Diskutieren

- ▶ Wie sähe ein Tag in deinem Leben ohne Handy bzw. Smartphone aus?
- ▶ Ab wie vielen SMS pro Tag ist jemand süchtig?
- ▶ Wie oft checkst du täglich dein Handy? Erst schätzen, dann zählen!

# Schmetterlinge im Bauch

**9 von 10** der befragten Jugendlichen waren schon mal verliebt. In «festen Händen» ist aber nur jeder Fünfte. **10%** der Jugendlichen geben an, schon sexuellen Kontakt gehabt zu haben. Die meisten (**90%**) denken dabei an Verhütung und schützen sich gegen Geschlechtskrankheiten und vor Schwangerschaft (in der Regel mit Kondom). Dies spricht für ein hohes Verantwortungsbewusstsein. **Bravo!**



## ... Lass dir Zeit

Knutschen, Petting, erster Sex – es ist ganz normal, wenn du das noch nicht aus eigener Erfahrung kennst. Das gilt nämlich für die grosse Mehrheit (**90%**) der Jugendlichen. Lass dich also nicht beeindrucken: Oft wird bei diesem Thema nämlich (v.a. von Jungs...) gerne geblufft! Wichtig ist, den Zeitpunkt für das «erste Mal» verantwortlich selbst zu bestimmen und nur das zu machen, was man wirklich will.

# Verleiht Fettpolster statt Flügel ..

Beim Essen machen die Zürcher Jugendlichen vieles richtig: **77%** nehmen die empfohlenen 3–5 Mahlzeiten zu sich, die meisten frühstücken oder essen zumindest einen Znüni (**78%**). Doch jetzt kommt's: Mehr als ein Drittel konsumiert Süsses, süsse oder fetthaltige Snacks zum Znüni. Etwa die Hälfte trinkt dazu Soft- oder Energy-Drinks, die viel Zucker enthalten. Hast du gewusst, dass solche «Kalorienbomben» einer der Hauptgründe für Übergewicht sind?



## Gesund essen hält schlank!

Regelmässiges, ausgewogenes Essen hilft dir, körperlich und seelisch in Form zu bleiben. Und so merkwürdig es klingt: Essen hält tatsächlich schlank! Natürlich kommt's drauf an, was, wie oft und wann. Egal ob 4 oder 5 Mahlzeiten – wichtig ist, dass sich Essenszeiten und essensfreie Zeiten abwechseln. Ständiges Zwischendurchessen solltest du vermeiden, denn dabei können Hunger- und Sättigungsgefühle aus dem Gleichgewicht geraten. Wichtig ist, dass du täglich genug trinkst. Am besten Wasser, ungesüssten Tee und ab und zu verdünnten Fruchtsaft.

# Zugedröhnt ist out

Obwohl die Schlagzeilen in den Medien oft ein düsteres Bild malen über Trinkgelage oder Koma-Saufen unter Jugendlichen, zeigt die Befragung ein anderes Resultat: Der Alkoholkonsum der 14-Jährigen ist seit 2007 rückläufig (von **22%** auf **12%**). Hingegen hat der Konsum von Cannabis leicht zugenommen (von **13%** auf **16%**), wobei er immer noch unter dem Gesamtschweizer Durchschnitt (**20%**) liegt. Gleich geblieben ist der Tabakkonsum: **18%** der Jugendlichen rauchen, d.h. aber auch, dass **82%** Nichtraucher sind. Auffallend ist der Vergleich zwischen Sek A und B: Jugendliche der Sek B rauchen mehr (**22%** zu **15%**) und sind schon häufiger betrunken gewesen als solche aus der Sek A (**20%** zu **13%**).

## Auf keinen Fall, wenn es dir schlecht geht

Beim Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis gilt: Je jünger du bist, umso schädlicher sind die Auswirkungen auf Körper und Gesundheit, auch wenn du das nicht gleich merkst. Ausserdem steigt das Risiko, dass du auf Dauer abhängig wirst. Lass dir also Zeit mit Ausprobieren. Achte auf alle Fälle darauf, dass du weder Alkohol trinkst noch kiffst, wenn es dir langweilig ist, wenn es dir schlecht geht oder wenn du etwas Belastendes vergessen willst. Alkohol und Cannabis sind keine Problemlöser. Im Gegenteil: Du riskierst, noch mehr Probleme zu bekommen.



# Wenn Worte schmerzen

Die meisten Stadtzürcher Jugendlichen (**90%**) fühlen sich zu Hause, auf dem Schulweg und in der Schule sicher. Die Mehrheit (**85%**) erlebt weder zu Hause noch in der Schule körperliche Gewalt. Jedoch sind Beschimpfungen und Beleidigungen unter Altersgenossen verbreitet (**52%**). Jede/r Vierte hat sich ausserdem wegen abschätzigen Bemerkungen zum eigenen Aussehen schon ausgeschlossen und verletzt gefühlt. **7%** geben an, wöchentlich von andern ausgegrenzt zu werden. Das ist für Betroffene eine schlimme Erfahrung, die schmerzt und sogar ernsthaft krank machen kann. Dabei trägt nicht nur der «Täter» Verantwortung, sondern auch alle, die untätig zuschauen.



## Wenn Hänseleien zu Mobbing werden

Als «Mobbing» gelten negative Handlungen (z.B. verspotten, einschüchtern, erpressen, Gegenstände verstecken oder zerstören usw.), mit denen sich eine Gruppe wiederholt, gezielt und über längere Zeit gegen eine Person richtet. Genauso wie körperliche Gewalt – egal ob von Kollegen, Erwachsenen oder Familienmitgliedern ausgeübt – ist Mobbing keinesfalls okay und muss gestoppt werden. Das kannst du meist nicht allein. Hole dir Hilfe bei erwachsenen Vertrauenspersonen (z.B. Eltern, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit, Schulpsychologen etc.).