



**Medienkonferenz**

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

**Resultate Befragung Schuljahr 2022/23**  
**Zürich, 28.11.2023**

**Filippo Leutenegger**  
**Stadtrat**  
**Vorsteher des Schul- und**  
**Sportdepartementes**

# Ziel und Zweck der Befragung

Wir wollen wissen

- wie es den Jugendlichen in der 2. Sek. geht
- was sich in den letzten 10 – 15 Jahren verändert hat
- welche Korrekturen am Unterstützungsangebot der Schulgesundheitsdienste daraus resultieren



# Erfreuliche Resultate

1. Die grosse Mehrheit der Jugendlichen schätzt die eigene Gesundheit und Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein (Wohnen, Familie, Freund\*innen).
2. Die meisten Jugendlichen bewegen sich ausreichend. Sport ist beliebt.
3. Gesunde Ernährung hat nochmals an Bedeutung gewonnen.
4. Der Nikotin-, Alkohol- und Cannabiskonsum ist rückläufig.

# Kritisch: Psychische Gesundheit bei Mädchen

1. Inzwischen haben 30 % der Mädchen Anzeichen für eine Angststörung (vor fünf Jahren 21 %, vor zehn Jahren 19 %).
2. Das Gefühl der Sicherheit in der Schule, auf dem Schulweg, in der Freizeit und im Internet hat abgenommen («sehr sicher» in der Schule fühlen sich noch 22 % der Mädchen, gegenüber 40 % vor fünf Jahren).
3. Das Zugehörigkeitsgefühl in der Schule hat abgenommen (noch 50 % der Mädchen haben viel Vertrauen in ihre Lehrer\*innen, gegenüber 67 % vor fünf Jahren).

## **Druck: Äussere Erscheinung**

1. Die Sorge um das eigene Gewicht und die Körperform steht im Sorgenbarometer an dritter Stelle.
2. Die Hälfte der Mädchen und ein Viertel der Knaben wollen abnehmen, trotz Normal- oder sogar Untergewicht.
3. Mehr Knaben (29 %) als Mädchen (19 %) schauen bei der Ernährung auf Kalorien.

# Keine Randerscheinung: Schulschwänzen

1. 7 % der Mädchen (+ 3 %) und 5 % der Knaben ( $\pm 0$  %) sind schon mehrmals einen Tag nicht an die Schule gegangen.
2. Zwei Drittel der Schulschwänzenden und die Hälfte der mehrfach Schwänzenden erhielten keine disziplinarischen Massnahmen. Ein Drittel der Vielschwänzenden sagt, wichtige Dinge im Unterricht verpasst zu haben.
3. Jugendliche in schwierigeren familiären Verhältnissen, kritischerem Verhältnis zu Lehrer\*innen sowie solche mit Anzeichen für eine Depression und/oder Angststörung schwänzen öfter die Schule.

**Claude Hunold**

**Direktor**

**Schulgesundheitsdienste**

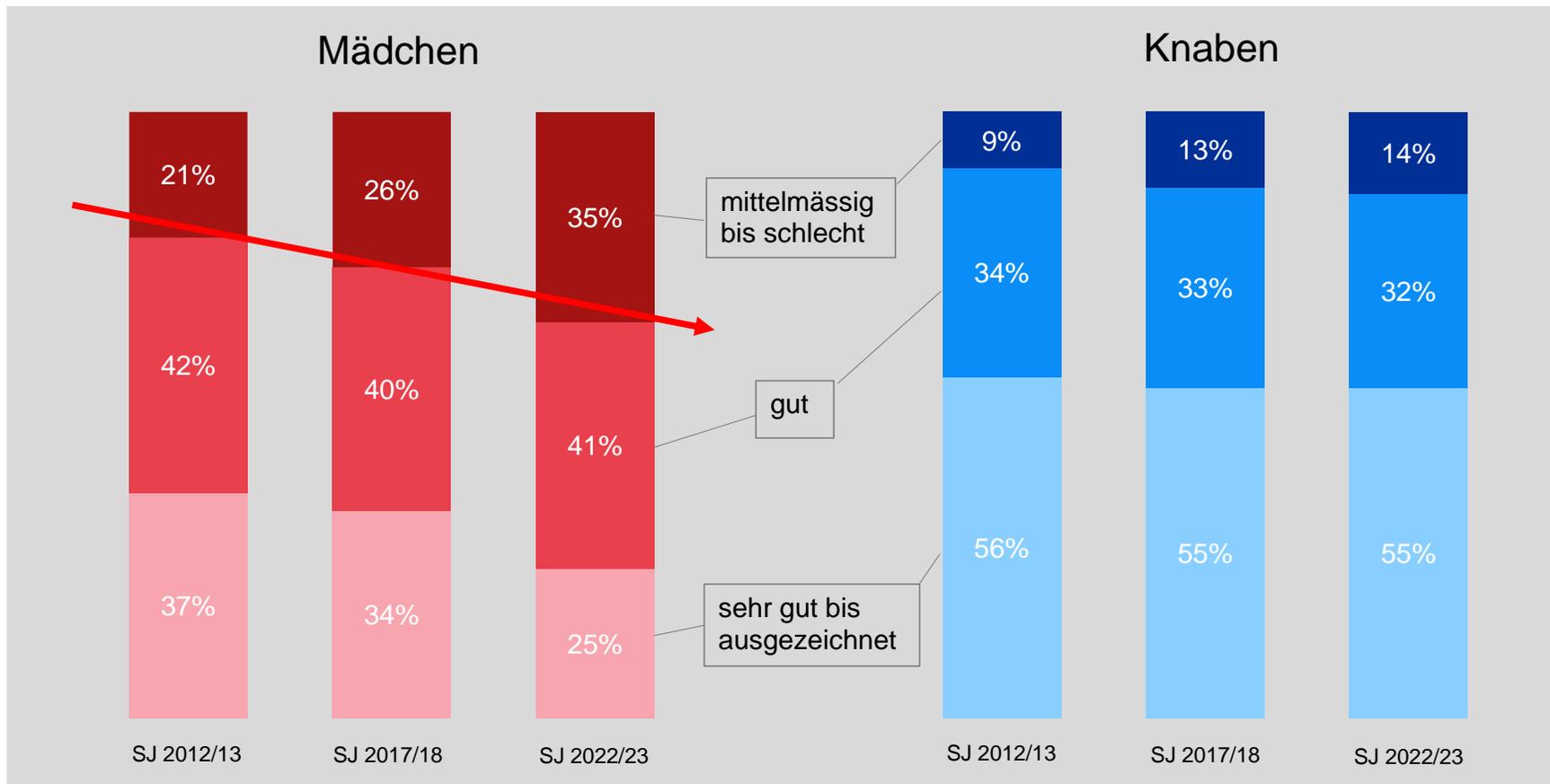
# Eckwerte Befragung

Erhebungszeitraum	Oktober bis Dezember 2022
Pretest	September 2022 mit 4 Klassen
Befragte	alle 2. Sek-Schülerinnen und Schüler der Regelklassen inkl. Kunst-/Sportklassen
Durchschnittsalter	14.1 Jahre
Grundgesamtheit	2'200 Personen
Ausgefüllte Fragebögen	2'002 Personen (91 %)
Ausgeschlossen	87 Personen (kein Geschlecht/Alter oder unseriös)
Aufgenommen	<b>1'915 Personen</b>

# **Gesundheit und Lebenswelt**

# Gesundheit und Gefühlslage

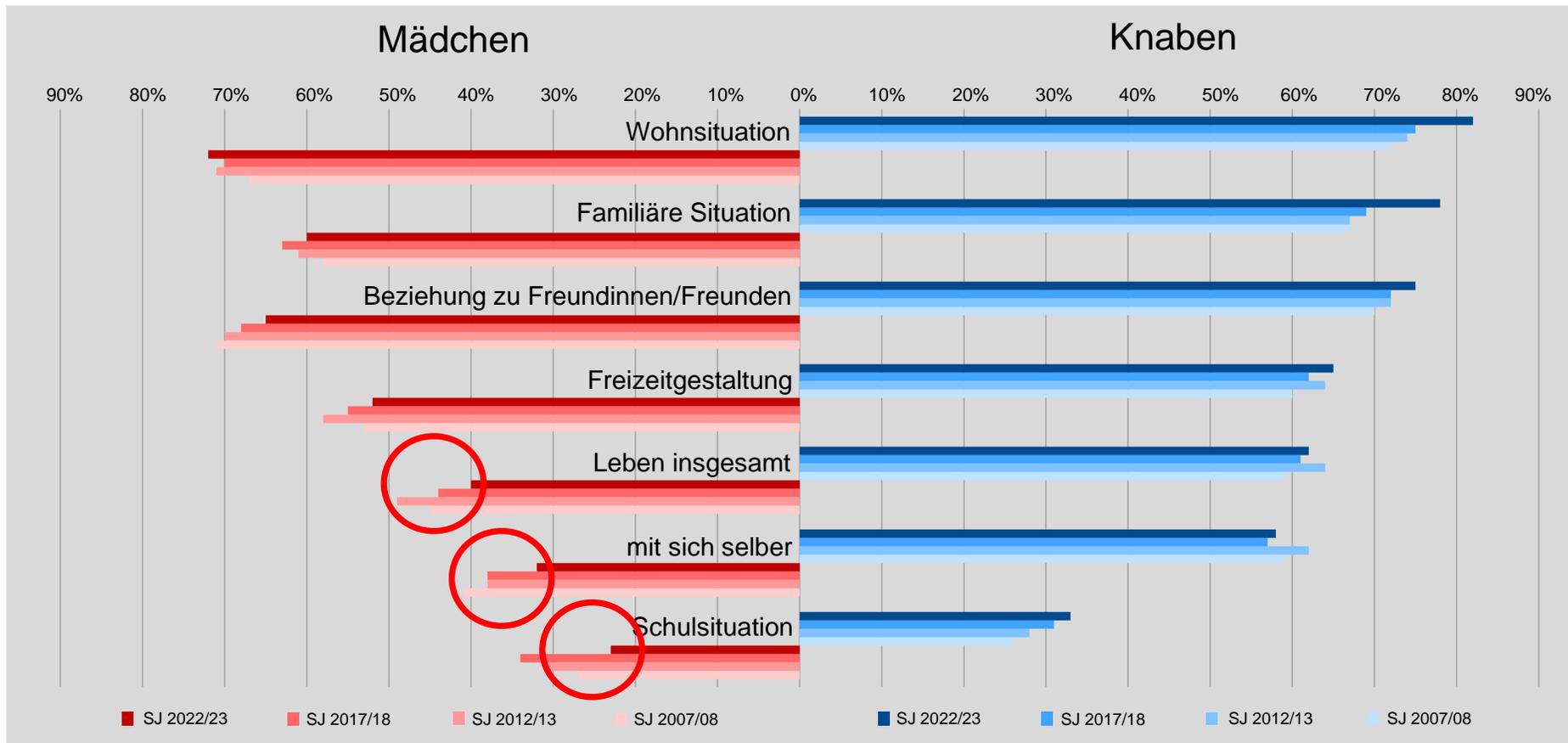
Die grosse Mehrheit schätzt die eigene Gesundheit und die Gefühlslage als gut bis ausgezeichnet ein. Der Anteil der Mädchen, die ihre eigene Gefühlslage als mittelmässig bis schlecht bezeichnen, beträgt mittlerweile ein Drittel.



**Abbildung 1**  
Einschätzung der momentanen Gefühlslage, nach Geschlecht und Schuljahr

# Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen

Die Wohnsituation, die Familiensituation und die Beziehung zu Freundinnen und Freunden haben die höchsten Zufriedenheitswerte. Bei den Mädchen hat die Zufriedenheit mit sich, der Schule und dem Leben insgesamt abgenommen.



**Abbildung 2**  
Anteile Jugendlicher, die mit verschiedenen Lebensbereichen sehr zufrieden sind, nach Geschlecht und Schuljahr

# Sorgenbarometer

Prüfungen / Druck in der Schule / Noten und die Berufswahl / Stellensuche nach der Schulzeit belasten am meisten. Deutlich zugenommen hat die Sorge um das Äussere, bei Mädchen auch Traurigkeit/Selbstzweifel, Gesundheit und Sicherheit.

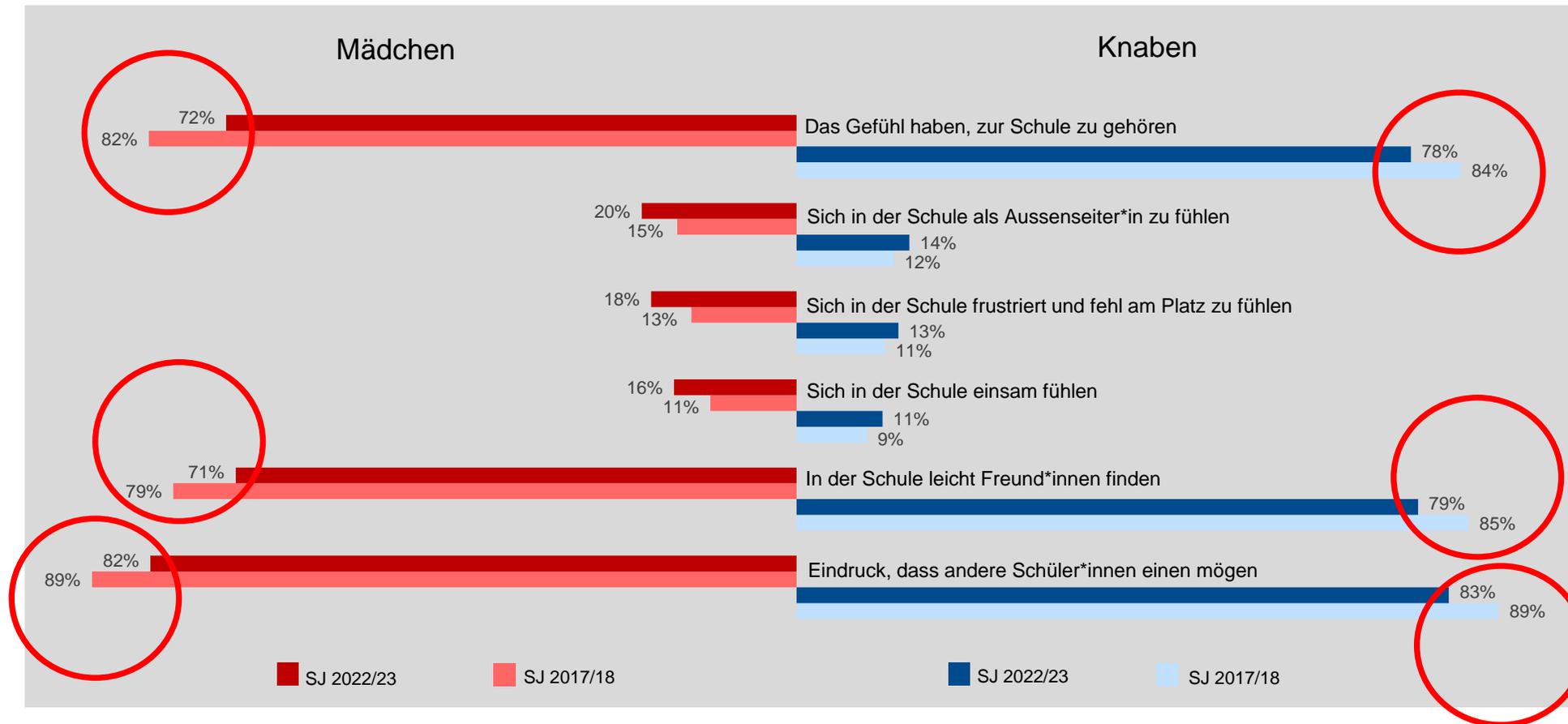
	Total SJ 22/23	Total SJ 17/18	Mädchen SJ 22/23	Mädchen SJ 17/18	Knaben SJ 22/23	Knaben SJ 17/18
→ Prüfungen, Druck in der Schule, Noten	2.35	2.22	2.48	2.27	2.23	2.17
→ Berufswahl, Stellensuche nach der Schulzeit	2.09	2.06	2.23	2.14	1.95	1.99
→ Eigenes Gewicht, Körperform	1.72	1.60	1.87	1.74	1.56	1.45
Krieg	1.68	-	1.76	-	1.59	-
Armut, soziale Ungerechtigkeit	1.64	1.68	1.73	1.77	1.55	1.59
→ Eigenes Aussehen	1.63	1.40	1.85	1.57	1.41	1.22
→ Traurigkeit, Zweifel an sich selbst	1.62	1.53	1.83	1.72	1.41	1.34
Ausländerfeindlichkeit	1.59	1.59	1.67	1.67	1.52	1.51
Umweltverschmutzung, Klimawandel	1.58	1.58	1.64	1.60	1.53	1.55
Probleme / Streit in der Familie	1.55	1.53	1.57	1.66	1.41	1.39
Handy funktioniert nicht / Handyentzug	1.46	1.53	1.53	1.53	1.39	1.52
Probleme/Streit mit Freund*innen, Kolleg*innen	1.45	1.44	1.57	1.58	1.32	1.31
→ Eigene Gesundheit	1.45	1.34	1.54	1.39	1.36	1.30
Terror	1.43	1.72	1.48	1.79	1.39	1.64
Ständige Erreichbarkeit mit Handy	1.41	1.46	1.49	1.47	1.32	1.46
→ Persönliche Sicherheit	1.39	1.33	1.48	1.38	1.30	1.28
Liebe und Sexualität	1.37	1.37	1.41	1.39	1.30	1.35
Überbevölkerung	1.36	1.36	1.37	1.35	1.35	1.37
Corona-Pandemie	1.35	-	1.38	-	1.32	-
Selbstpräsentation in den sozialen Medien	1.28	1.32	1.33	1.32	1.23	1.32
Geldsorgen, Schulden	1.28	1.23	1.30	1.24	1.25	1.22

**Tabelle 1**

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

# Zugehörigkeitsgefühl zur Schule

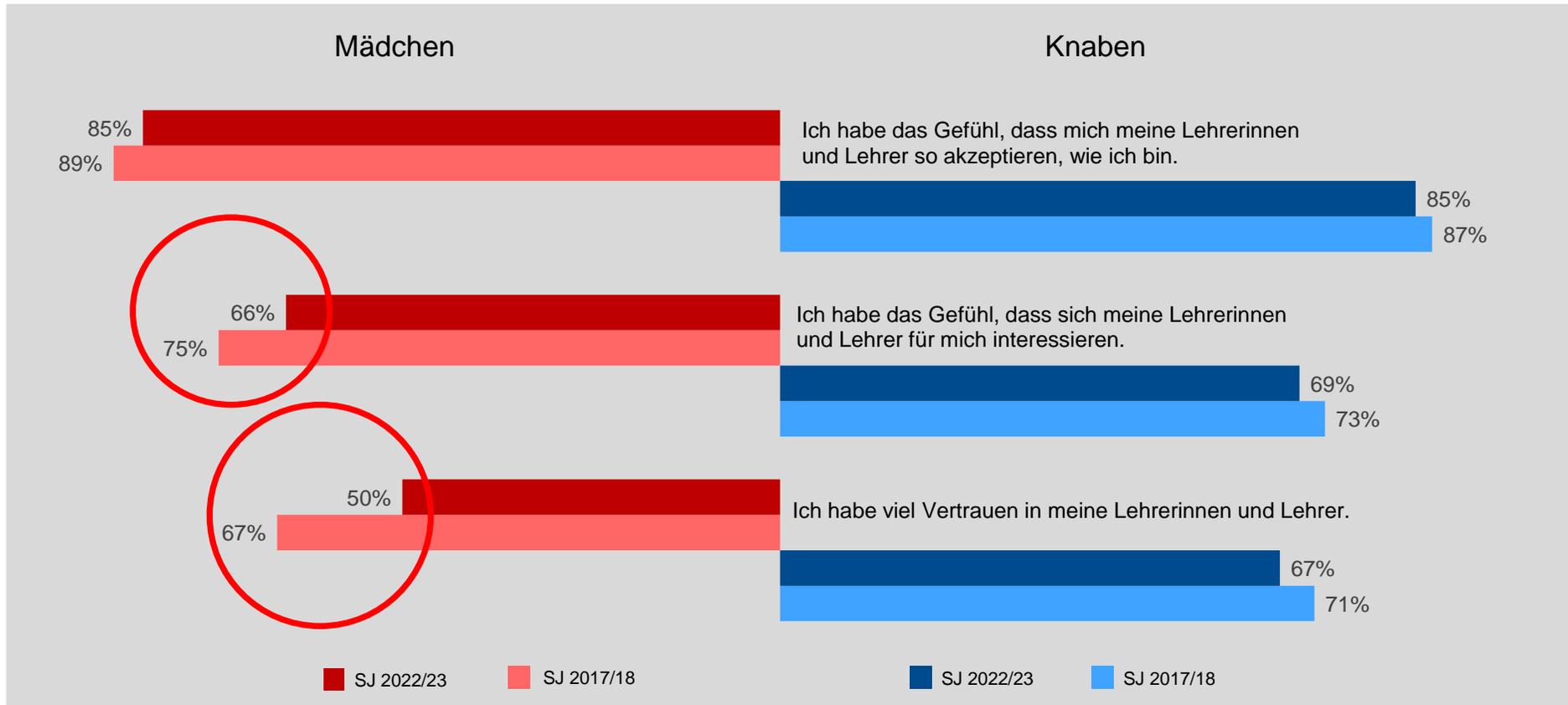
Eine deutliche Mehrheit hat das Gefühl, zur Schule zu gehören, leicht Freundinnen und Freunde zu finden, sowie den Eindruck, dass die anderen einen mögen. Die Anteile aber sind zurückgegangen.



**Abbildung 3**  
Anteil der Befragten, die Fragen zum Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und zur Beziehung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern eher oder vollständig bejahen, nach Geschlecht und Schuljahr

# Beziehung zu Lehrpersonen

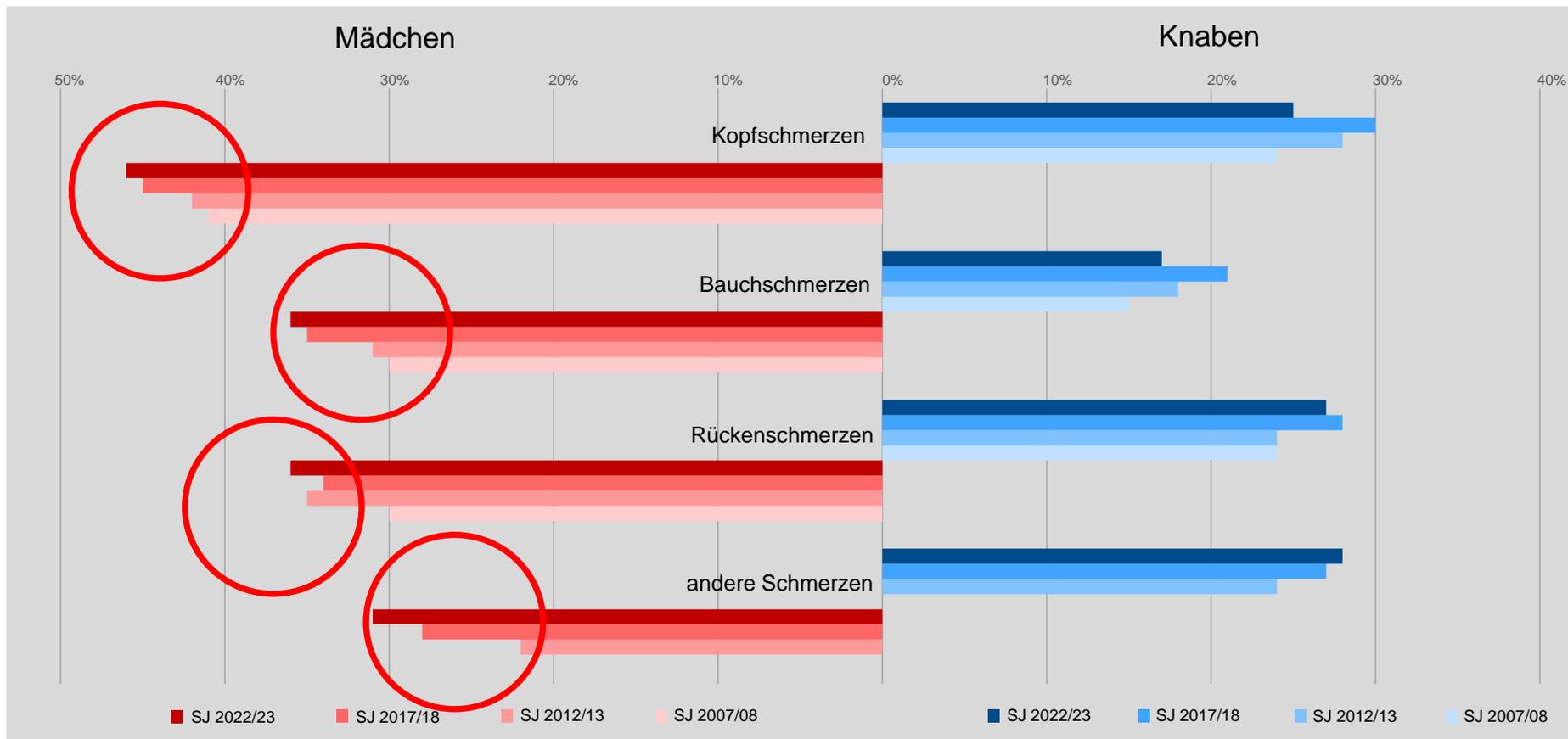
Eine deutliche Mehrheit hat eine positive Einschätzung gegenüber den eigenen Lehrerinnen und Lehrern. Die Anteile aber haben abgenommen und regelrecht eingebrochen ist das Vertrauen der Mädchen in ihre eigenen Lehrpersonen.



**Abbildung 4**  
Anteil der Befragten, die Aussagen über ihrer Lehrerinnen und Lehrer eher oder ganz zustimmen, nach Geschlecht und Schuljahr

# Schmerzen

Ungefähr je ein Drittel verspürt mindestens einmal in der Woche Kopf- und/oder Rückenschmerzen. Die Anteile der Mädchen liegen bei allen Schmerzformen höher als bei den Knaben und haben in den letzten 15 Jahren zugenommen.



**Abbildung 5**  
Anteil der Befragten, die mindestens einmal in der Woche körperliche Schmerzen verspüren, nach Geschlecht, Schmerzform und Schuljahr

# Schlaf

Die Mehrheit (57 %) schläft während der Woche 7 ½ bis 8 ½ Std. und selten bis nie unruhig. 26 % der Mädchen und 17 % der Knaben schlafen maximal 7 Std. 51 % der Mädchen und 38 % der Knaben fühlen sich morgens müde/unausgeruht.

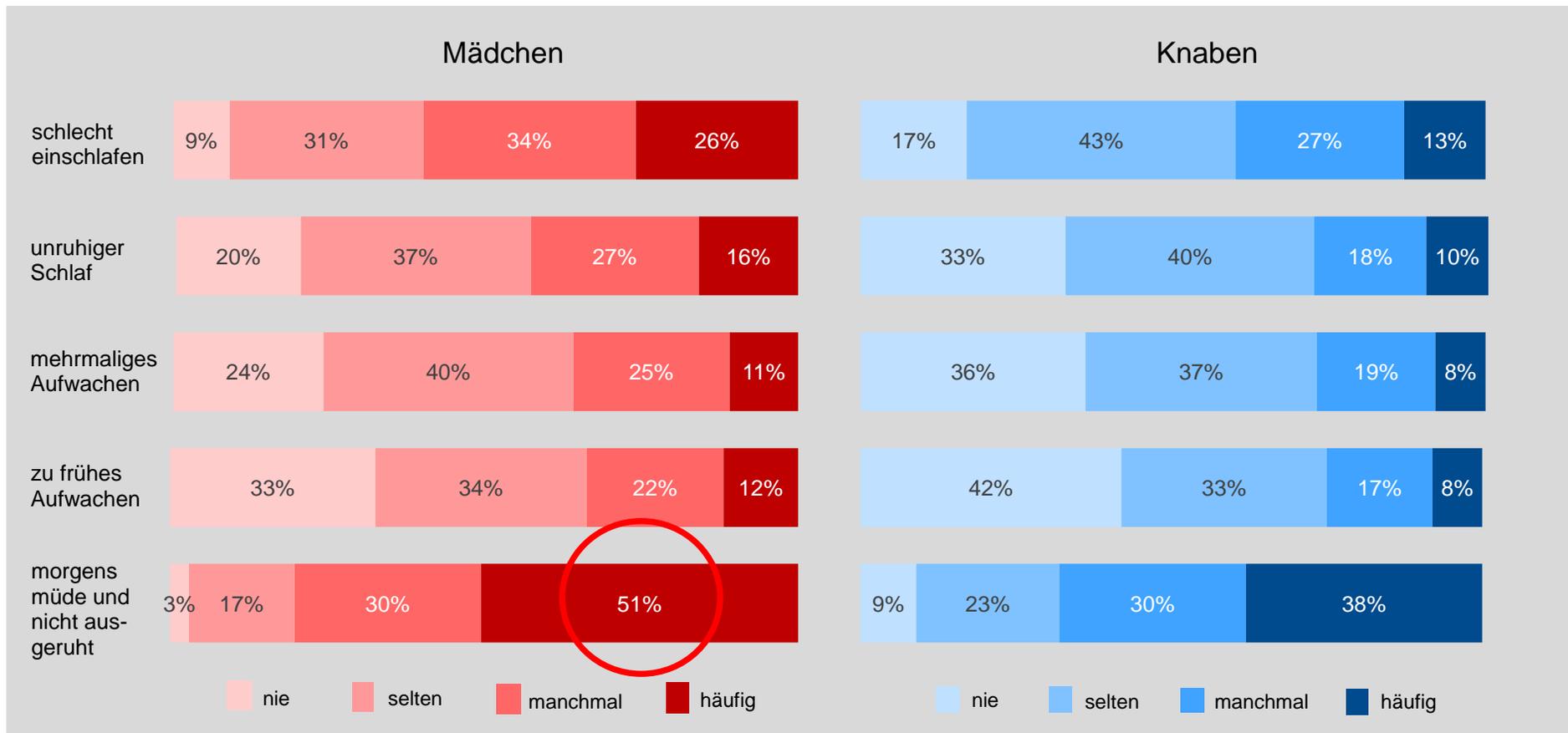
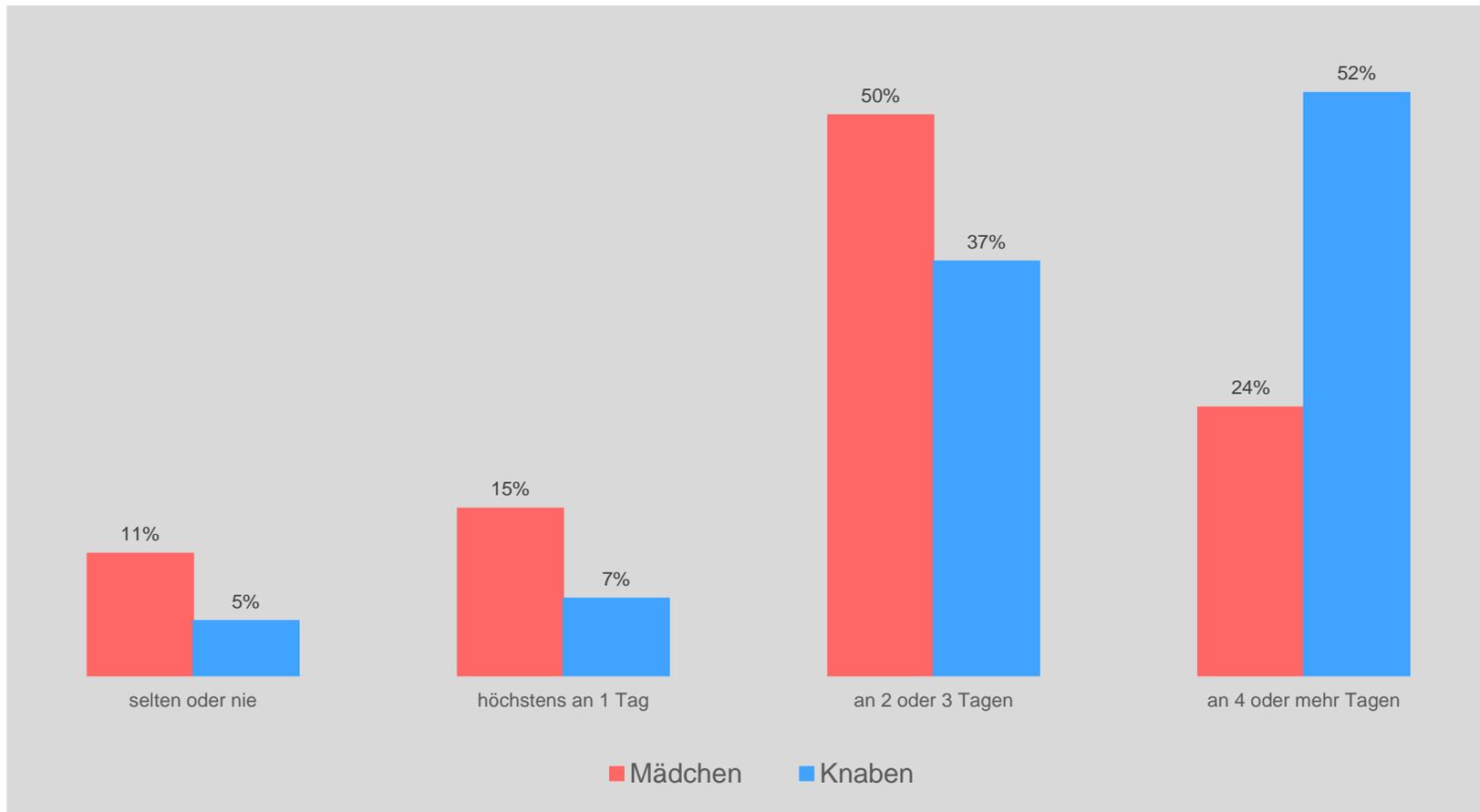


Abbildung 6  
Beurteilung der  
Schlafqualität,  
nach Geschlecht

# **Bewegung und Ernährung**

# Bewegung

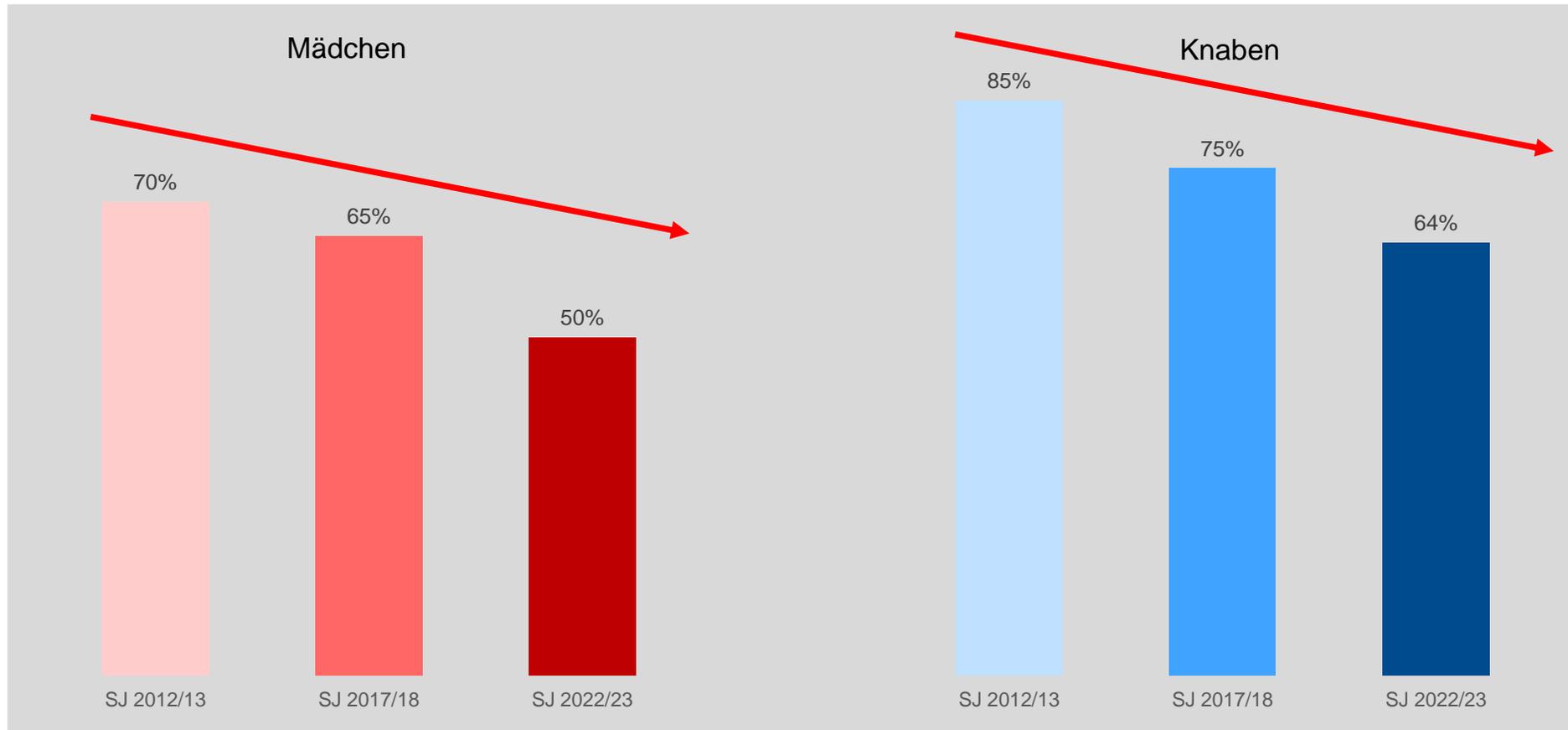
Eine deutliche Mehrheit bewegt sich und treibt Sport an mind. 2 Tagen pro Woche. Knaben sind deutlich aktiver als Mädchen. Zwei Drittel der Knaben und die Hälfte der Mädchen sind in einem Sportverein/-club aktiv.



**Abbildung 7**  
Häufigkeit von sportlicher Aktivität und Bewegung,  
nach Geschlecht

# Ernährung

Knaben geben auf eine gesunde Ernährung und auf die Zufuhr von Kalorien mehr acht als noch vor fünf Jahren und haben die Mädchen diesbezüglich überholt. Der Trend, auf das Frühstück zu verzichten, nimmt bei beiden Geschlechtern stetig zu.

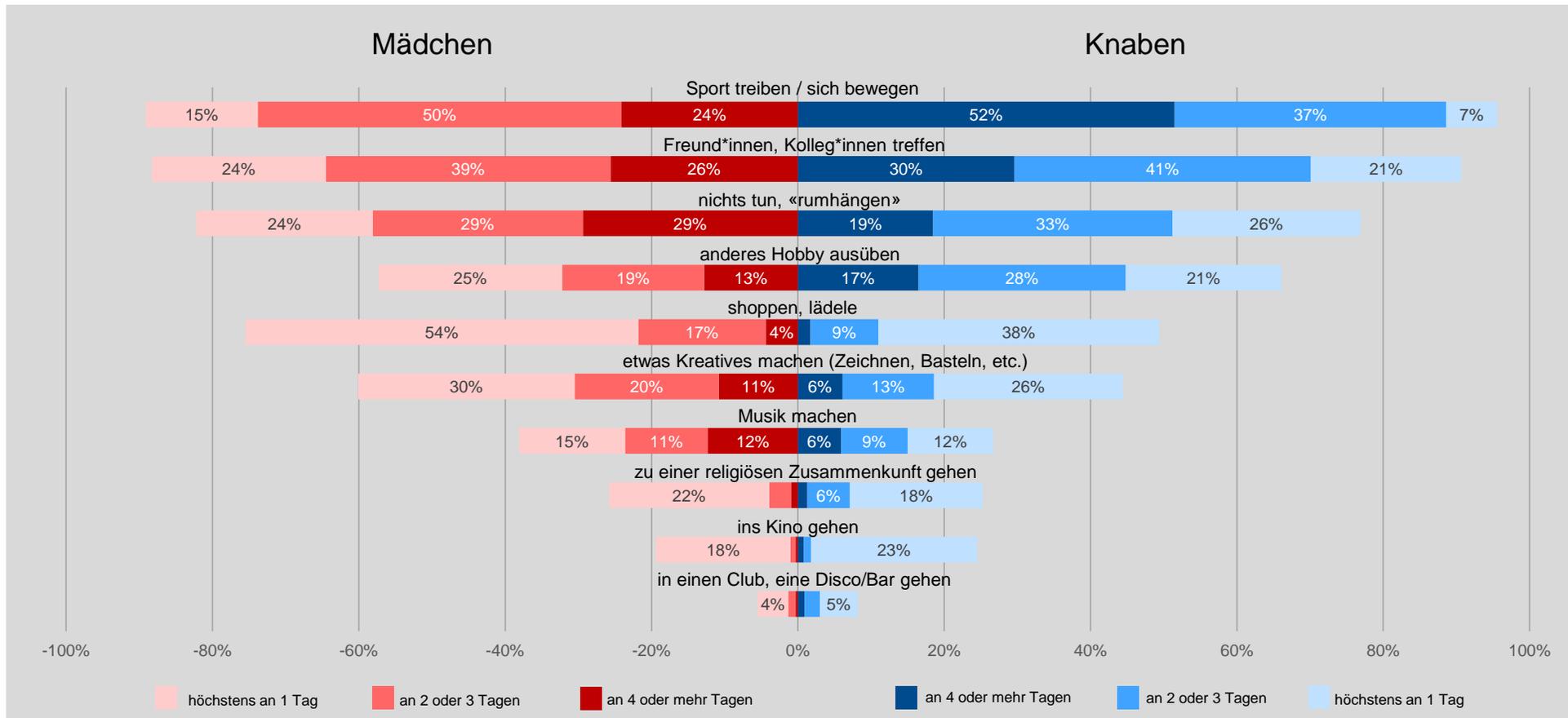


**Abbildung 8**  
Anteile der Befragten, die normalerweise ein Frühstück einnehmen, nach Geschlecht und Schuljahr

# Freizeitaktivitäten

# Freizeitaktivitäten

Sport treiben, sich mit Freundinnen und Freunden treffen, «rumhängen», soziale Medien nutzen, Filme schauen und Musik hören sind am beliebtesten. Der Wunsch, nichts zu machen und «rumzuhängen» hat deutlich zugenommen.

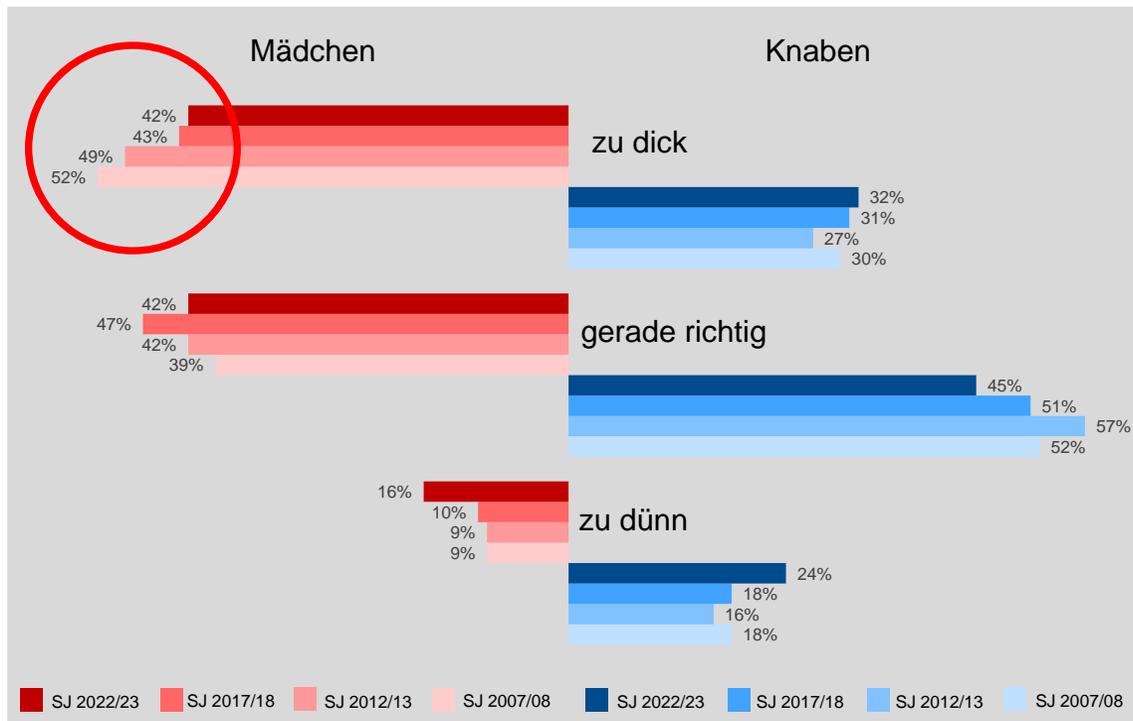


**Abbildung 9**  
 Häufigkeit der verbrachten  
 Freizeitaktivitäten pro  
 Woche, nach Geschlecht  
 (Prozentangaben für Anteile  
 von mind. 4 %)

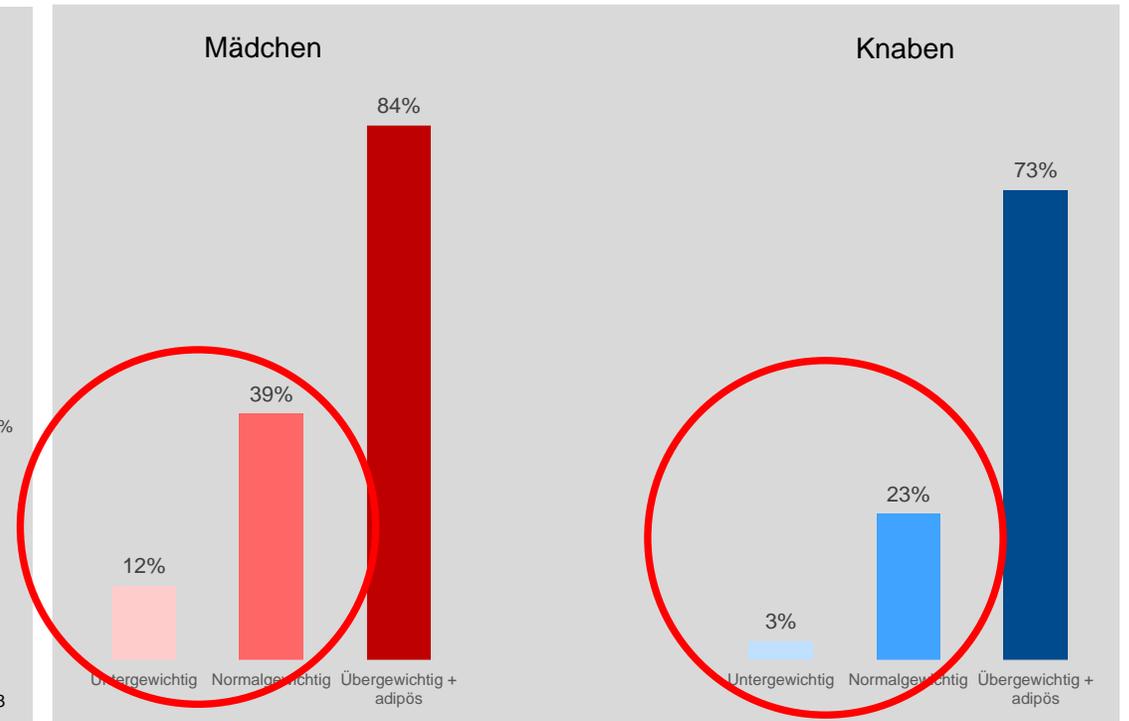
# Körperbild

# Körperbild

Weniger Mädchen fühlen sich zu dick, mehr Mädchen und Knaben zu dünn. Dennoch möchten 39 % der normal- und 12 % der untergewichtigen Mädchen abnehmen, bei den Knaben 23 % der Normal- und 3 % der Untergewichtigen.



**Abbildung 10**  
Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers, wie sich die Befragten fühlen, nach Geschlecht und Schuljahr

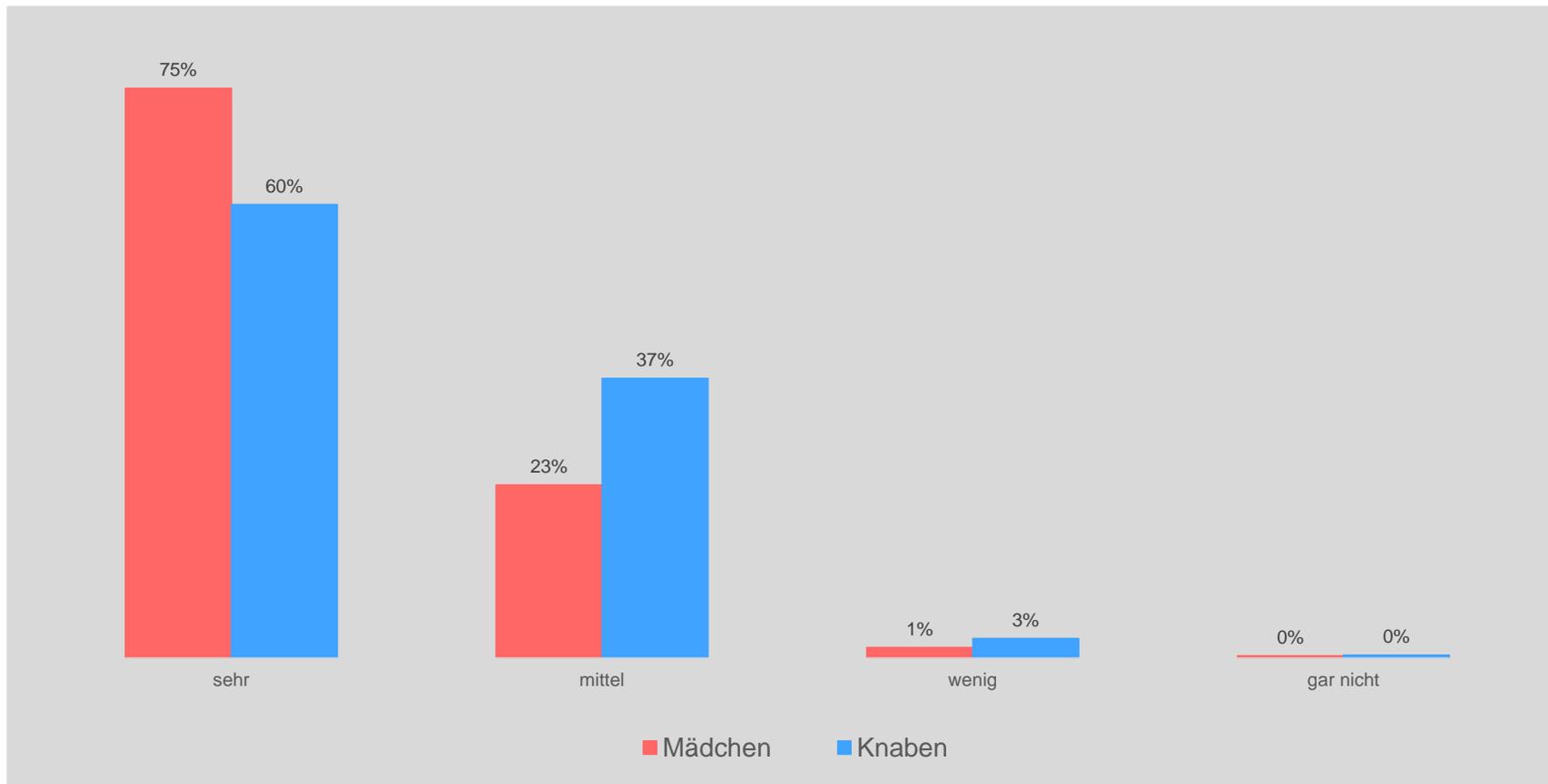


**Abbildung 11**  
Von den Befragten geäussertes Bedürfnis, abnehmen zu wollen, nach Geschlecht und nach Gruppen gemäss BMI-Klassifikation nach Cole

# Zahngesundheit

# Gepflegtes Gebiss und Zahnstellung

Einer deutlichen Mehrheit ist ein gepflegtes Gebiss und eine schöne Zahnstellung sehr wichtig, vor allem den Mädchen. Eine Zahnstellungskorrektur wurde bei 62 % gemacht oder ist geplant. Bei den anderen 38 % wünscht sich ein Drittel eine.



**Abbildung 12**  
Wichtigkeit, die einer schönen Zahnstellung beigemessen wird, nach Geschlecht

# **Angst und Depression**

# Anzeichen für eine Angststörung / eine Depression

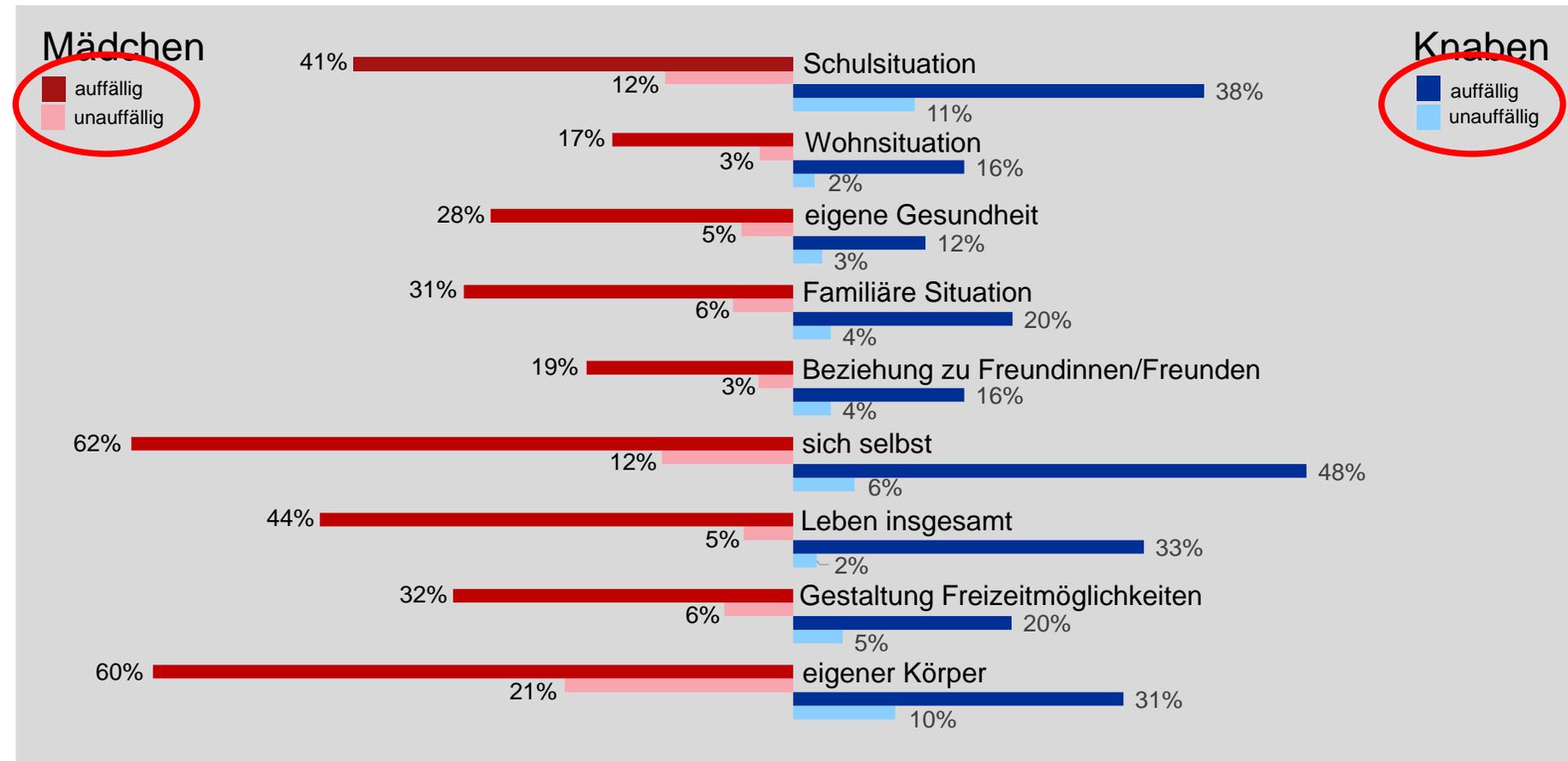
Insgesamt zeigen 22 % der Befragten Hinweise auf eine Angststörung, 18 % auf eine Depression, häufig in Kombination. Mädchen sind häufiger betroffen. Der Mädchenanteil mit Anzeichen einer Angststörung hat deutlich zugenommen.

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

**Tabelle 2**  
*Anteile der Befragten mit Hinweisen auf eine Angststörung und/oder Depression, nach Geschlecht und Schuljahr*

# Angst und Depression: Seelische Auswirkungen

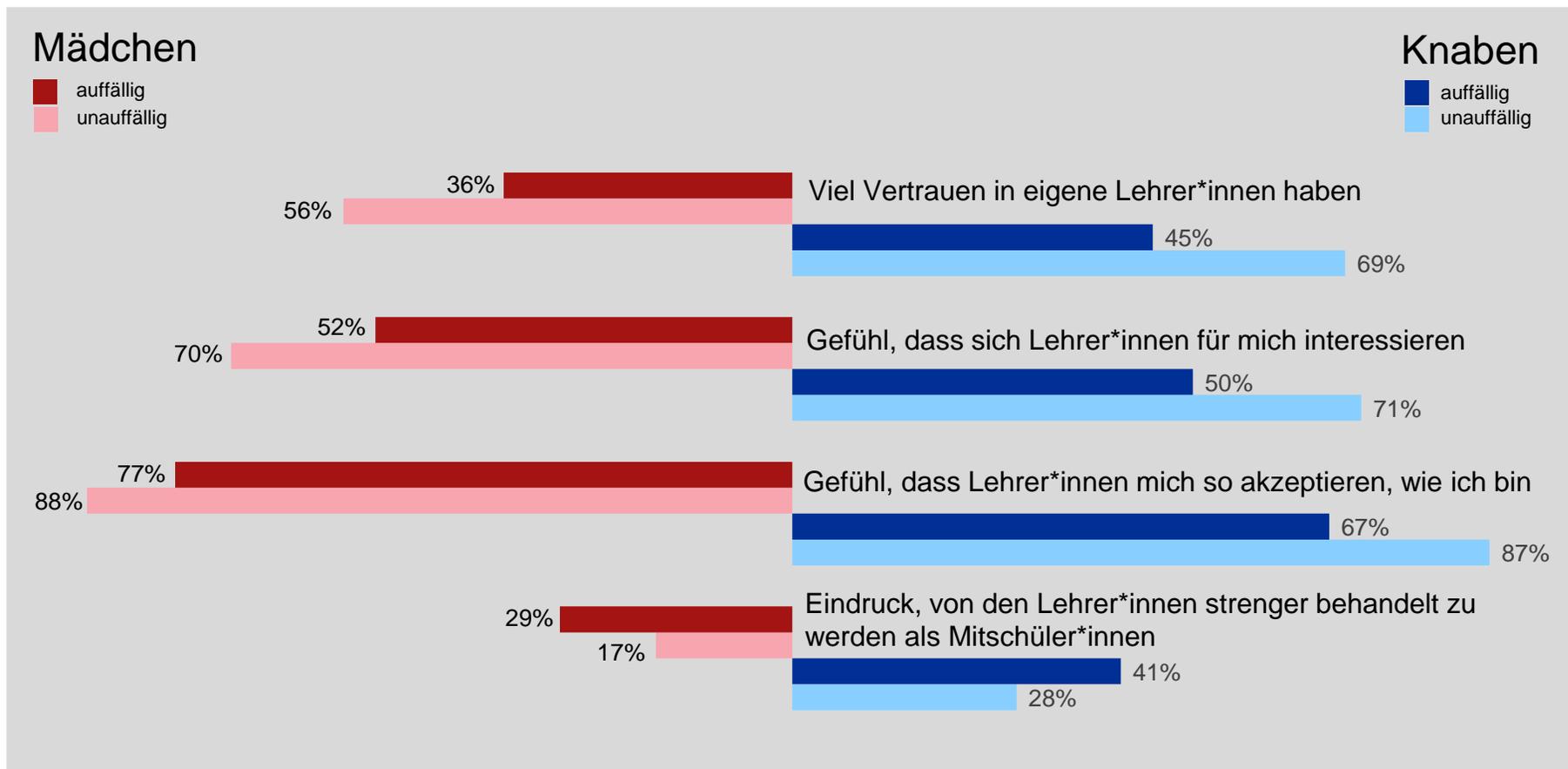
Befragte mit Anzeichen einer Angststörung und Depression sind mit zahlreichen Lebensbereichen deutlich weniger zufrieden. Schulische Noten, Berufswahl, Aussehen, familiäre Probleme und Selbstzweifel stressen sie besonders.



**Abbildung 13**  
Anteile der Befragten mit geringer oder gar keiner Zufriedenheit mit verschiedenen Lebensbereichen, nach Geschlecht und nach auffälligen/un-auffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

# Angst und Depression: Schulische Auswirkungen

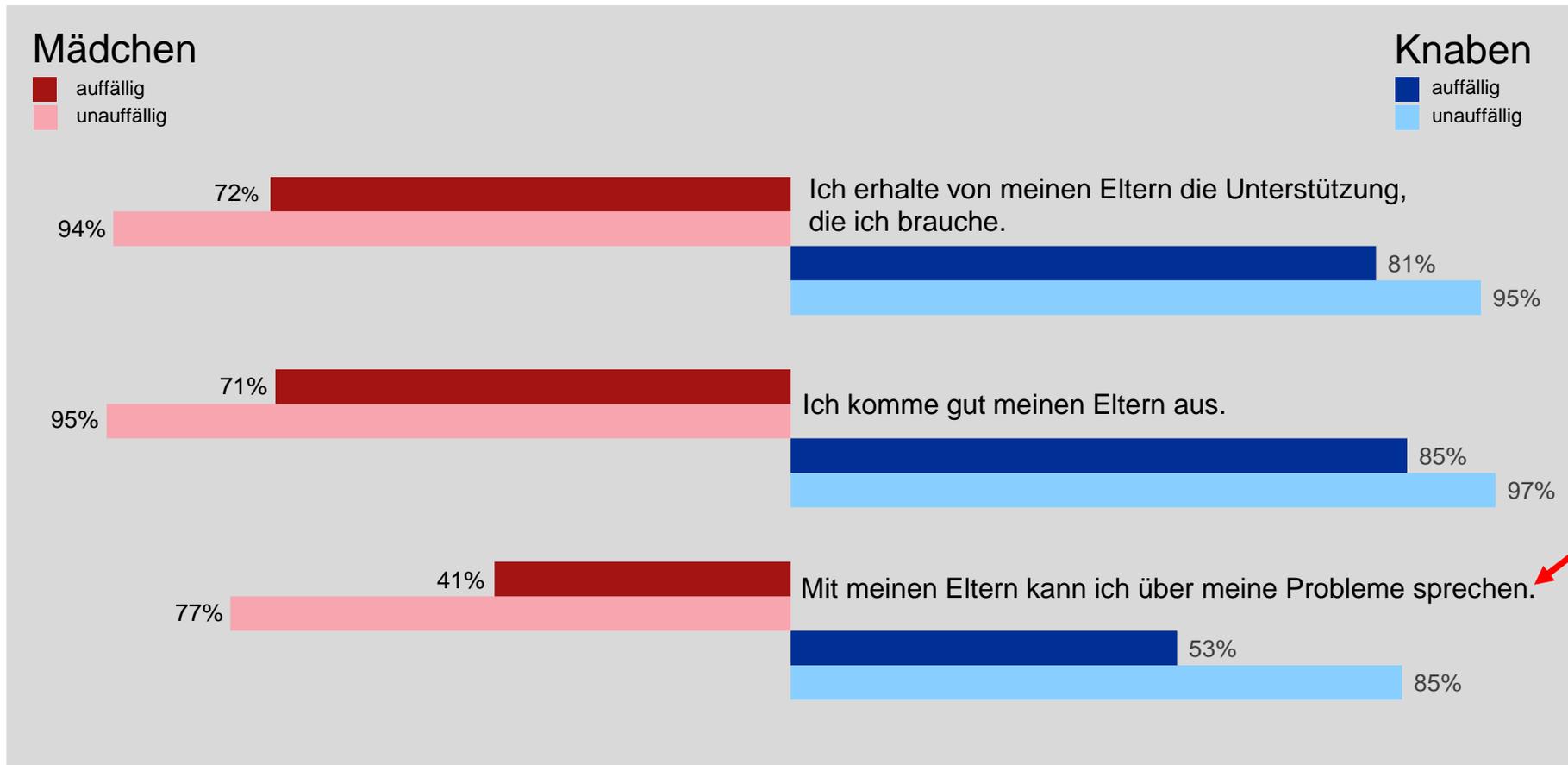
Befragte mit Anzeichen einer Angststörung und Depression bewerten die Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern deutlich weniger positiv - vor allem Mädchen. Das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule ist markant geringer.



**Abbildung 14**  
Anteile der Befragten, die Aussagen zur Beziehung zu ihren Lehrerinnen und Lehrern eher oder vollständig bejahen, nach Geschlecht und nach auffälligen/unauffälligen Werten und hinsichtlich Angst und Depression

# Angst und Depression: Beziehung zu Eltern

Befragte mit Anzeichen einer Angststörung und Depression bewerten die Beziehung zu ihren Eltern weniger positiv, aber insgesamt doch gut. Mit ihnen über die eigenen Probleme sprechen, tun sie sich schwer – besonders Mädchen.

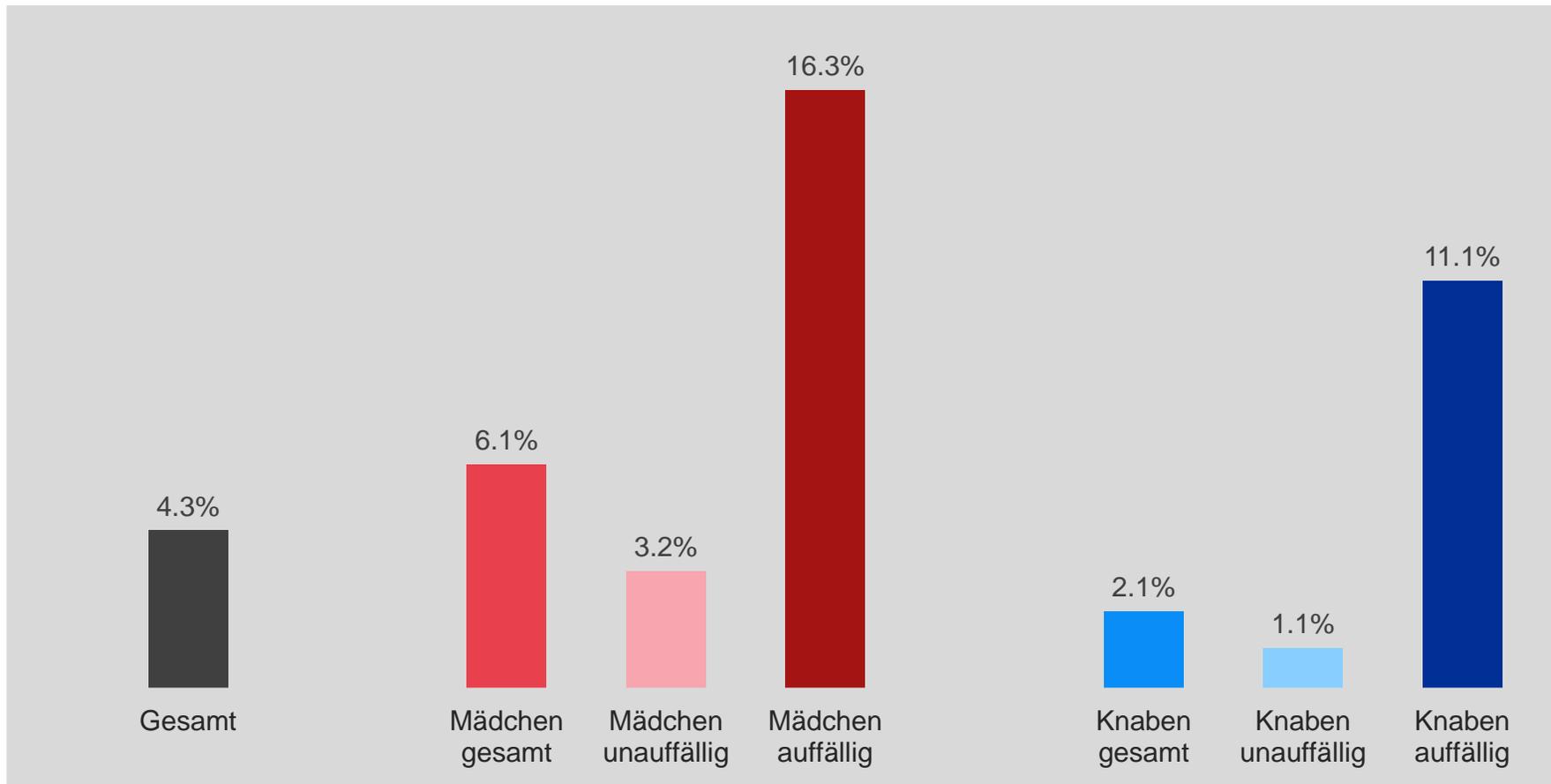


**Abbildung 15**  
Anteile der Befragten, die Aussagen zu ihren Eltern eher zustimmen oder ganz zustimmen, nach Geschlecht und nach auffälligen/ unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

# Suizidversuch

# Suizidversuch

Rund 4 ½ % haben schon mal versucht sich das Leben zu nehmen, ein knappes ½ % weniger wie vor 15 Jahren. Der Anteil der Mädchen liegt deutlich höher als bei den Knaben, Hinweise auf Angst/Depression erhöhen die Anteile mehrfach.

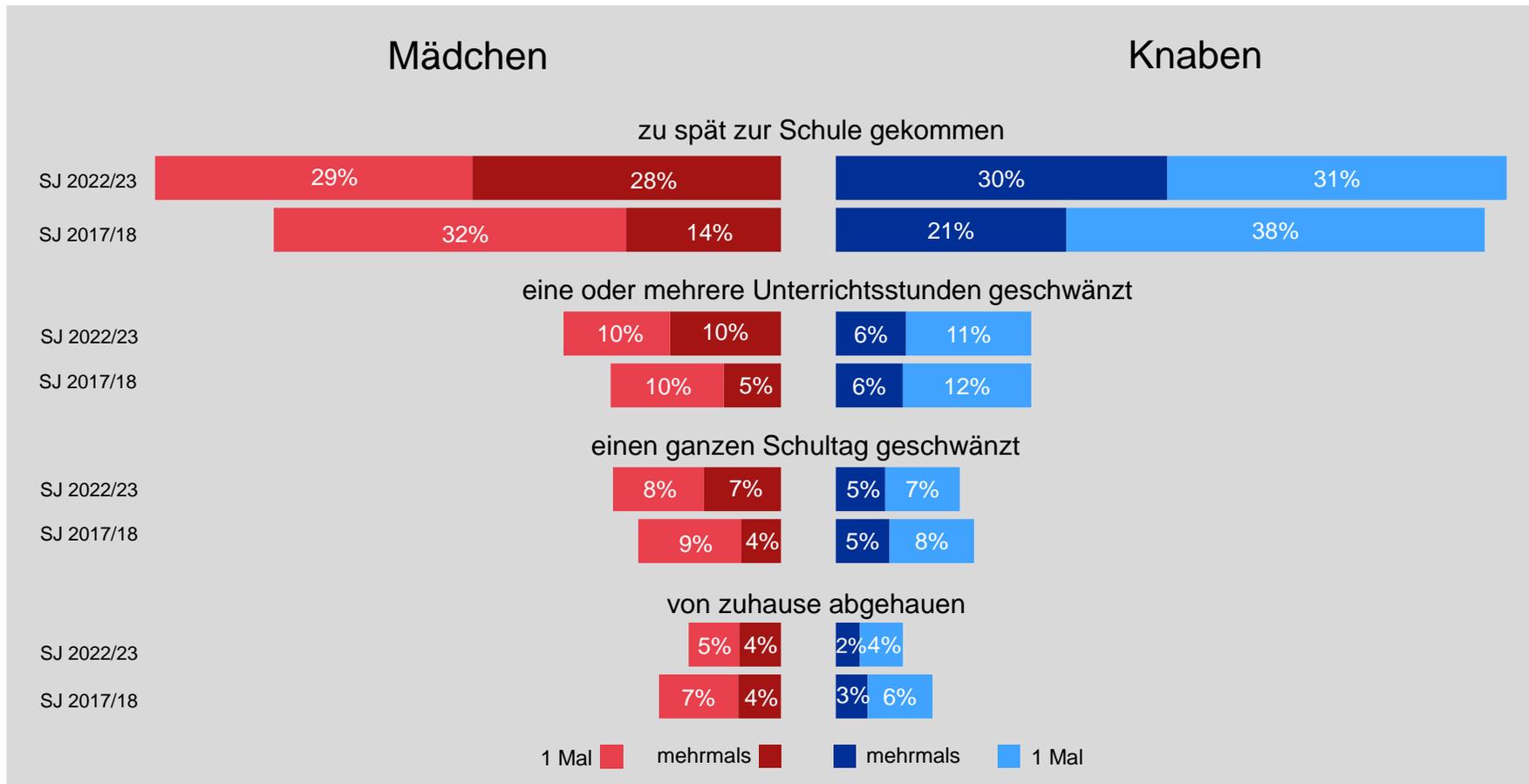


**Abbildung 16**  
Anteile der Befragten, die schon jemals versucht haben, sich das Leben zu nehmen, gesamthaft, nach Geschlecht und nach auffälligen/unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression

# Schulabsentismus

# Schulabsentismus

Der Schule fernbleiben ist keine Randerscheinung. 7 % der Mädchen und 5 % der Knaben schwänzten schon mehrmals einen ganzen Schultag. Zusätzlich: 9 % bzw. 6 % sind mindestens schon 1 Mal von zuhause abgehauen.



**Abbildung 17**  
 Anteile der Befragten, welche ein Mal oder mehrmals der Schule ferngeblieben oder von zuhause abgehauen sind, nach Geschlecht und Schuljahr

# Absentismus und Beziehung zu Lehrpersonen

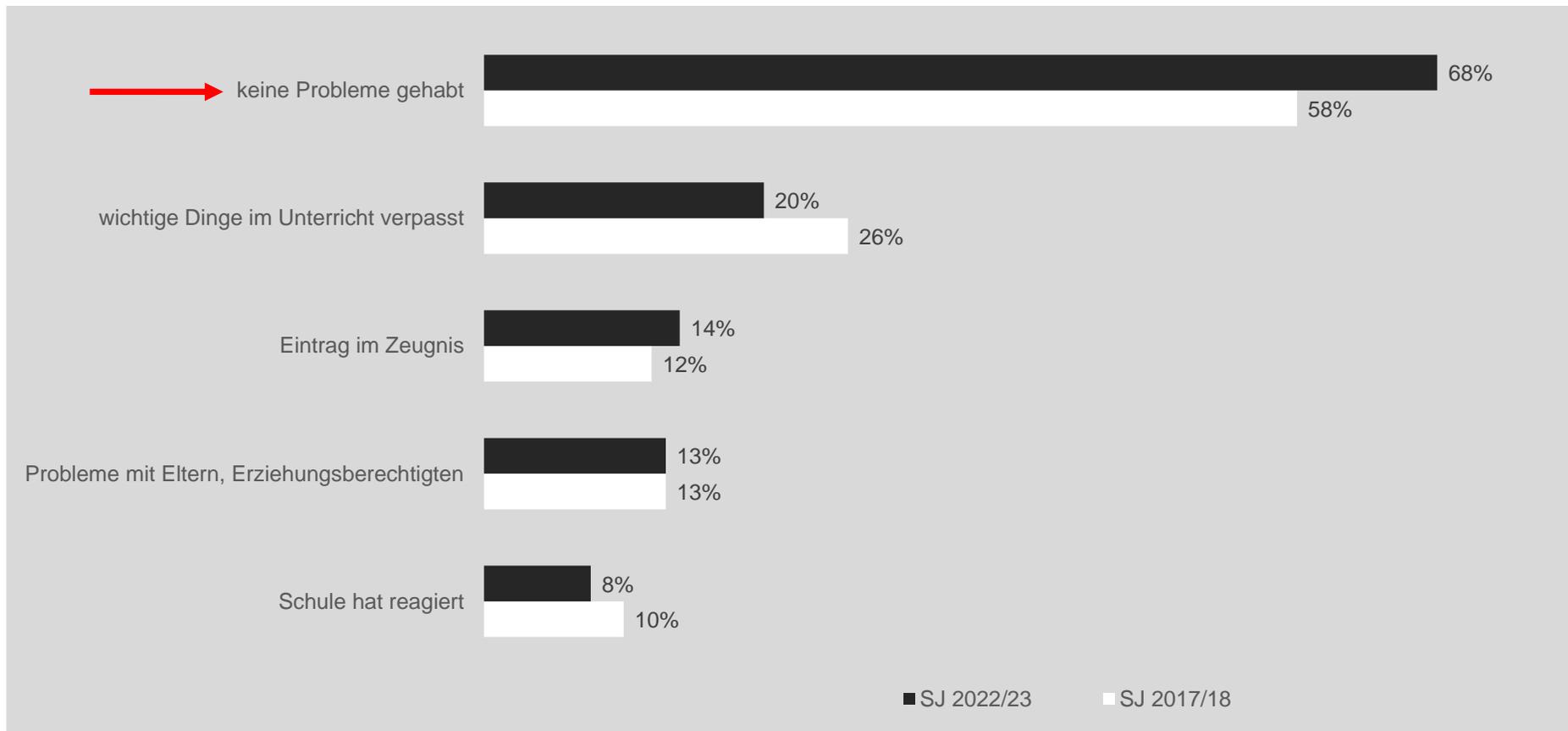
Schülerinnen und Schüler, die ihr Verhältnis zu den eigenen Lehrerinnen und Lehrern als (teilweise) problematisch bezeichnen, schwänzen deutlich öfter die Schule und hauen öfter von zuhause ab.



**Abbildung 18**  
Anteile der Befragten, die in den letzten 12 Monaten mehrmals von der Schule und/oder von daheim absent waren, gesamt und nach der von ihnen beschriebenen Qualität der Beziehungen zu ihren Lehrerinnen und Lehrern

# Reaktion von Schule und Eltern auf Schulschwänzen

Schule und Eltern reagieren auf Schulabsentismus zurückhaltend. Zwei Drittel aller Schulschwänzenden und die Hälfte aller Mehrfachschwänzenden haben durch ihr Verhalten keine Probleme gehabt.

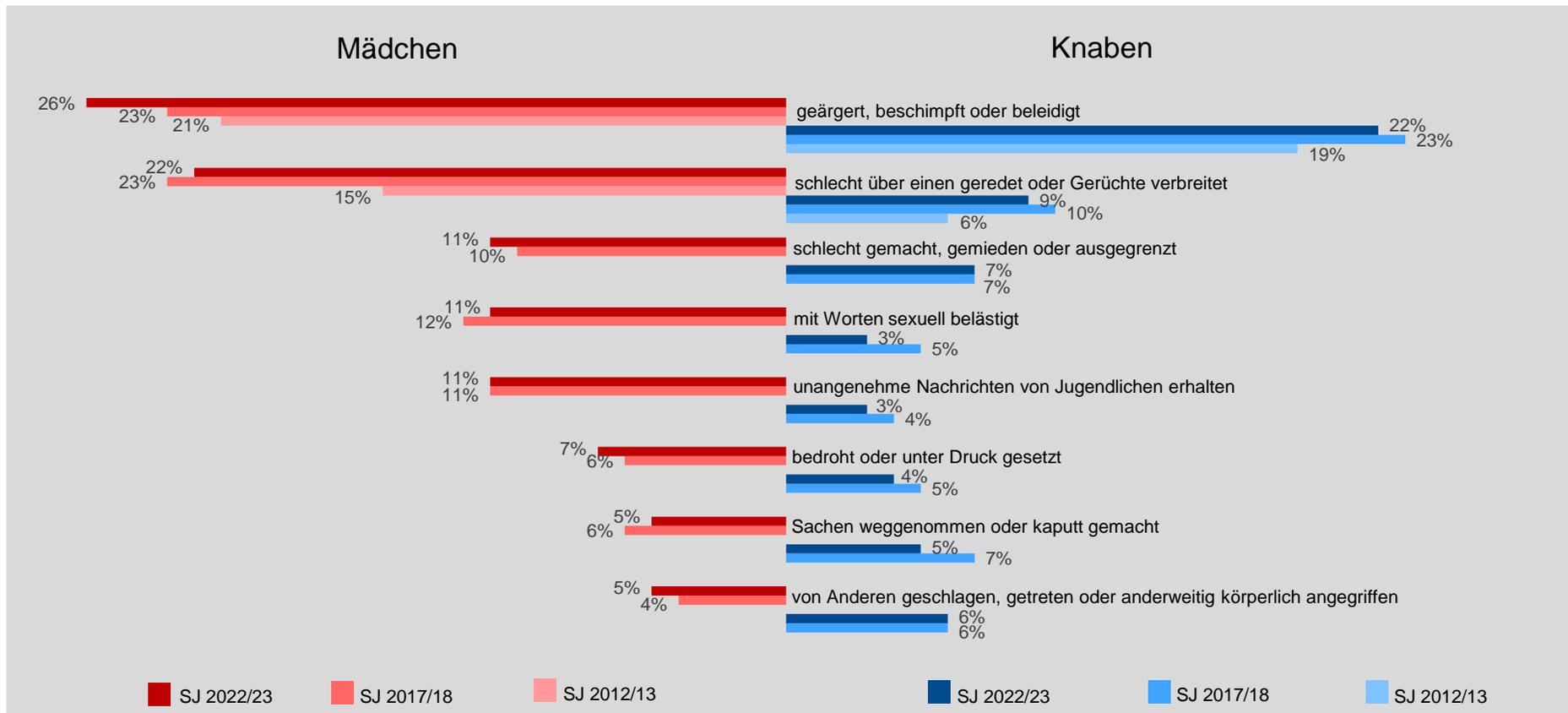


**Abbildung 19**  
Reaktionen der Schule und der Eltern auf das Schulschwänzen, nach Schuljahr (Mehrfachnennungen)

# Mobbing

# Mobbing und Gewalt

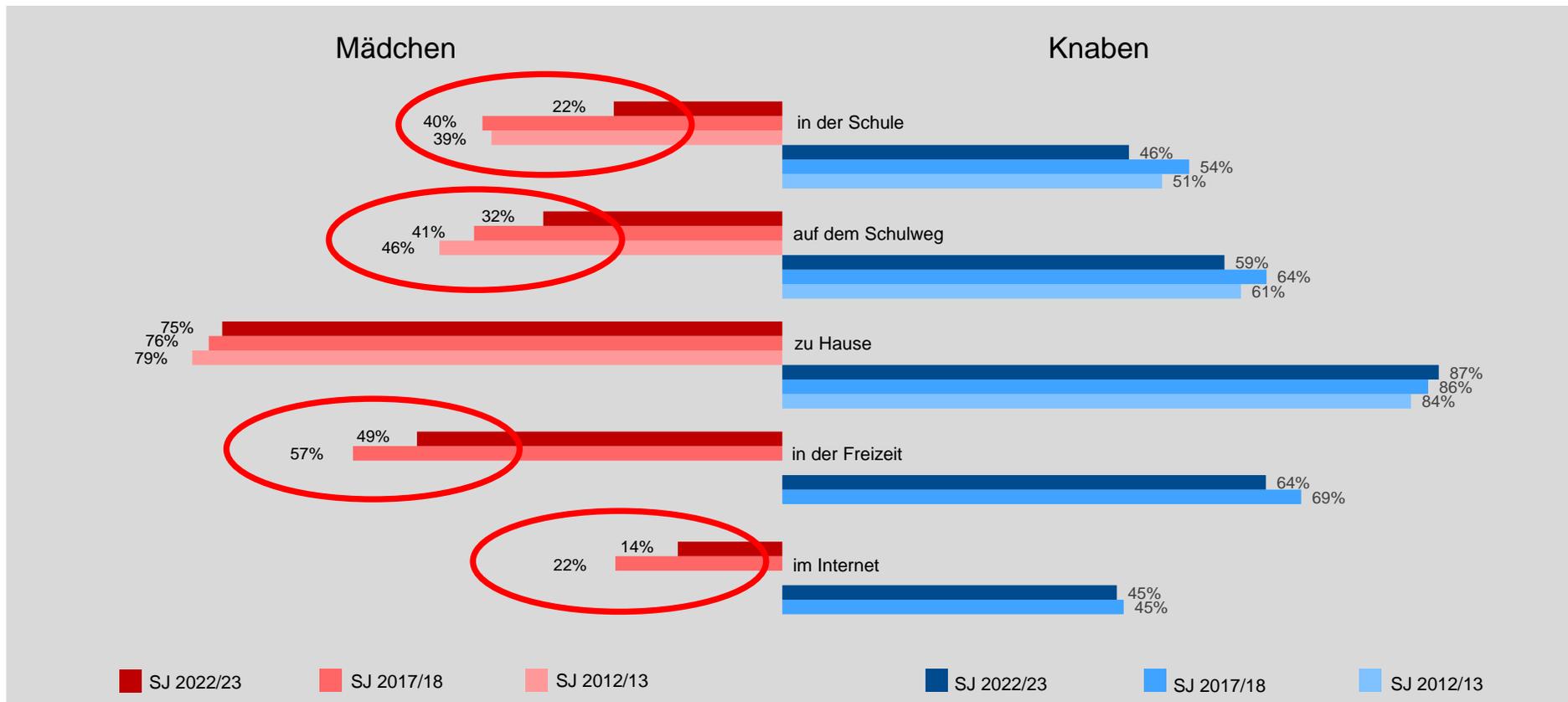
Mobbing hat nicht zugenommen, bildet aber unverändert Teil des Schulalltags, vor allem für Mädchen. Am häufigsten kommen Diskriminierungen und soziale Ausgrenzung vor, aber auch Drohungen, sexuelle Belästigung und körperliche Gewalt.



**Abbildung 20**  
 Anteile der Befragten, die in den letzten zwei Monaten zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich verschiedene Formen von Mobbing und Gewalt erlebt haben, nach Geschlecht und Schuljahr

# Sicherheitsempfinden

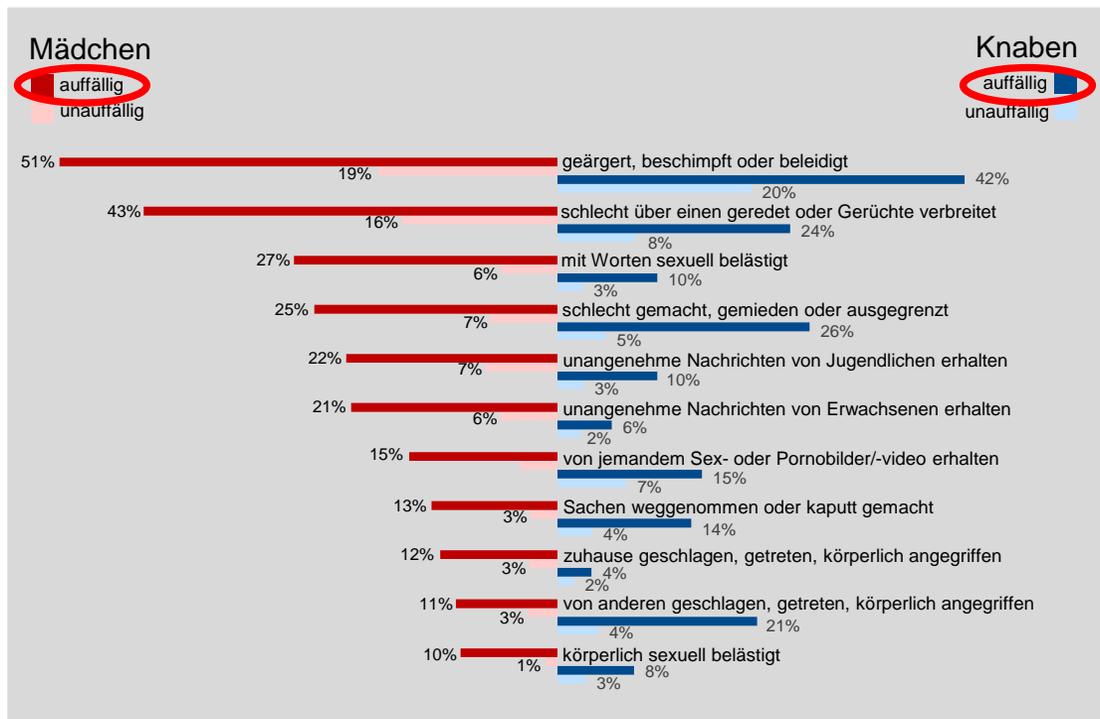
Das Sicherheitsempfinden ist in verschiedenen Aufenthaltsbereichen nach wie vor hoch, aber es ist am abnehmen – vor allem bei den Mädchen. Der Anteil der Mädchen, der sich in der Schule sehr sicher fühlt, ist noch halb so hoch wie früher.



**Abbildung 21**  
Anteile der Befragten, die sich hinsichtlich verschiedener Aufenthaltsbereiche sehr sicher fühlen, nach Geschlecht und Schuljahr

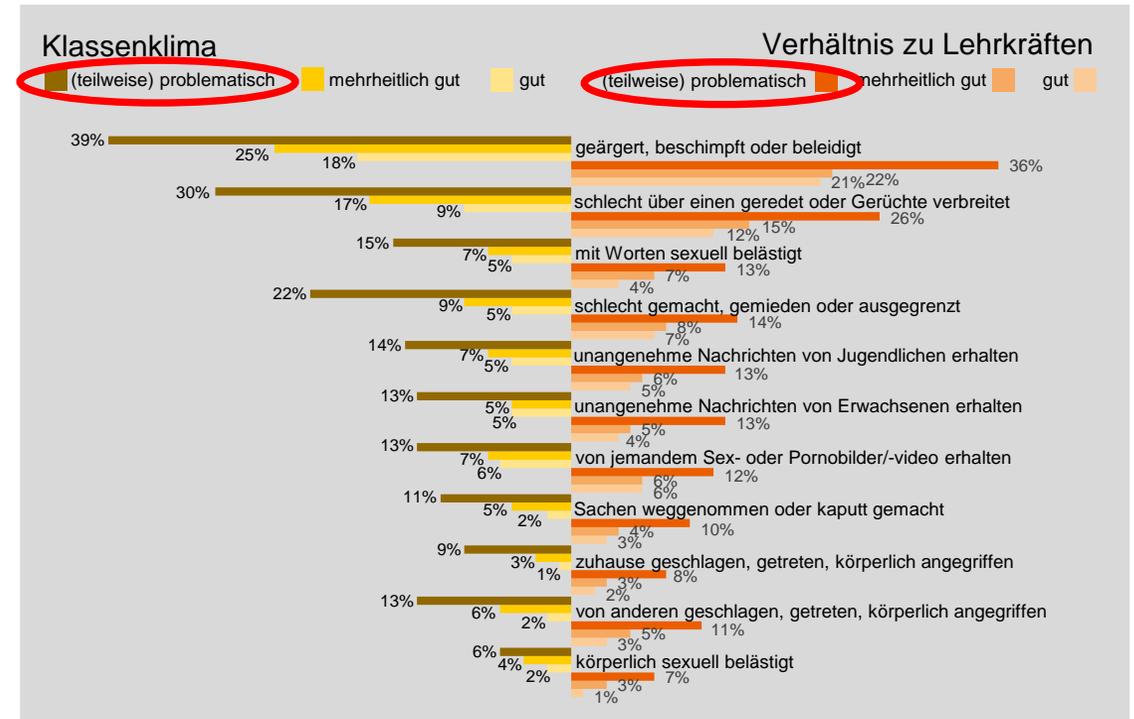
# Persönliche und soziale Faktoren bei Mobbing

Wer Hinweise auf eine Angststörung/Depression hat oder das Klassenklima und/oder das Verhältnis zu den eigenen Lehrerinnen und Lehrern als (teilweise) problematisch beurteilt, ist von Mobbing und Unsicherheit deutlich öfter betroffen.



**Abbildung 22**

Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erleben, nach Geschlecht und nach auffälligen/unauffälligen Werten hinsichtlich Angst und Depression



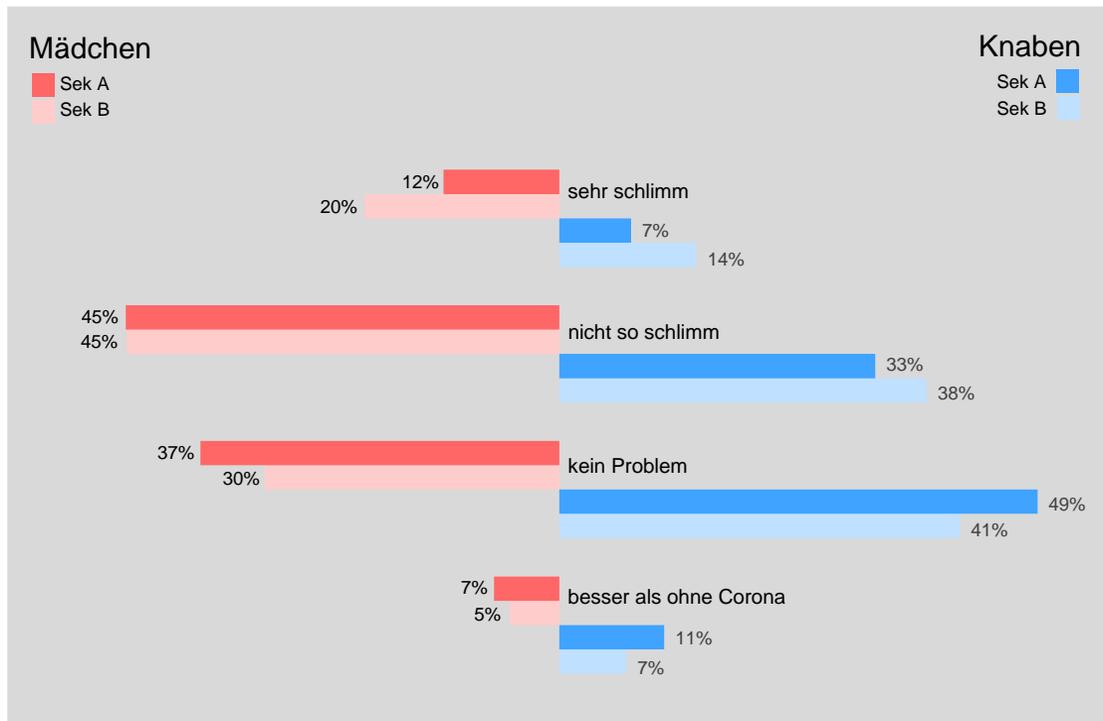
**Abbildung 23**

Anteile der Befragten, die verschiedene Mobbingformen zwischen zwei bis drei Mal monatlich und mehrmals wöchentlich erleben, nach Qualität des Klassenklimas und des Verhältnisses zu den Lehrkräften

**Corona**

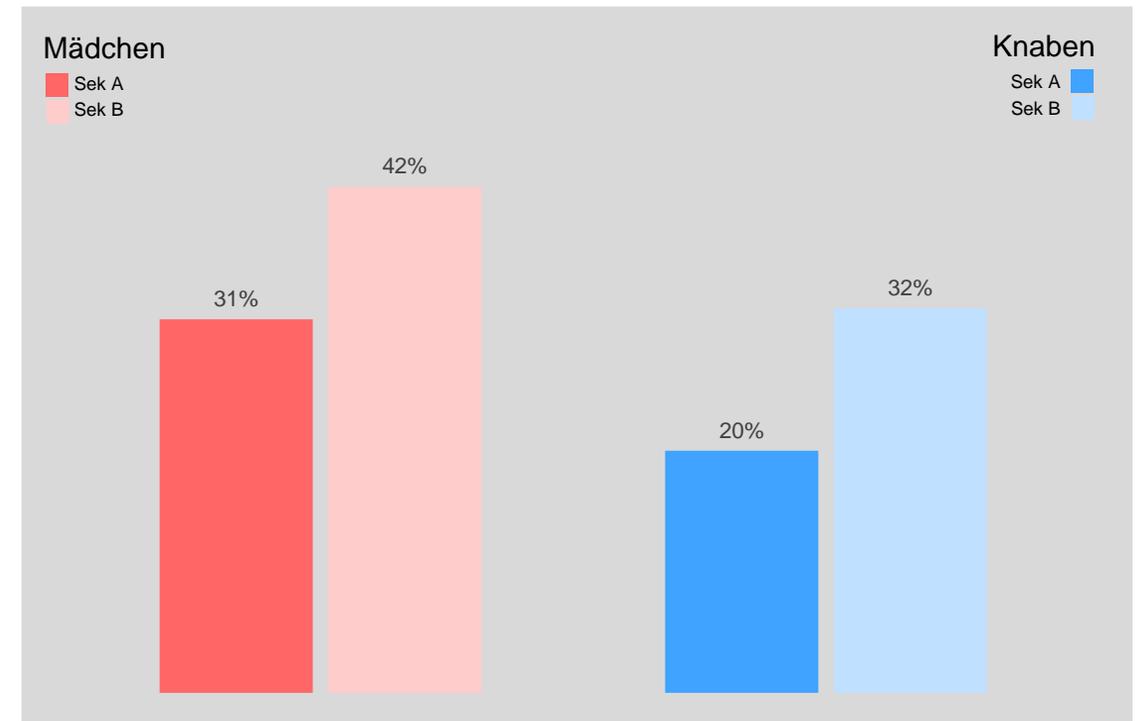
# Corona und Auswirkungen bis heute

Die meisten scheinen die Pandemie gut gemeistert zu haben. Für eine Minderheit, vor allem in der Sek B, war es eine schlimme Zeit. Von den positiv Getesteten mit Symptomen spüren 36 % der Sek B und 26 % der Sek A bis heute Langzeitfolgen.



**Abbildung 24**

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



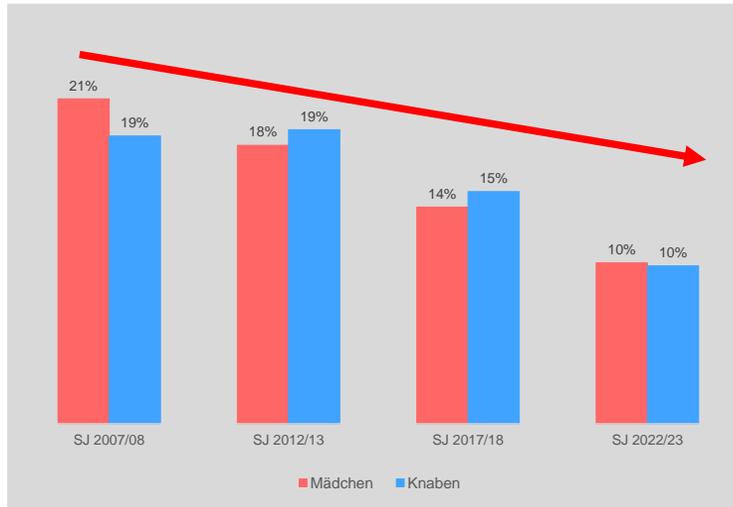
**Abbildung 25**

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

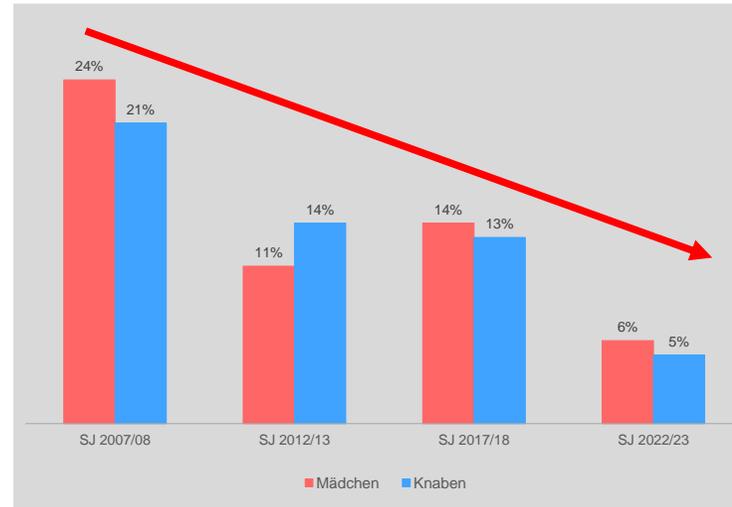
# Substanzkonsum

# Substanzkonsum

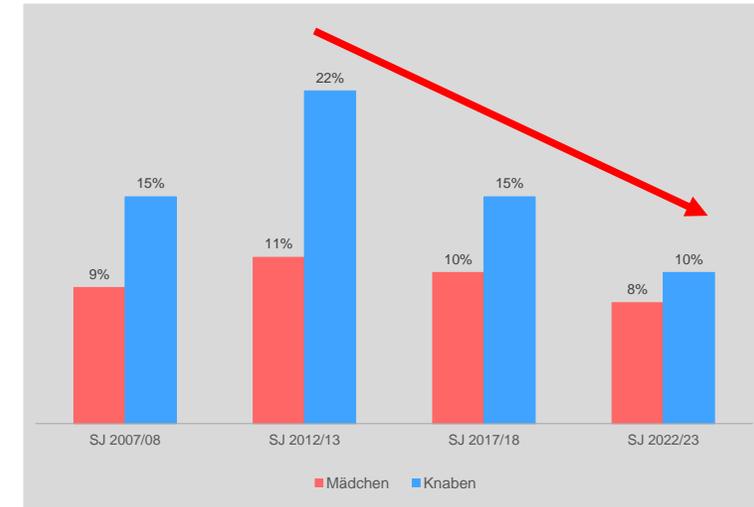
Der Anteil der Konsumierenden von Nikotin, Alkohol und/oder Cannabis ist markant zurückgegangen. Diejenigen, die Nikotin und Alkohol konsumieren, konsumieren mehr. Geschlechterdifferenzen haben sich nivelliert.



**Abbildung 26**  
Anteile der nikotinkonsumierenden Befragten,  
nach Geschlecht und Schuljahr



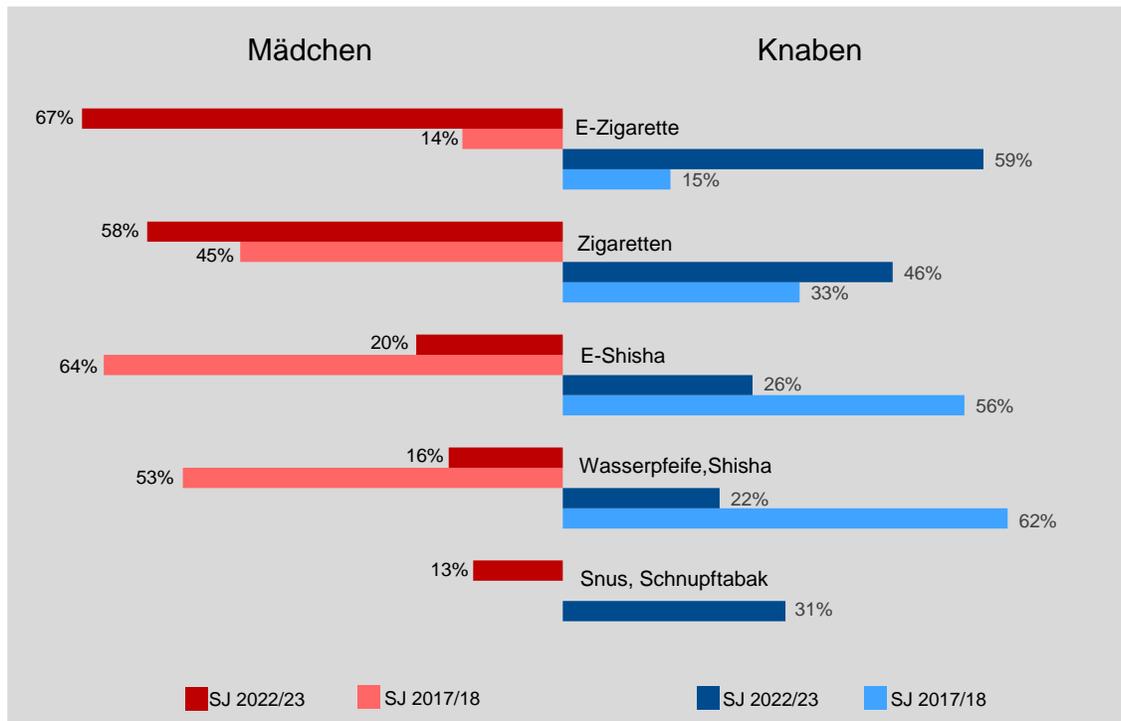
**Abbildung 27**  
Anteile der Befragten, die gelegentlich oder regelmässig  
alkoholhaltige Getränke trinken, nach Geschlecht und  
Schuljahr



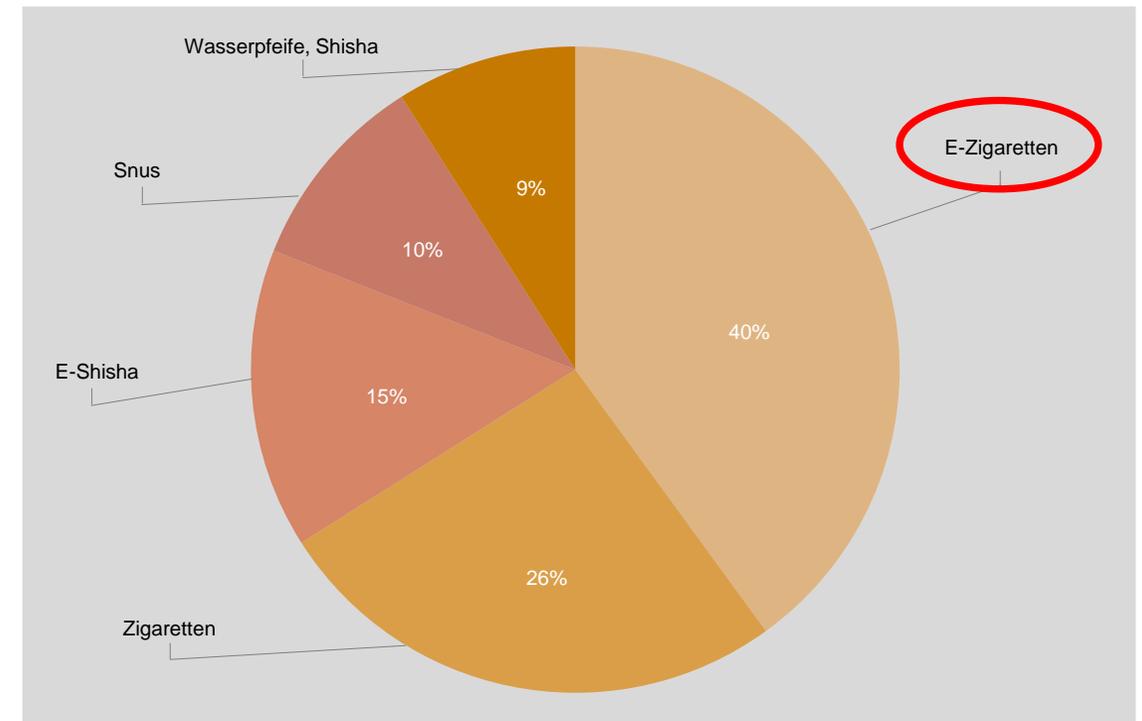
**Abbildung 28**  
Anteile der Befragten, die in ihrem Leben schon einmal  
Cannabis konsumiert haben, nach Geschlecht und  
Schuljahr

# Konsumanteile und Einstiegsprodukt beim Nikotin

Der Konsum von E-Zigaretten hat sprunghaft zugenommen, die Zigaretten erleben ein Revival. Eingebrochen sind Wasserpfeife und Shisha. E-Zigaretten spielen als Einstiegsprodukt in den Nikotinkonsum die grösste Rolle.



**Abbildung 29**  
Konsumanteile der verschiedenen Nikotinprodukte innerhalb der Gruppe der Befragten, die angeben, zurzeit Nikotin zu konsumieren, nach Geschlecht und Schuljahr (Mehrfachnennungen)

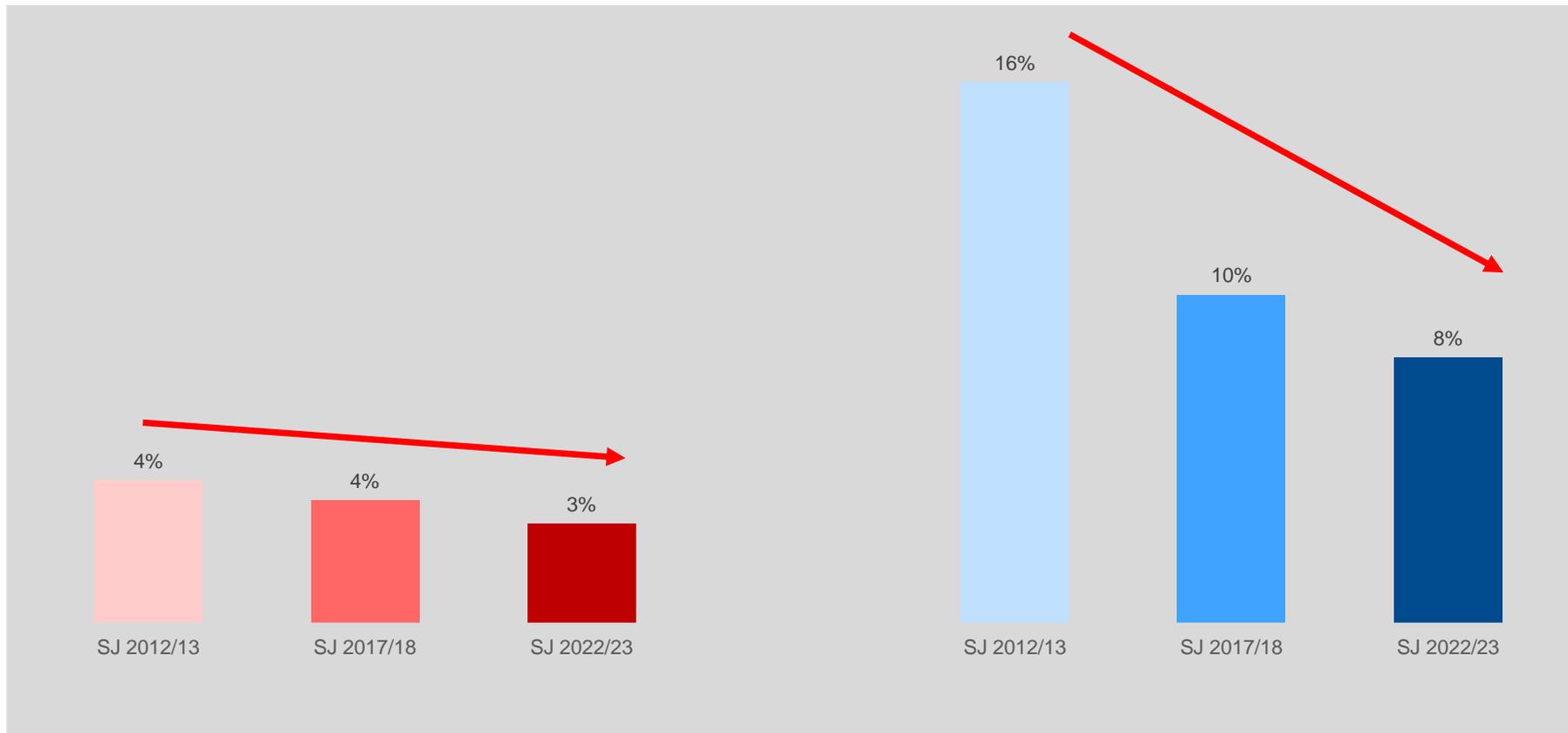


**Abbildung 30**  
Anteile der Nikotinprodukte, mit denen die heute mehr als ein Nikotinprodukt konsumierenden Befragten ihren Nikotinkonsum begonnen haben

# **Liebe und Sexualität**

# Liebe und Sexualität

Der Anteil, der schon mal Geschlechtsverkehr hatte, ist weiter zurückgegangen, deutlich vor allem bei den Knaben. Ein Fünftel verwendete beim letzten Mal kein Verhütungsmittel, das ist ein doppelt so hoher Anteil wie vor zehn Jahren.



**Abbildung 31**  
Anteile der Befragten, die schon einmal Geschlechtsverkehr hatten, nach Geschlecht und Schuljahr

# Schlussfolgerungen

# Wichtigste Schlussfolgerungen

1. Thematische Ausweitung des Programms «Heb Sorg!» auf psychische Krisen und psychische Gesundheit.
2. Prüfung einer Neulancierung des Schwerpunktes «positives Körperbild» in überarbeiteter Form.
3. Unterstützung der Schulen im Umgang mit Schulschwänzen (Regeln und Abläufe, Verantwortlichkeiten, Koordination der unterstützenden Dienste).
4. Erweiterung der schulpsychologischen Sprechstunden in den Schulen.
5. Thematisierung psychosomatischer Aspekte körperlicher Schmerzen in den schulärztlichen Gesundheitsgesprächen aufrechterhalten und ggf. verstärken.
6. Entwicklung einfacher und prägnanter Präventionsbotschaften (z.B. zu Diäten, digitalen Medien, Zahngesundheit, E-Zigaretten, Verhütung).