

Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden

Dein körperliches und seelisches Wohlergehen ist ein wichtiges Gut. Hier einige Tipps und Anregungen, wie du dir besser Sorge tragen und mit Problemen umgehen kannst.

Pflege Freundschaften

Gesundheit und Lebensqualität kommen nicht nur daher, dass du körperlich in Form bist, sondern auch davon, dass du dich wohl fühlst und du in einen Freundeskreis eingebettet bist.

Lass dir Zeit

Falls du anfängst zu rauchen, Alkohol zu trinken oder zu kiffen, gilt: Je jünger du bist, desto schädlicher sind die Auswirkungen für deinen Körper und deine Gesundheit. Auch ist das Risiko grösser, dass du auf Dauer abhängig wirst. Also lass dir Zeit mit dem Ausprobieren. Wenn es schon sein muss, dann achte darauf, dass du deine ersten Erfahrungen mit Alkohol oder Cannabis in einem guten Umfeld machst und die Menge begrenzt bleibt.

Auf keinen Fall, wenn es dir schlecht geht

Achte auf alle Fälle darauf, dass du keinen Alkohol trinkst und nicht kiffst, weil es dir langweilig ist, es dir schlecht geht oder du etwas Belastendes vergessen willst. Alkohol und Cannabis sind keine Problemlöser. Im Gegenteil: Du riskierst, noch mehr Probleme zu bekommen.

Trag dir Sorge

Schütze deinen Körper. Je nach Situation mit Helm, Sonnencreme, Sonnenhut, Sicherheitsgurte, Kondomen oder Gelenkschützern etc. Junge Ohren reagieren besonders empfindlich auf Lärm und laute Musik. Du riskierst bleibende Schäden, wenn du z.B. deinen iPod mit grosser Lautstärke abspielst oder ein lautes Konzert ohne Hörschutz besuchst. Informationen zum Lärmschutz findest du unter www.laermorama.ch.

Teile dich mit und hol dir Hilfe

Es ist meist sehr entlastend, mit einer Person, der du vertraust, über Wut, Kummer, Ärger oder Ängste zu sprechen. In der Familie oder im Freundeskreis findest du meistens ein offenes Ohr. Bei grösseren Schwierigkeiten oder in einer akuten Notsituation sollten Erwachsene beigezogen werden. Hab keine Scheu davor, dich an Fachleute zu wenden. Nach Hilfe zu fragen ist ein Zeichen von Mut und Reife und meist der erste Schritt zur Verbesserung einer Situation.

Bewege dich

Bewegung und Sport machen nicht nur Spass, sondern lösen auch Anspannungen und Stress.

Alarmzeichen Selbstverletzungen

Verletzt du dich regelmässig (ritzen, schneiden), oder holen dich immer wieder Gedanken an Selbsttötung ein? Dann solltest du dir unbedingt Hilfe bei Fachpersonen holen. Telefon 147 hat in dringenden Fällen Tag und Nacht ein offenes Ohr für dich. Sag das auch Kollegen/-innen oder Freunden/-innen weiter, bei denen du ein solches Verhalten beobachtest.

Mach dir Komplimente

Viele Jugendliche fühlen sich zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind. Oder sie sind unzufrieden mit ihrem Aussehen, weil sie sich mit Models und Stars vergleichen. Sei dir bewusst: Du bist einzigartig. Hör besser auf, dich mit anderen zu vergleichen. Vorsicht bei Diäten. Fast immer schaden sie mehr als sie nützen. Sei freundlich zu dir selbst – dann sind es andere auch.

Nützliche Adressen

Hier kannst du dich direkt hinwenden

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 des eigenen Schulkreises

Die Adressen findest du unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt und
www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie

Informations- und Hilfsangebote im Internet

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

Fragen zu Substanzen und Sucht

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Schulärztlicher Dienst

Information für Jugendliche

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



Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Parkring 4, Postfach
8027 Zürich

Telefon 044 413 88 98
Fax 044 413 87 90

www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste

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

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.

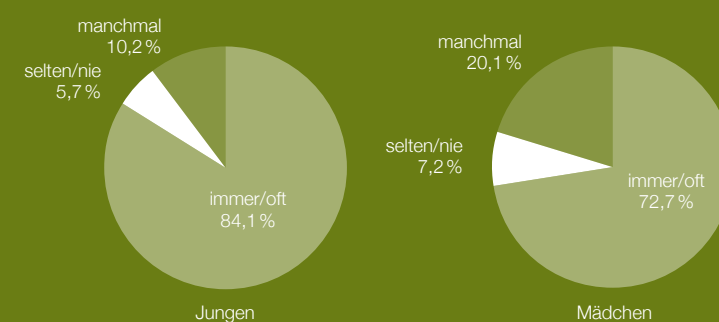
Nutzung von Beratungsmöglichkeiten

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

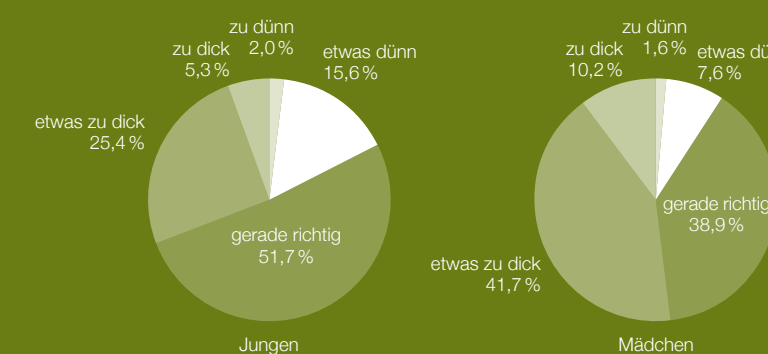
Bei Schwierigkeiten und Problemen, aber auch bei Fragen rund um die Gesundheit wenden sich die Jugendlichen bevorzugt an Familie und Freunde/-innen. Je nach Thema suchen sie aber auch Hilfe bei ihren Lehrkräften, dem Haus- oder Schularzt, oder sie wenden sich, wo vorhanden, an den/die Schulsozialarbeiter/in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

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 ...

