

# HBSC und SMASH 2002

## Umsetzung der Studien zu Gesundheit der Jugendlichen



### INFOS

N°1: April 2004 " Ergebnisse HBSC und SMASH 2002: Die Resultate aus der Sicht von Jugendlichen" – N°2 " Vorschläge der Fachleute, die von den Jugendlichen betroffen sind " – N°3 "Die Forschung geht weiter" – n°4 "Jugendssession 2004"

N°1: April 2004

## Die Resultate der Studien HBSC und SMASH 2002 aus der Sicht von Jugendlichen aus der Deutsch- und Westschweiz

### Die Studien HBSC und SMASH 2002

2002 hat die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) die alle vier Jahre durchgeführte Befragung Health Behaviour in School-aged Children (HBSC-02) über das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 16 Jahren durchgeführt. Zehn Jahre nach der ersten Studie wiederholten 2002 die « Groupe de recherche sur la santé des adolescents » des ISPM Lausanne gemeinsam mit dem Institut für Psychologie der Universität Bern und dem Amt für Gesundheitsförderung des Sanitätsdepartements des Kantons Tessin auch die Studie Swiss Multicenter Adolescent Survey on Health (SMASH-02) zur Gesundheit von Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren, die eine Ausbildung in einer öffentlichen Bildungseinrichtung absolvieren. Das Bundesamt für Gesundheit und die meisten Kantone haben die beiden Studien unterstützt.

**« Die Mehrheit der Mädchen befinden sich als zu dick »**

**« Gesundheitsprobleme oder Sorgen: die Mehrheit spricht darüber mit ihrer Familie »**

**« Sexualität: Mit 16 Jahren hat eine Minderheit schon Geschlechtsverkehr gehabt »**

**« Mit 20 Jahren war die Mehrheit der Jugendlichen bereits einmal betrunken »**

Sollen wir etwas machen?

Warum ?

### Adelboden 13.-14. Februar 2004

Treffen zwischen Jugendlichen und Forscherinnen und Forschern der zwei Studien

#### Teilnehmende:

- Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren aus der Deutsch- und Westschweiz
- Forscher der Studien HBSC-02 und SMASH-02 2002

*Es haben 19 Jungen und 10 Mädchen aus den Kantonen VD, FR, NE, JU, SG, OW, LU, BE, ZH und BS teilgenommen. Sie wurden über Volks-, Berufs- und Mittelschulen, Lehrbetriebe, Freizeiteinrichtungen, Beratungsstellen, Jugendorganisationen und Berufswahlseminar kontaktiert*

#### Methode: 3 Workshops zu den Themen Körperbild, Beziehungen und psychische Gesundheit

*Die Jugendlichen wurden nach Sprachgruppen aufgeteilt, um den Austausch zu vereinfachen. Jeweils zwei Forscher haben für jedes Thema die Hauptergebnisse der Studien vorgestellt und die Diskussionen moderiert. Die Jugendlichen machten sich Gedanken zur Wichtigkeit der Thematiken, zu ihren eigenen Erfahrungen, zu Erklärungen für gewisse Resultate und zu Faktoren, welche die Gesundheit fördern oder belasten.*

**Einen herzlichen Dank an alle Jugendlichen, die teilgenommen haben!**

*Es folgt eine Zusammenstellung ihrer Überlegungen. Einige Aussagen werden auch in einem Film zur Gesundheitsförderung bei Jugendlichen gezeigt, der für die Ausbildung im Bereich der Jugendgesundheit genutzt werden kann.*

## Workshop 1 : KÖRPERBILD, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG

### Körperideale

#### HBSC-02 : 11-16 Jahre

- 28% der Mädchen, 48% der Jungen möchten nichts an ihrem Körper ändern
- 40% der Mädchen, 25% der Jungen denken, dass sie ein bisschen oder viel zu dick sind

#### SMASH-02 : 16-20 Jahre

- 40% der Mädchen, 18% der Jungen sind mit ihrem Körper unzufrieden
- 70% der Mädchen, 25% der Jungen wünschen, ihr Gewicht zu reduzieren

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

#### Deux tendances se dessinent :

- On fait attention au regard des autres. On se compare toujours aux stars ou aux copines.
- ... tous narcissiques, on se cherche, on n'est pas sûr, on marque notre individualité par l'habillement, ... c'est important pour trouver du travail, tout le monde regarde le physique ...
- La pression pour la marque (porter de la marque) peut pousser au vol si on n'a pas d'argent.

#### "Etre soi-même plutôt que paraître" :

- Les critiques qui se focalisent sur le corps, c'est dégueulasse. C'est de la discrimination.
- C'est le produit de la société de consommation.
- Si on a un mauvais look, si on est mal dans sa peau, les vêtements peuvent améliorer la situation, on peut faire du sport pour avoir confiance en soi, faire quelque chose bien dans un domaine pour redonner confiance en soi.

## Solutions?

- Il faut faire des pubs sans filles maigres.
- Il faudrait banaliser les marques; supprimer les pubs pour les vêtements. Pubs pour les régimes : on n'y croit pas mais on est tentés. C'est l'évolution de la société : s'en préoccuper, ce n'était pas comme cela pour les parents.
- Le régime, c'est une question de volonté, pourquoi pas la chirurgie esthétique?
- On peut exprimer sa personnalité à travers autre chose que son corps, la musique, p. ex.
- Voir l'intérieur de la personne : les psys, les parents devraient aider à être bien dans sa peau.
- Non, les parents n'ont pas à s'en mêler.
- Les copains donnent leur avis; le choix des vêtements est basé sur les copains; les copains sont ceux qui nous ressemblent le plus.

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

#### Sind die Resultate wie erwartet?

- Es ist erwartet, dass viele abnehmen möchten, aber nicht so viele.
- Es gibt doch nicht 70% übergewichtige Jugendliche?
- Mädchen waren weniger erstaunt, obschon für sie klar war, dass nicht so viele abnehmen müssten.

#### Druck auf die Frauen, schlank zu sein:

- Frauen beginnen sich bei Kritik rasch zu verteidigen und zu rechtfertigen. Sie sind rasch verunsichert.
- Knaben hänseln schon früh etwas molligere Mädchen.
- Wenn Frauen ein Idol sehen und sich damit vergleichen, handeln sie und versuchen abzunehmen.
- Männer sind da selbstbewusster, sie passen sich nicht so leicht an Ideale an.
- Schlanke Frauen haben offensichtlich mehr Anziehungskraft auf Männer.
- Frauen lassen sich von den Medien stärker unter Druck setzen.

## Lösungen

#### Um den Druck auf die Frauen zu reduzieren...

- Es wäre schön, wenn auch etwas molligere Frauen ab und zu ein Kompliment bekommen würden; oder ein positives Feedback zu ihrer Figur, wenn sie fragen, ob sie zu dick sind.
- Frauen sollen etwas mehr Selbstvertrauen haben.
- Wenn man weiss, dass man Sport treibt, fit ist und sich gesund ernährt, könnte man auch mal mit sich zufrieden sein, wenn man etwas molliger ist.

#### ZUSAMMENFASSEND

In beiden Sprachgruppen wird seit dem frühen Schulalter ein hoher Druck wahrgenommen, bezüglich Aussehen gewissen Normen entsprechen zu müssen (Schlankheit bei den Frauen, muskulöser Körper bei den Männern, Markenkleider für alle). Diesen Druck nehmen die Jugendlichen auch von Seiten der Erwachsenen wahr, beispielsweise im Rahmen von Stellenbewerbungen. Frauen fühlen sich von diesem Druck so sehr verunsichert, dass sie sich zum Handeln (=Abnehmen) verpflichtet fühlen. Woher diese Ideale kommen und welche Interessen dahinter stehen, dazu konnten die Jugendlichen wenig sagen. Als mögliche Lösung schlugen sie vor, sich anderer persönlicher Qualitäten bewusster zu werden und daraus

Selbstvertrauen und Sicherheit zu schöpfen. Zudem wäre es schön, wenn auch molligere Frauen ab und zu ein Kompliment für ihr Aussehen bekommen würden.... Wer macht den Anfang?

## Ernährung

### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-32% der Mädchen, 25% der Jungen essen an Schultagen nie ein Frühstück

### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-27% der Mädchen, 12% der Jungen gaben an, Hilfe zur Bewältigung von Ernährungsproblemen zu benötigen

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

### Les jeunes mangent mal

Fast-foods, alimentation pas saine, rapide; repas de midi sauté 3-4 fois par semaine : les jeunes mangent mal, grignotent entre les repas, sautent des repas. Un jeune du groupe (papa cuisinier) mange bien.

- c'est une chance d'avoir une cantine.
- pas de problème si on a été habitué à manger des légumes.

## Pourquoi?

- Les horaires ne permettent pas de rentrer chez soi; coût des repas sains; manque d'appétit; paradoxe : les jeunes mangent mal et se plaignent d'être gros; on ne connaît pas assez les conséquences de notre alimentation.
- Le temps, la gourmandise; très peu d'influence de la pub.

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

### Was macht es schwierig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren?

- Zu wenig Zeit. Viele machen nur 30 Min. Mittagspause, damit sie früh wieder nach Hause können.
- Kantinen sind zu teuer (15 Fr.) und haben zu lange Wartezeiten.
- Abends isst man auch nicht am Familientisch. Es ist meist keiner da, der kocht.
- Selbst geht man auch gerne wieder in den Ausgang.
- Das Frühstück lässt man ausfallen, weil man sowieso schon früh aufstehen muss.

## Lösungen

### Um sich gesund zu ernähren...

- Wenn Mama kochen würde, und es abends ein richtiges Nachtessen gäbe.
- Automaten mit besserem Angebot.
- Bei Ständen müssten gesunde Artikel besser präsentiert werden. Der Junk food wird vor dem Laden verkauft, für Früchte etc. muss man hinein und in die Schläge stehen.
- Mehr Reklame für Früchte und Gemüse.

Viele Jugendliche ernähren sich unausgewogen und konsumieren Snacks anstelle von vollständigen Mahlzeiten. Hauptgründe dafür sind die mangelnde Zeit (kurze Mittagspausen, keine Zeit fürs Essen am Familientisch abends), das Verpflegungsangebot im Umfeld von Schule und Arbeit sowie der Einfluss der Werbung für Snacks und Süßigkeiten. Als Lösung sehen die Jugendlichen mehr Mahlzeiten am Familientisch und ein attraktiveres Angebot von gesunden Mahlzeiten in Läden und Ständen..

## Sport

### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-85% der Mädchen, 90% der Jungen sind an 2 Tagen einer normalen Woche für mindestens 60 Minuten körperlich aktiv

### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-40% der Mädchen, 60% der Jungen treiben während der Woche ausserhalb der Schule Sport

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

### Le sport

- Le sport, ça a rien à voir avec la santé, mais avec le plaisir!
- C'est bon contre la violence, non?

### La pratique sportive diminue

- On fait moins de sport dès 16 ans? Normal, on a d'autres intérêts dans la vie, avant y avait que le sport qu'on avait le droit de faire comme loisirs à nous ...
- A 16 ans, on a moins d'énergie à dépenser, on bosse déjà comme des dingues ...
- Manque de temps; on se remet en cause, on perd son assurance.

### Le sport de compétition

- J'ai arrêté parce que mon entraîneur me dévalorisait.
- La pression dans le sport, c'est nul!
- Non, pour moi le stress dans le sport, c'est bien, ça me déstresse du reste de la vie!
- Trop de sport nuit à : l'école, la famille, la santé; entraîne la dépendance.

## Propositions

- Publicité en faveur du sport pour le bien-être.
- Diversifier l'offre du sport à l'école.
- Formation pédagogique des entraîneurs.
- Activités sportives dans les clubs de loisirs.

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

#### Die Rückzug aus der körperlichen Aktivität und dem Sport geschieht **schleichend**:

- Beim Aufhören gibt es keine negativen Konsequenzen.
- Club-Sport: Vereinsleben und die Verpflichtung, bald einmal Leistung bringen zu müssen, halten ab.
- Die Ausbildung wird höher gewichtet als der Sport und geniesst zeitlich Priorität.
- Mit längeren Arbeits- und Schulwegen und mit steigender Motorisierung verliert sich diese Portion körperliche Aktivität.

#### Was braucht es, damit Sport attraktiv ist?

- Sport macht man, weil es im Umfeld üblich ist (Familie, Freunde etc.)
- Wenn man von klein auf im Club so integriert ist, dass es auch das soziale Umfeld wird, dann ist es wieder attraktiv.
- Man macht Sport, wenn ein Profit ersichtlich ist.
- Es muss Spass machen.

#### Was hält Jugendliche von den Sportclubs ab?

- Sportclubs denken an Meisterschaften, Liga, Sieg.
- Hohe Gebühren in Sportclubs schrecken ab.

#### ZUSAMMENFASSEND

Der Rückzug aus Sport und körperlicher Aktivität im Alltag geschieht schleichend, aufgrund längerer Schul- und Arbeitswege, zunehmender Motorisierung und weniger zeitlicher Freiräume (Beanspruchung durch Ausbildung, alternative Freizeitmöglichkeiten etc.). Die Folgen zunehmender körperlicher Inaktivität sind vorerst nicht spürbar. Als Lösung sehen die Jugendlichen mehr Sport in der Schule und mehr Sport zum Spass in Freizeitzentren.

## Atelier 2 : FREUNDE, FREUNDINNEN, FAMILIE, PARTNER/-IN

### Freundschaftliche Beziehungen

#### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-42% der Mädchen und 78% der Jungen haben zwei oder drei enge Freunde und Freundinnen

#### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-50% der Mädchen, 37% der Jungen besprechen psychische Probleme mit ihren Freundinnen/Freunden

-9% der Mädchen, 8% der Jungen benötigen Hilfe, weil Sie Mühe haben Freundinnen/Freunde zu finden

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

#### Ecoute et confiance

- Les amis, c'est fait pour nous écouter, pour partager, pour parler de nos soucis.
- Il y a les amis qui peuvent vous aider et ceux qui ne peuvent pas; on a peu d'amis, mais beaucoup de copains. Ça prend du temps pour se faire des amis, il faut bâtir la confiance.
- Avant 14 ans, on a pas de problèmes, ça vient seulement après ... Avant on n'a que des soucis.
- Dire une grosse bêtise à mes parents? Pour qu'ils m'engueulent, non!
- Si je suis enceinte? J'en parlerai d'abord à ma meilleure amie.

## Bonnes idées

- Les "grands frères" c'est une bonne idée.
- Les pairs médiateurs, ouais, c'est bien ça.

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

#### Familie wird weniger wichtig, Freunde werden wichtiger? Ist das so?

- Freunde UND Eltern sind wichtig, für unterschiedliche Themen.
- Schwierige Elternbeziehungen sind ein Problem. Der Rückhalt fehlt.
- Es gibt viele Dinge, über die redet man nicht.
- Es gibt eine Ablösung von den Eltern. Man soll sich ja auch etwas distanzieren. Man wird einmal allein dastehen.
- Wenn Kollegen warnen, dass man sich in eine schwierige Richtung entwickelt, dann nimmt man das ernster, als wenn es die Eltern sagen.
- Freunde, Freundinnen aber auch Kolleginnen und Kollegen können sich gegenseitig unterstützen: In der Klasse einer Teilnehmerin gibt man sich gegenseitig Nachhilfe. In einer Berufsschulklasse wurde auf dem Internet ein Board eingerichtet, wo man fragen kann, wenn man etwas nicht versteht.

## Über Gefühle reden: Hilft es etwas?

- Männer sprechen eher, wenn sie vom Gesprächspartner eine Lösung erwarten. Wenn sie wissen, dass es keine Lösung gibt, brauchen sie nicht darüber zu reden!
- Frauen hilft es, Probleme einfach auch mal zu besprechen.

## Eltern und Familie

### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-58% der Mädchen et 51% der Jungen erzählen ihren Eltern ihre Sorgen mindestens 1 mal pro Monat

### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-86% der Mädchen, 82% der Jungen wenden sich an ihre Familie, um Gesundheitsprobleme zu besprechen

-ca. 90% der Jugendlichen berichten über eine vertrauensvolle Beziehung mit den Eltern

-17% der Mädchen, 12% der Jungen benötigen Hilfe zur Bewältigung von Problemen mit ihren Eltern

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

### Les parents se soucient du futur

- Quand ça ne va pas avec les parents, ça ne va pas bien pour moi.
- Résolution des disputes : dépend du thème : 1) ranger sa chambre : ils abandonnent; 2) école : ça dépend comment on se comporte et des conséquences pour le futur.
- Soucis du futur (ados) : quand on cherche et qu'on ne trouve pas, mais pas de souci si on sait ce qu'on veut. Double souci : quand on ne sait pas ce qu'on veut et qu'on perd du temps à chercher cela plutôt qu'une place d'apprentissage.

### Son propre espace

- Avoir sa chambre, c'est important, c'est notre espace ; les parents doivent frapper avant d'entrer
- On devrait prévoir dans tous les logements que le enfants aient leur chambre.

## Aus sicht der Teinehmenden aus der Deutschschweiz

*Die Teilnehmenden schätzen, dass nur 5-35% ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Eltern haben.*

### Warum schätzen sie dies so ein?

- Viele Jugendliche machen Dummheiten, Kiffen oder stellen etwas an, da entsteht kein Vertrauen.
- Eltern wollen Kinder anders, als sie tatsächlich sind . Sie möchten eine „Bilderbuchfamilie“ nach aus-sen. Das zerstört das Vertrauen.
- Es gibt Konflikte wegen zu viel Fernsehen und zu viel PC.
- Eltern fokussieren oft auf das Negative.

### Aber..

- Die Familie ist doch wichtig. Die Eltern sind ja da. Auch wenn man nicht mit ihnen spricht, ist es ein gutes Gefühl, zu wissen, dass sie da sind.
- Eltern sorgen auch für Kinder: Sie putzen und kochen für sie, sie kleiden sie, ernähren sie etc.
- Trennung und Konflikte lassen vieles in der Beziehung zu den Eltern verkümmern.

**Auch wenn es auf den ersten Blick manchmal scheint, dass Jugendliche und ihre Eltern vor allem streiten (meist um Alltagsdinge), sind sich alle einig, dass die Eltern wichtig bleiben. Konflikte in der Familie und zwischen den Eltern werden als sehr belastend erlebt. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, dass Eltern die Privatsphäre der Jugendlichen respektieren. Auch die Freunde und Freundinnen sind als Gesprächspartner wichtig. Sie erleben ähnliches und können sich gegenseitig sehr unterstützen.**

## Sexualität und Verhütungsmittel

### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-zwischen 14 und 16 Jahren hat einer von fünf Jugendlichen schon einmal Geschlechtsverkehr gehabt

-87% haben ein Präservativ beim letzten Geschlechtsverkehr benutzt

### SMASH-02 : 16-20 Jahre

- jeder zweite Jugendliche hat bereits einmal Geschlechtsverkehr gehabt

- die Lehrlinge sind aktiver

- 75% benutzten ein Präservativ beim ersten Geschlechtsverkehr

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

- C'est très différent. Relation amoureuse : il y a un début et une fin (dans la projection); ce n'est pas le cas avec les amis.
- Chercher l'idéal : quelqu'un qui est bien pour maintenant.
- quoi? Si peu de pourcentage de relation sexuelle? Y se sont trompés ou quoi?

### Pourquoi ce décalage entre les chiffres et ce que vous croyez?

- Comment on le sait? Mais on a confiance en nos copains qui nous le disent!
- Y a aussi ceux qui disent mais qui ne l'ont pas fait, mais ça on les reconnaît facile.
- Pour les filles : il n'y a pas de rapports sexuels sans sentiments.

- Pour un garçon, si la relation est forte, la relation sexuelle est une sorte de conclusion logique.
- On se focalise sur ceux qui disent l'avoir fait et on oublie que ce n'est pas le cas de tout le monde.

## Pression des pairs

- Les garçons se vantent, pas les filles. Ces garçons qui se vantent sont les fouteurs de merde. Ceci exerce une pression sur les garçons non actifs.
- Pas possible pour les garçons d'être forcés.
- Prévention : ne pas insister si c'est non.

## Préservatif

- Ça doit être dans le 100% des rapports qu'il faut le mettre!
- A partir de 15-16 ans, il faut en avoir sur soi tout le temps, parce que ça peut arriver n'importe quand (mec).
- Dans la logique c'est surtout les garçons qui doivent en avoir un (fille).
- Si on en a un sur soi on donne l'impression qu'on veut coucher (fille).
- Education sexuelle : on apprend plein de choses.
- Dans certaines circonstances, absence de contraception : viol, pressé de le faire, pas d'endroit pour être tranquille.

hôtels gratuits pour jeunes  
donner des vacances aux parents

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

- Die Rate der Schwangerschaften erscheint hoch, sonst scheinen die Resultate nicht erstaunlich.
- Dass Lehrtöchter früher Geschlechtsverkehr haben liegt wohl daran, dass Lehrtöchter mehr mit älteren Männern in Kontakt kommen. In der Schule lernt man nur maximal 2-3 Jahre ältere Männer kennen. In der Lehre ist die Skala eher nach oben offen.

### ZUSAMMENFASSEND

Die Diskussion um den „wirklichen“ Anteil der sexuell aktiven Jugendlichen zeigt, dass von gewissen Jugendlichen auch hier ein gewisser Druck gespürt wird, „es“ tun zu müssen. Die Notwendigkeit eines konsequenten Schutzes vor sexuell übertragbaren Krankheiten und vor Schwangerschaft ist unbestritten. Schwierigkeiten bei der Umsetzung gibt es, weil man nicht zu vorbereitet wirken will, und wenn der Geschlechtsverkehr unter ungünstigen Bedingungen stattfindet.

## Atelier 3 : PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Gewalt

#### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-9% der Mädchen, 22% der Jungen wurden mindestens einmal in den 12 Monaten vor der Befragung in der Schule geschlagen

-9% der Mädchen, 15% der Jungen haben mindestens einmal in den 12 Monaten vor der Befragung etwas gestohlen

#### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-13% der Jugendlichen sind mindestens einmal pro Woche in den 12 Monaten vor der Befragung Opfer von Beleidigungen oder Spott von anderen gewesen

-15% der Mädchen, 27% der Jungen haben in den 12 Monaten vor der Befragung etwas gestohlen

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

### Bagarres

- On bastonne jusqu'à 17-20 ans, après on a un job, des études, ça s'arrête.
- Les plus jeunes, ils imitent leurs grands frères et tapent plus tôt.
- On se sent en sécurité à l'école, pas en ville. Il y a de plus en plus de fouteurs de merde.
- La police n'est pas là quand on a besoin d'elle : ils laissent les bastons se faire, ils ont peur des jeunes. Personne ne veut s'engager dans la police.
- On a perdu le respect de la police : ils se font siffler. Ils ne sont pas assez sévères. C'est leur travail de faire la morale, mais ils rigolent avec nous.
- Violence verbale et racisme : un peu; la moquerie ne se fait plus beaucoup quand on devient plus âgé.

## Pistes

- Information sur les précautions à prendre.
- Il faudrait annoncer les viols dans les journaux que les jeunes lisent.

### Vol

- Tout le monde a déjà volé, bien sûr!
- Même les adultes l'ont tous fait!
- Jusqu'à cent balles c'est pas du vol!
- Voler la famille? Ha non pas ça!

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

Die Zahlen zur Gewalt (erlebte Gewalt, Delikte) erstaunen nicht. Das Problem wird entweder als sehr gravierend (2/3 der Gruppe) oder als gar nicht gravierend (1/3 der Gruppe) eingeschätzt.

### Selbst Delikte ausgeübt? Verschiedene haben geklaut, weil....

- Es ist ein Kick.
- Man hat zu wenig Geld.
- Es macht Freude, etwas gratis zu haben. Das gibt ein „Schnäppchen“ Gefühl.
- Für einzelne Jugendliche ist Klauen ein Erwerb. Sie klauen Natels, Minidisk etc. und verkaufen sie.
- In der Schule ist Klauen entweder ein Spiel, oder es ist Folge der Desorganisation (wenn ich ein Schulmaterial nicht habe oder nicht finde, klau ich es schnell) oder es ist eine Form des Plagens.

*Als Diebstahlopfers bleiben viele cool*

### Warum werden Leute gemobbt?

- Warum muss das sein?
- Es gibt auch Lehrkräfte, die Schüler/-innen mobben.
- Kinder aus schwierigen Familiensituationen können als Reaktion Täter werden, oder ihre Probleme machen sie zu Opfern.
- Eine Teilnehmerin wurde gemobbt, als sie in eine neue Klasse kam.
- In ihrer Klasse wurde ein Mädchen gemobbt, das eine Insulinpumpe hatte, die ab und zu piepste.
- Bei einem Teilnehmer wird aktuell ein Kollege gemobbt, der einen Tic hat.

### Wie kann man intervenieren?

- Die „Zuschauer“ engagieren.
- Die Mobbenden auseinander nehmen -> sie müssen auf verschiedene Schulen verteilt werden.
- Gemeinsame Projekte machen, allerdings ist das eher bei Streit wirksam.
- Es gibt grosse Ängste, etwas gegen Mobbing zu tun, weil man dann selbst dran kommt.
- Als Einzelperson kann man zudem wenig bewirken.
- Dagegen wenden die anderen ein, dass es hilft, wenn auch nur jemand zu einem steht.
- Auf Lehrer kann man sich nicht verlassen.
- Die Lehrer wissen häufig um das Mobbing, aber sie wollen es nicht sehen.

*Grundsätzlich sind die Jugendlichen dem Problem gegenüber ziemlich hilflos*

### Was kann man tun gegen Diebstähle?

#### Gegen körperliche Gewalt?

- Sichern! Schwelle erhöhen.

- Man kann ihr entgehen, wenn man weiss, wen und welche Orte man gescheiter meidet.
- Rechtsextreme und Punks/Antifa schlagen sich eigentlich nur an gewissen Orten. In der Reithalle (Berner Jugendzentrum) gibt es zwischen ihnen keine Schlägereien, aber sobald sie draussen aufeinander los gehen, wird es schlimm. Hier müsste man „Gewohnheiten“ durchbrechen können.

#### ZUSAMMENFASSEND

Gewalt in ihren verschiedenen Formen gehört zum Alltagserleben der Jugendlichen, wobei Diebstahl in der Diskussion sehr bagatellisiert wurde (jeder tut es, auch die Erwachsenen). Wären Kaufläden besser gesichert und würde man auch Schulzimmer vermehrt abschliessen, würde weniger gestohlen. Schlägereien geschehen immer wieder an den gleichen Orten und im gleichen Kontext. Hier müsste man die entsprechenden „Gewohnheiten“ verändern können. Wie bei Mobbing-Situationen interveniert werden könnte, dazu wissen die Jugendlichen keine Lösung. Viele haben Angst, sich in einer Mobbing-situation zu exponieren. Hier braucht es Unterstützung durch die Erwachsenen.

## Stress

#### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-41% der Mädchen, 32% der Jungen konnten in den letzten 6 Monaten vor der Befragung schlecht ein schlafen

#### SMASH-02 : 16-20 Jahre

- 50% der Mädchen, 30% der Jungen benötigten Hilfe zur Bewältigung von Stress  
- 22% der Lehrlinge berichteten über 4 bis 6 Stressoren, die sie an der Lehrstelle belasten.

## Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

### Was stresst denn so? In der Freizeit:

- Zeitmangel: bspw. den Zug zu verpassen. In den Bahnhöfen sind alle so gestresst und griesgrämig.
- Gestresste Leute im Umfeld.
- Krieg: Der Irakkrieg löste Zukunftsängste aus. Es gab Verzweiflung über die eigene Machtlosigkeit.
- Technik: Man muss immer das Neuste haben: das erzeugt einerseits Kaufdruck, andererseits muss man auch immer wieder alle Tricks der neuen Geräte erlernen.

- Natels stressen: Man ist immer erreichbar. Ohne Natel ist man eigentlich entspannter. Gleichzeitig ist das Natel auch praktisch und gibt Sicherheit (z.B. nachts)
- Man schreibt Dinge per SMS, die man besser sagen würde. Eine SMS-Botschaft wirkt oft grob, und kann missverstanden werden und stressen.

### Was braucht es, um den Stress zu lindern? In der Lehre

- Nur 1 Tag Schule.
- 36 Stunden-Woche. Mehr Lohn.
- Nette, partnerschaftliche, gegengeschlechtliche Chefs oder Chefinnen: Frauen unter sich machen sich mit Sticheleien und Gehabe das Leben schwer, Männer müssen sich aufspielen.
- Mehr ehrliches Lob und Kritik unter Mitarbeitenden.

### Schule

- Halbtagsunterricht bis um 14 Uhr. Damit hat man mehr freie Zeit am Stück.
- Mehr und längere Pausen.
- Bessere Förderung von schwachen Schülern.
- Nettere und nicht so freche Schüler.
- Nette, faire Lehrer.
- Weniger Aufgaben.

### ZUSAMMENFASSEND

Es gibt viele Ursachen für Stress : Die Anforderungen der Lehre und Schule, unfair erlebte Behandlung durch Lehrkräfte und Vorgesetzte, aber auch das Natel (ständige Erreichbarkeit, Kommunikation mittels SMS Botschaften). Zum Abbau von Stress wünschen sich die Jugendlichen nette, faire Vorgesetzte, mehr ehrliches Lob unter Mitarbeitenden und eine Schulorganisation mit etwas mehr Freizeit am Stück.

## Deprimiertheit

### HBSC-02 : 11-16 Jahre

-4% der Mädchen, 2% der Jungen haben schon einmal versucht Selbstmord zu begehen

### SMASH-02 : 16-20 Jahre

-35% der Mädchen, 20% der Jungen benötigen Hilfe wegen ihrer Deprimiertheit

-8% der Mädchen, 3% der Jungen haben im Laufe ihres Lebens schon einen Selbstmordversuch gemacht

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Westschweiz

#### Sources de difficultés

- Regard des autres; parents, échec scolaire, relations amoureuses qui foirent.
- Le suicide, y a y penser ou le dire, et puis le faire, c'est pas la même chose.
- Si on le dit, c'est pour se faire aider.
- Se taillader les veines, c'est plus pour se faire souffrir que pour mourir, pour mourir y a plus simple. Alors c'est un appel au secours.

## Ressources

- On ne saurait pas trop où s'adresser.
- Pour les jeunes, le plus dur c'est de faire le premier pas pour aller dire ce genre de problèmes; c'est le prof qui devrait le faire. Le problème vient de l'entourage, on a peur d'être traité de fou.
- Il faut un grand soutien de la famille et des amis pour le premier pas, et aussi après. L'ami pourrait parler aux parents de celui qui va mal (réticence des filles : on se sentirait trahie). Il ne faudrait pas le faire dans son dos. On serait tous prêts à le faire; aussi pour accompagner chez le médecin; on demanderait à nos parents à qui s'adresser.

#### Drogues

- Les drogues, c'est une manière de fuir, mais aussi de se faire plaisir.
- En groupe, quand on picole c'est pour le fun.
- Tout seul, c'est autre chose, peut-être pour noyer un chagrin ou un truc comme ça.
- Avec l'alcool, on peut s'arrêter quand on veut.
- Du moment qu'on peut s'en passer, on est pas drogué!
- Quelqu'un qu'en prend tous les jours, y a un malaise.
- Pour l'alcool aussi alors.
- Légaliser? Très partagés.

Le tabac, c'est pour faire comme tout le monde.

*cannabis: c'est trop peu, vos chiffres! tout le monde l'a fait à 16 ans!*

*Ouais, ça commence vachement plus tôt*

### Aus Sicht der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz

#### Gründe für Deprimiertheit:

- Häufig gibt es keine äusseren Gründe.
- Zu viele Erwartungen an Mitmenschen führen zu Enttäuschungen.

- Müdigkeit macht traurig.
- Überforderung, zu viel los; Stress.
- Liebeskummer
- Verlust eines Familienmitglieds eines Kollegen oder einer Kollegin.

#### **Unterschied Frauen-Männer**

- Frauen machen sich mehr Gedanken.
- Frauen haben offenbar mehr Grund, traurig zu sein. Warum??

#### **Was macht man bei Deprimiertheit?**

- Kiffen - Musik hören – Weinen – Singen – Joggen - Schlagzeug spielen - Alleine sein

#### **Zu wem geht man, wenn man traurig ist?**

- Jeder hat eine Bezugsperson: Freunde, Elter, bester Kollege
- In Fachpersonen hat man wenig Vertrauen: Eine fremde Person kann nicht helfen.
- Holt man fremde Hilfe, gesteht man sich ein, dass man es nicht selbst schafft. Das ist ein grosser Schritt.

#### **Stichwort Müdigkeit: Was raubt den Schlaf ?**

- Zu viele Dinge zu tun, der Kopf kann dann nicht abschalten.
- Durch die Woche schlafen viele in der Runde nur 5-6 Stunden, das ist eigentlich zu wenig. Aber wenn man nach der Arbeit noch in einem Club oder einer Vereinigung aktiv ist, oder wenn man Kollegen trifft, und dann noch Aufgaben machen muss, wird es spät.
- Das Wochenende nutzen viele in der Gruppe zum Ausschlafen.

#### **Stichwort Cannabis-Konsum**

- Kiffen sollte ein Genussmittel sein, darf nicht ein Suchtmittel werden.
- Ein Suchtmittel ist es dann, wenn die Gedanken vom Verlangen nach Cannabis dominiert sind.
- Es gibt viele, die kiffen aber nicht rauchen.
- Kiffen ist keine Lösungsstrategie für Probleme, es verstärkt eher den Gemütszustand.
- Allein kiffen ist ein Warnsignal, dass man es braucht.

#### **Einstieg in den Konsum**

- Das Umfeld spielt eine Rolle (Angebot) aber auch die Neugierde.
- Man soll durchaus auch das Kiffen probieren. Alles im Leben soll einmal probiert werden.

#### **Stichwort Alkohol: Was trinkt man?**

- Vor allem Alkopops und Bier.
- Frauen trinken mehr Alkopops; da merkt man nicht, dass man Alkohol trinkt.

## **Einschätzung**

- Alkohol ist das schlimmste Suchtmittel, da Alkohol einfach zu besorgen ist.
- Alkohol ist billiger als kiffen.
- Alkohol macht Familien kaputt. Die Gesellschaft sollte heftiger reagieren.
- In der Familie sollte den Kindern ein guter Umgang mit Alkohol angewöhnt werden (wie in Italien, wo man als Kind wenig Wein ins Wasser bekommt, aber wo viel weniger Leute sich betrinken).
- Der Zugang ist immer noch einfach: Teilweise bekommen jüngere Jugendliche den Alkohol direkt verkauft, teilweise besorgen ihnen ältere Kolleginnen und Kollegen die Getränke.
- Man sollte die Preise erhöhen.
- Eltern haben grossen Einfluss, sie sollen hinschauen und Grenzen setzen.

#### **ZUSAMMENFASSEND**

Hohe Erwartungen, die man an sich stellt, hohe Erwartungen welche andere stellen (z.B. Eltern) aber auch hohe Erwartungen, die man an andere stellt, und die manchmal nicht erfüllbar sind, sehen die Jugendlichen als häufigsten Grund zu Deprimiertheit und Verzweiflung. Daneben wird auch die Müdigkeit als wesentliche Ursache von Traurigkeit gesehen. Für die Jugendlichen ist es ein grosser Schritt, sich professionelle Hilfe zu holen. Hier ist es wichtig, dass Freundinnen, Freunde und die Familie die nötige Begleitung anbieten. Den Konsum von Drogen (v.a. Alkohol und Cannabis) wird als problematische Bewältigungsstrategie betrachtet. Alkohol und Drogen müssten für Jugendliche weniger einfach verfügbar sein. Zudem müsse man zu Hause einen guten Umgang mit Alkohol lernen. Eltern sollen hier Grenzen setzen.

## SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Teilnehmenden sahen die Situation der 11- bis 20-Jährigen in den Resultaten der beiden Studien insgesamt gut repräsentiert. Wenn einzelne Resultate in Frage gestellt wurden, ist dies auch Ausdruck davon, dass die Situation nicht für alle gleich ist. In einzelnen Gruppen würden die Resultate anders aussehen.

Die Teilnehmenden verdeutlichten in der Diskussion verschiedene Schwerpunkte:

- Die hohen Anforderungen, die in den verschiedensten Bereichen an die Jugendlichen gestellt werden (Schönheit, Erfolg in der Ausbildung, Besitz gewisser Güter, überall dabei zu sein..) setzen viele Jugendliche unter Druck und führen zu Stress, Deprimiertheit, Ängsten und Verzweiflung.
- Zeitdruck macht auch den Jugendlichen bereits stark zu schaffen: zu wenig Zeit zum Essen oder zum Schlafen, zu wenig Zeit für die Pflege von Beziehungen, Zeitdruck in Schule und Beruf etc.
- Themen wie der problematische Konsum von psychoaktiven Substanzen oder delinquentes Verhalten werden von den Jugendlichen eher als Symptome tiefer liegender Problemen wahrgenommen (selbst Opfer von Gewalt zu sein, Deprimiertheit, Schwierigkeiten in der Familie etc.)

Auch wenn sich die Jugendlichen gegenüber gesellschaftlichen Phänomenen und Problemen eher etwas hilflos fühlen, zeigten sie auch interessante Lösungsansätze auf:


- Im alltäglichen Umgang miteinander haben wir Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen und Gegensteuer zu geben: z.B. einem Kollegen/einer Kollegin ein Lob auszusprechen, einer molligen Person ein Kompliment zu machen... Kleine Dinge machen oft einen Unterschied.
- Die Jugendlichen würden sich in verschiedenen Bereichen klarere Grenzen wünschen: Grenzen durch die Eltern, z.B. im Umgang mit Suchtmitteln, Grenzen durch die Schule, z.B. bezüglich der Möglichkeiten zu Stehlen, Grenzen in der Öffentlichkeit: z.B. zur Einschränkung des Zugangs zu Suchtmitteln.
- Die Jugendlichen benötigen auch zwischen 16 und 20 noch die Unterstützung aber auch Auseinandersetzung und gewisse Regeln von ihren Eltern.
- Die Beziehungen zum Freundeskreis und die Partnerbeziehungen werden immer wichtiger. Gleichaltrige haben viele Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen.

Mehrere Fragen blieben offen:

- Wie können wir Umfeldler (Schule, Arbeitsteams, Clubs etc.) so gestalten, dass ein sorgfältiger Umgang miteinander gefördert wird ?
- Wo müssen Eltern, wo Ausbilder und wo muss die Gesellschaft wieder vermehrt Verantwortung zum Schutz der Kinder und Jugendlichen wahrnehmen, verbindliche Regeln aufstellen und Grenzen setzen?
- Wie können wir Familien in der Gesellschaft besser unterstützen, damit Eltern ihre wichtige Rolle für die Gesundheit der Jugendlichen wahrnehmen können ?
- Wie gehen wir das Thema Umgang mit Zeit in der Gesundheitsförderung an ?

**Einige dieser Fragen werden mit Fachpersonen und Verantwortlichen aus Gesundheitsförderung und Jugendarbeit im Rahmen eines Seminars am 14. Mai 2004 zur Sprache gebracht.**

### Verantwortliche für die Studien:

<p><b>IUMSP</b>                      Institut universitaire de médecine sociale et préventive                      Directeur: Prof. F. Paccaud                      Groupe de Recherche sur la Santé des Adolescents                      Médecin chef: Prof. P-A Michaud                      André Jeannin, sociologue                      Chantal Diserens, resp. valorisation                      Bugnon 17, 1005 Lausanne                      Tél. 41 (0)21 314 73 77                      Fax 41 (0)21 314 72 44                      chantal.diserens@hospvd.ch</p>	<p><b>Universität Bern</b>                      Institut für Psychologie                      Leitung: Prof. Dr. Phil. A. Flammer                      Prof. Dr. phil. Françoise D. Alsaker                      Dr. med. Annemarie Tschumper                      Muesmattstrasse 45, 3000 Bern 9                      Tel. 41 (0)31 631 36 49                      Fax 41 (0)31 631 82 12                      annemarie.tschumper@psy.unibe.ch</p>	<p><b>UPVS</b>                      Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria                      - Sezione sanitaria                      Capo sezione: Prof. G. Domenighetti                      Lic. soc. Laura Inderwildi Bonivento                      Via Orico 5, 6500 Bellinzona                      Tel. 41 (0)91 814 30 39                      Fax 41 (0)91 825 31 89                      laura.inderwildi@ti.ch</p>	<p><b>sfa/ispa</b>                       Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies                      Directeur: M. Graf                      Dr. phil. Holger Schmid, vice-directeur, chef du projet HBSC-02                      CP 870, 1001 Lausanne                      Tel. 41 (0) 21 321 29 53                      Fax 41 (0)21 321 29 40                      hschmid@sfa-isp.ch</p>
---	---	---	--

Forschungsberichte verfügbar auf:

[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch) für HBSC-02

[www.umsa.ch](http://www.umsa.ch) für SMASH-02