

# PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE



Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung  
und Resilienz bei Jugendlichen und jungen  
Erwachsenen in der Schweiz

## Pro Juventute Jugendstudie:

Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz»

30.10.2024

### Projektverantwortliche:

Lulzana Musliu (Pro Juventute), Prof. Dr. Susanne Walitza (Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KJPP) PUK, UZH) in Kooperation mit Prof. Dr. Meichun Mohler-Kuo (KJPP, PUK, Universität Zürich und Université Lausanne)

### Bericht:

: Dr. Anna Werling, Prof. Dr. Renate Drechsler (KJPP), Prof. Dr. S. Walitza und Lulzana Musliu unter Mitwirkung von Silja Bachmann & Kristin Mosler (für Berechnungen)

### Fragebogenentwurf:

Anna Werling und Renate Drechsler auf Basis der Swiss Mental Health Studie von Meichun Mohler-Kuo, Simon Foster und Susanne Walitza

### Erhebung:

YouGov Schweiz – Projektleitung: Dr. Fabian Bergmann

### Entwicklung der Fragestellung:

KJPP Vertreterinnen und Lulzana Musliu

### Support:

Ernst Göhner Stiftung und KJPP



# VORWORT

Alltägliche Herausforderungen, belastende Lebensumstände oder traumatische Erlebnisse können besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu Stress führen. Das Stresserleben und der Umgang damit können einen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben, zu Überforderung führen und sogar zu psychischen Störungen führen. Jugendliche und junge Erwachsene sind in ihrem sozialen Umfeld wie Familie und Freunde, ihrem schulischen bzw. beruflichen Kontext sowie in der Freizeit mit vielfältigen Anforderungen und spezifischen Entwicklungsaufgaben konfrontiert.

Bei bisherigen Untersuchungen zur Stressbewältigung standen lange Zeit traumatisierende oder prägende Lebensereignisse (z. B. Verlust eines Elternteils, Scheidung der Eltern, Umzug) im Vordergrund. In jüngerer Zeit scheinen immer mehr alltägliche Anforderungen (z. B. Leistungsdruck, gesellschaftliche Erwartungen) sowie der Umgang mit aktuellen gesellschaftlichen Veränderungen (z. B. Klima-Krise, Kriege in der Ukraine, drohende Inflation) an Bedeutung zu gewinnen. Heute wird vielfach von einer Multikrise gesprochen. Der Begriff wird unterschiedlich genutzt, soll aber hier auch der Gleichzeitigkeit und der gefühlten Nähe von Krisen Rechnung tragen. Krisen können bei Kindern und Jugendlichen, die sich in empfindlichen Entwicklungs-Phasen befinden, zu Überforderung führen. Dabei stellt sich die Frage, ob auch der Medienkonsum, der insbesondere das Leben der jungen Generation stark prägt, zusätzlich Stress verursacht. Verschiedene Studien und Zahlen des Beratungsdienstes 147 von Pro Juventute zeigten insbesondere auch seit 2019 eine erhöhte psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Dies spiegelt sich in den letzten Jahren in steigenden hohen Zahlen der Inanspruchnahme von Beratungen bei 147 von Pro Juventute sowie in hohen Anfragen für kinder- und jugendpsychiatrische und kinder- und jugendpsychotherapeutischen Angeboten wider.

Die COVID-19-Pandemie hat zu einer Zunahme psychischer Störungen und gesundheitsschädigender Verhaltensweisen (z. B. problematischer Medienkonsum) geführt. Der Corona-Report der Stiftung Pro Juventute sowie Studien der KJPP Zürich (z. B. Werling et al., 2022, Mohler-Kuo et al., 2021) haben gezeigt, dass die psychische Belastung während der Pandemie deutlich zugenommen hat, wobei Jugendliche durch die Krise stärker belastet waren als andere Altersgruppen.

Weitere Studien belegen dies eindrücklich: Die letzte Erhebung der Schweizer Corona Stress Studie (De Quervain et al. 2021) im November 2020 hat gezeigt, dass die jüngsten Studienteilnehmer:innen im Alter von 14 bis 24 Jahren mit einem Anteil von 29% am stärksten von einer mittelschweren bis schweren depressiven Symptomatik betroffen waren. In einer anschliessenden Umfrage im deutschsprachigen Teil der Nordschweiz von März 2021 gaben 16- bis 19-jährige Gymnasiast:innen an, dass einer der grössten Stressoren der schulische Druck war, der subjektiv durch die Pandemie noch gestiegen ist. In der repräsentativen Schweizer Jugendstress-Studie, die zweimal von der Kinder- und Jugendpsychiatrie Zürich (KJPP) während der Pandemie durchgeführt wurde, zeigte sich, dass Mädchen stärker von Stress betroffen waren als Jungen (Mohler-Kuo et al., 2021 und Foster et al., 2023). Dabei zeigte sich, dass gut funktionierende Bewältigungsstrategien wesentlich dazu beitragen, einen gesunden Umgang mit Stress zu finden und sich depressive und Angstsymptome reduzieren liessen (Mohler-Kuo et al., 2021, Foster et al. 2023). Die deutsche

Trendstudie konnte in einer der letzten Erhebungen 2023 zeigen, dass es Generationeneffekte gibt und dass Jugendliche und junge Erwachsene (14-29-Jährige) deutlich mehr Erleben von Stress, Erschöpfung, Selbstzweifel und Gereiztheit beschrieben als z. B. die Gruppe der 50-69-Jährigen (Trendstudie Jugend in Deutschland, Schnetzer, Hampel und Hurrelmann, 2023).

Vor diesem Hintergrund wollte die Stiftung Pro Juventute in Zusammenarbeit mit der KJPP, PUK UZH mehr über den Umgang mit Stress und Krisen, aber auch von Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz erfahren, um daraus mögliche Handlungsfelder ableiten zu können. Pro Juventute wollte die Erfahrung der KJPP und ihrer «Swiss Youth Mental Health Study during Covid-19 Pandemics» nutzen und erarbeitete das Design für eine schweizweite repräsentative Studie gemeinsam mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KJPP, UZH). In der Studie «Pro Juventute Jugendstudie: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz» sollten junge Menschen direkt befragt werden, da sich die Bedeutung von Stressfaktoren und oder Sorgen am besten aus der Perspektive der betroffenen Menschen erschliessen lässt.

#### **Ziele und Methode**

Die vorliegende Studie zielt darauf ab, relevante Stressfaktoren und Sorgen zu identifizieren und deren Zusammenhang mit der psychischen und physischen Gesundheit von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu untersuchen. Sie geht der Frage nach, welche demographischen, psychosozialen, gesellschaftlichen und politischen Einflüsse sowie weitere potenziell Stress auslösenden Faktoren, darunter auch der Medienkonsum, das Stresserleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beeinflussen. Wie in der Studie «Swiss Youth Mental Health Study during Covid-19 Pandemics», sollte untersucht werden, auf welche Schutz- bzw. Resilienzfaktoren Jugendliche und junge Erwachsene beim Stresserleben zurückgreifen können. Eine vertiefte Untersuchung von Strategien zur Stressbewältigung ist in einer zweiten Untersuchung geplant.

Die Befragung war unterteilt in vier Themenkomplexe, in denen die Schweizer Bevölkerung im Alter von 14 bis 25 Jahren zu folgenden Fragestellungen befragt wurde: a) das Vorliegen von persönlichen oder allgemeinen Stressoren bzw. Sorgen bezüglich gesellschaftlicher Herausforderungen einschliesslich der Wahrnehmung von Krisen b) die Erhebung von Resilienzfaktoren (Selbstbild, Elternbeziehung), c) das psychische Befinden, sowie d) die Erfassung des Medienverhaltens und dessen Zusammenhang mit Stressgefühlen und der psychischen und physischen Gesundheit. Der von der KJPP und Pro Juventute neu entwickelte Fragebogen, basierend auf bereits vorliegenden Studien sowie neuen Fragestellungen, wurde eine Gruppe von Peers, die mit Pro Juventute zusammenarbeiten, vorgelegt. Deren Rückmeldungen zum Verständnis und zur Angemessenheit der Fragen bzw. der Themen flossen im Rahmen einer Co-Creation in die den finalisierten Befragungsbogen ein.

#### **Umsetzung der Befragung und Studiendesign**

Nach Entwicklung eines angepassten Fragebogens in drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch sowie nach Einholung der Bewilligung der Untersuchung bei der Ethikkommission Zürich (BASEC-Nr. 2024-00734) wurden die Befragungen mittels Online-Interviews auf der Grundlage des YouGov Schweiz-Panels durchgeführt.

Das ausgewählte Panel basiert auf in der Schweiz wohnhaften Personen im Alter von 14 bis 25 Jahren, die repräsentativ für die dortige Bevölkerung sind und mindestens einmal pro Woche zu privaten Zwecken das Internet nutzen und den Fragebogen auf Deutsch, Französisch oder Italienisch ausfüllen können. Teilnehmer:innen für das YouGov Schweiz Internet-Panel werden aktiv von YouGov Schweiz rekrutiert. Dieses besteht aus rund 115'000 aktiven Panelist:innen, die im Rahmen bevölkerungsrepräsentativer telefonischer Studien aktiv rekrutiert wurden. Mit dem Ansatz, Personen nicht nur über eingetragene Festnetznummern, sondern auch über zufällig generierte Mobiltelefonnummern zu kontaktieren, erreicht das Rekrutierungsverfahren eine theoretische Abdeckung von rund 98%.

Die Stichprobe wurde mittels einer dualen Strategie erstellt. Als erstes Teil-Sample wurden Panelteilnehmende im Alter von 14 bis 25 Jahren von YouGov Schweiz direkt eingeladen den Fragebogen zu beantworten. Als zweites Sample wurden Panelteilnehmende angefragt, welche bei ihrer Anmeldung angegeben hatten, mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25 Jahren in einem Haushalt zu leben. Diese wurden gebeten, die Befragung an die entsprechenden Mitglieder ihres Haushaltes weiterzureichen. Die Anzahl an insgesamt versendeten Einladungen betrug 15'859. Davon gingen 3358 Einladungen an Panelmitglieder im Alter von 14 bis 25 Jahren und 12'501 Einladungen an Panelmitglieder, die Kinder in der entsprechenden Altersgruppe haben.

Aus Sicht von YouGov Schweiz ist die Antwortrate dieser Studie sehr gut. Insbesondere für die erste Samplegruppe, d. h. die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die selbst Panelmitglieder sind. Diese Zielgruppe ist üblicherweise schwer zu erreichen und zeichnet sich für gewöhnlich durch niedrigere Response Rates auf. Für die zweite Samplegruppe, d. h. Panelmitglieder, die Kinder im Alter von 14 bis 25 Jahren haben und gebeten wurden, die Umfrage an diese weiterzureichen, liegen gemäss YouGov Schweiz weniger Vergleichswerte vor, da diese Art des Samplings seltener durchgeführt wird. Nichtsdestotrotz bewegt sich auch hier die Antwortrate auf einem hohen Niveau.

Teilnehmende erhielten zusätzlich zum regulären YouGov Schweiz Panel Incentive-Verfahren einen Bonus im Wert von CHF 5.–. Zudem wurde unter allen Teilnehmenden 5 AirPods Pro der 3. Generation verlost.

#### **Repräsentativität und Gewichtung**

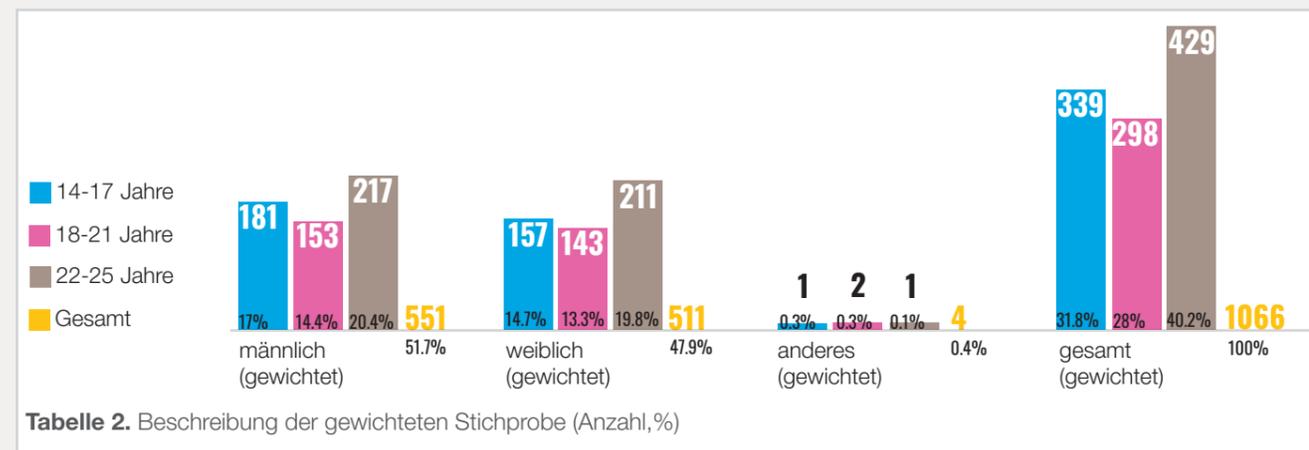
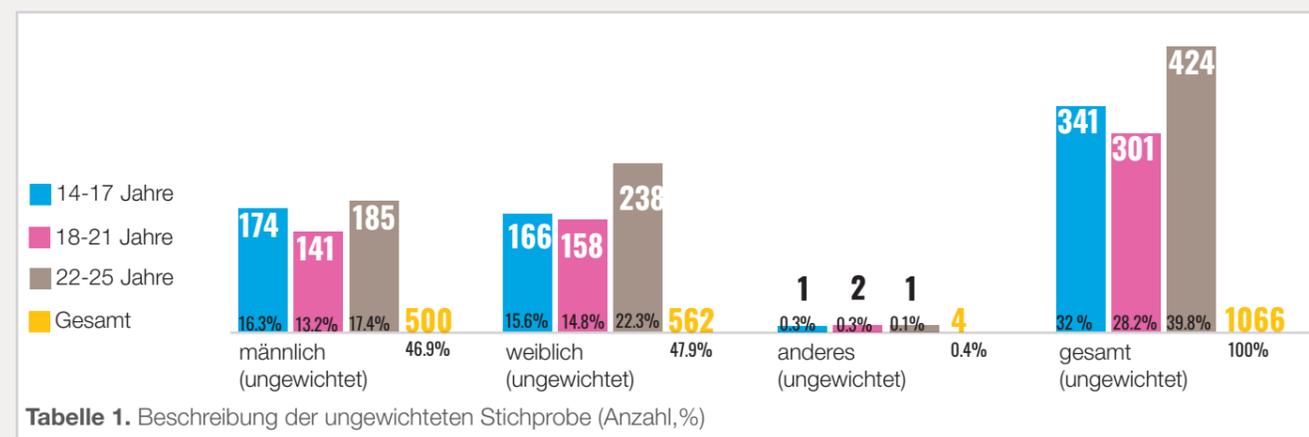
Der vorhandene Datensatz wurde mit einer GewichtungsvARIABLE anhand der effektiven Bevölkerungsverteilung nach Region und Geschlecht anhand der Teilnehmer:innen-Informationen, die im YouGov Schweiz Online Panel zur Verfügung stehen, gewichtet. Durch diese Gewichtung ist die Stichprobe repräsentativ für die Bevölkerung in der Schweiz. Die Untersuchung ergab 1'065 gültigen Interviews, die nach Region und Geschlecht gewichtet war.

# ERGEBNISSE

## Beschreibung der Stichprobe

Die repräsentative Stichprobe besteht aus 14 bis 25-jährigen in der Schweiz lebenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Insgesamt wurden im Zeitraum vom 25.06.2024 bis 18.07.2024 1066 gültige Interviews online erhoben. Über alle Sprachregionen hinweg haben 1128 Jugendliche und junge Erwachsene an der Befragung teilgenommen (Bruttostichprobe). 62 Personen im Alter von weniger als 14 Jahren oder älter als 25 Jahren wurden von der Datenauswertung nachträglich ausgeschlossen zugunsten des Zielalters der Stichprobe. Somit umfasst die ungewichtete Nettostichprobe 1066 Jugendliche.

Die disproportionale Verteilung der Merkmale Sprachregion und Alter wurde durch eine Gewichtung der Daten ausgeglichen, sodass die Stichprobe repräsentativ für die Bevölkerung der Schweiz ist. Die gewichtete Nettostichprobe setzt sich aus 376 männlichen und 351 weiblichen Teilnehmer:innen aus der Deutschschweiz, 151 männlichen und 144 weiblichen Teilnehmer:innen aus der Westschweiz und 22 männlichen und 21 weiblichen Teilnehmer:innen aus dem Tessin zusammen. Die Angaben basieren auf einer Variablen mit binärer Geschlechterausprägung, die im YouGov Schweiz Panel hinterlegt ist.



Die Werte der Tabellen 1 und 2 basieren auf den Angaben der Teilnehmer:innen zu der Frage zu ihrem Geschlecht mit drei Antwortmöglichkeiten (männlich, weiblich, anderes). 47.9 % der Daten stammen von Mädchen und jungen Frauen und 51.7 % von Jungen bzw. jungen Männern. 0.4% (N=4) gaben als Geschlecht «anderes» an (Tabelle 2). Diese vier Teilnehmenden wurden bei der Auswertung nach Geschlechtsgruppen aufgrund der geringen Gruppengrösse nicht berücksichtigt. Bei den Altersgruppen fällt die älteste Gruppe (22-25-Jährige) anteilmässig grösser (N=429) aus als die jüngste (N=339) und mittlere (N=298) Altersgruppe. Die angestrebten Substichproben in den drei Sprachregionen wurden überwiegend erreicht.

### Ausbildungssituation

Wie in Abbildung 1 zu entnehmen, befand sich die Mehrheit der Teilnehmer:innen in einer Berufslehre (N=284 (26.6%)) bzw. im Studium (N=280 (26.3%)). Die restlichen Teilnehmer:innen waren (in absteigender Häufigkeit) in der Oberstu-

fe (N=164 (15.4%)), Gymnasium/Matura (N=155 (14.5%)), berufstätig (N=176 (16.5%)), in der Fachmittelschule (N=43 (4%)), zweijährigen Grundausbildung mit eidg. Berufsattest (N=12 (1.1%)) sowie in der Berufswahlschule (10. Schuljahr) (N=8 (0.8%)). Der Rest (N=61 (5.7%)) gab «anderes» an.

### Wohnsituation

Es wurde von den Teilnehmenden mehrheitlich angegeben, dass sie vor allem in einer familiären Wohnstruktur/Wohnsituation leben, d. h. entweder bei beiden Eltern (68.1%), bei einem Elternteil (10.1%), alternierend bei einem Elternteil (2.8%) oder in einer Patchwork-Familie (2.8%) (Tabelle 3). Lediglich 8.9% der Teilnehmer:innen leben in einer Wohngemeinschaft/mit Freund:in oder alleine (4.6%). 2.6% gaben «anderes» an. Erwartungsgemäss war der Anteil der Teilnehmenden, die alleine oder in einer WG/mit Partner:in leben, bei den 22-25-Jährigen am höchsten (28.8%). Aber auch in dieser Altersgruppe leben noch 65.3% mit der Familie/einem Elternteil.

	Bei den Eltern	Bei einem Elternteil	Teilweise Mutter/Vater	Patchwork-familie	alleine	WG Partner:in	anderes
<b>Gesamt</b>	<b>68.1%</b>	<b>10.1%</b>	<b>2.8%</b>	<b>2.8%</b>	<b>4.6%</b>	<b>8.9%</b>	<b>2.6%</b>
<b>14-17 Jahre</b>	<b>83.4%</b>	<b>8.3%</b>	<b>4.7%</b>	<b>3.0%</b>	<b>0.3%</b>	<b>0.3%</b>	<b>0%</b>
<b>18-21 Jahre</b>	<b>75.8%</b>	<b>11.1%</b>	<b>2.4%</b>	<b>3.7%</b>	<b>2.4%</b>	<b>3.7%</b>	<b>1.0%</b>
<b>22-25 Jahre</b>	<b>50.7%</b>	<b>10.9%</b>	<b>1.6%</b>	<b>2.1%</b>	<b>9.5%</b>	<b>19.3%</b>	<b>5.8%</b>

Tabelle 3. Wohnsituation nach Altersgruppen (%)

## Teilnehmer:innen Anzahl (N)

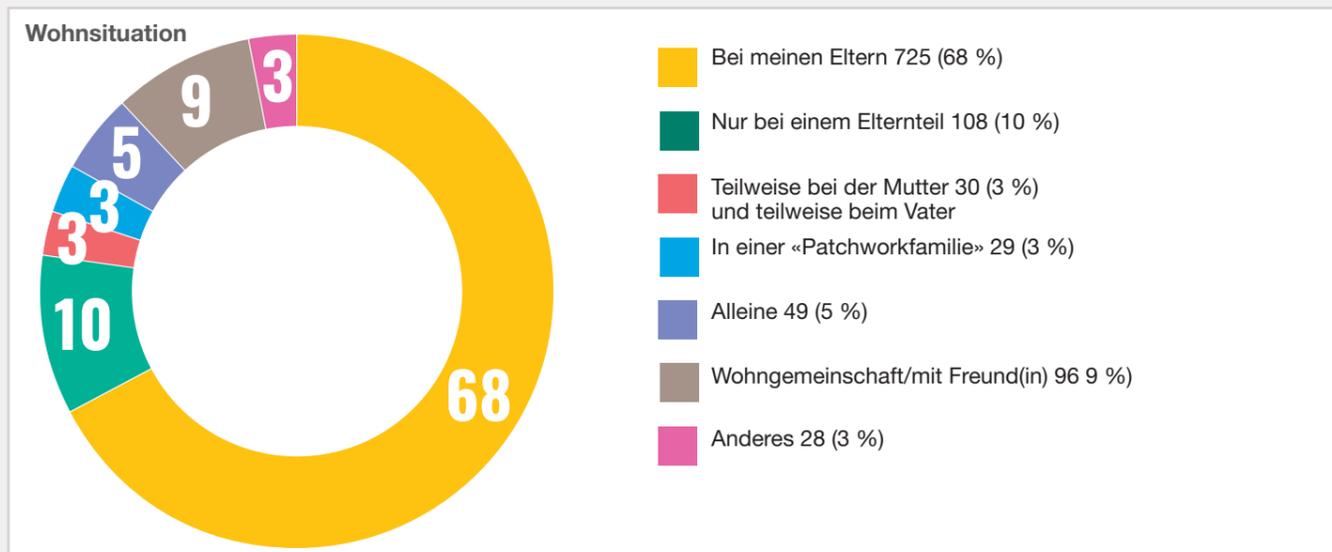
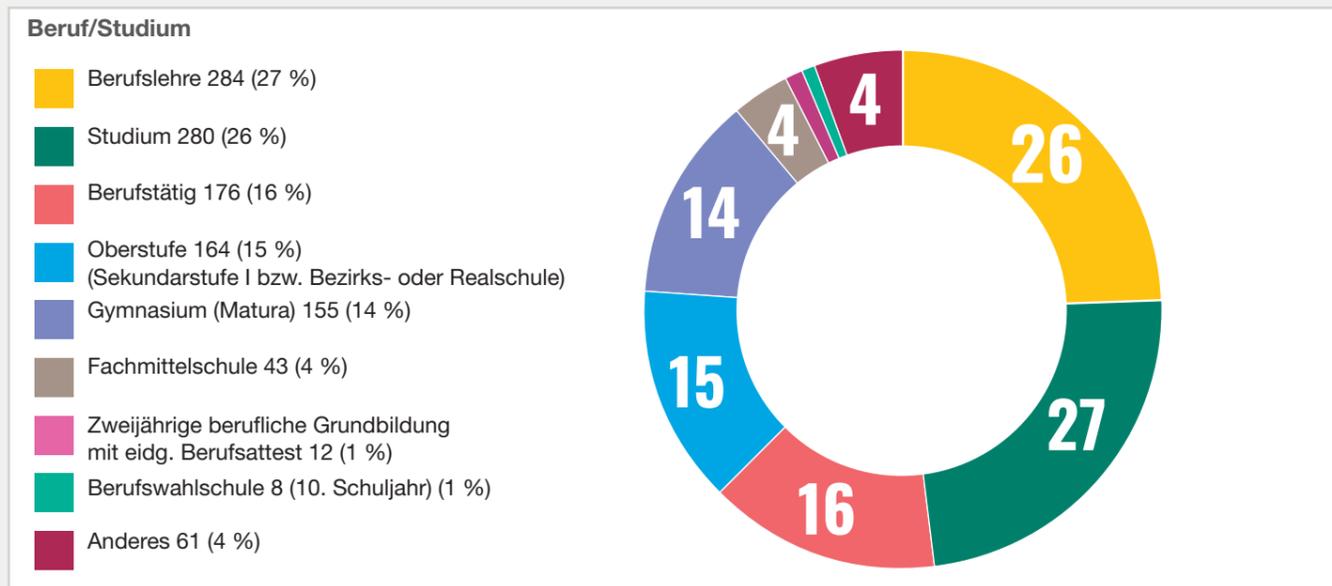
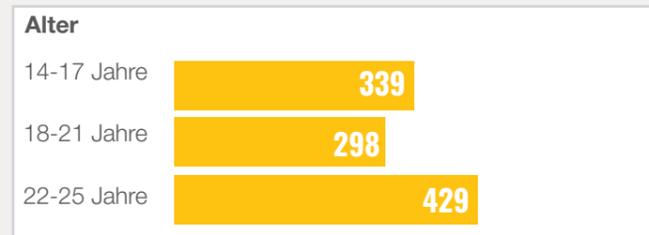
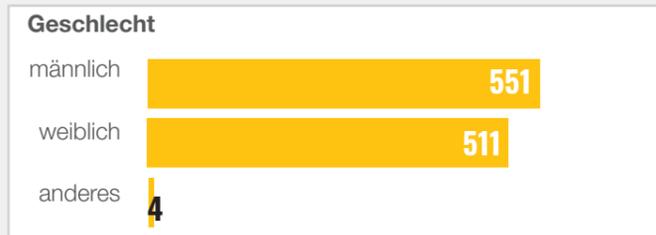
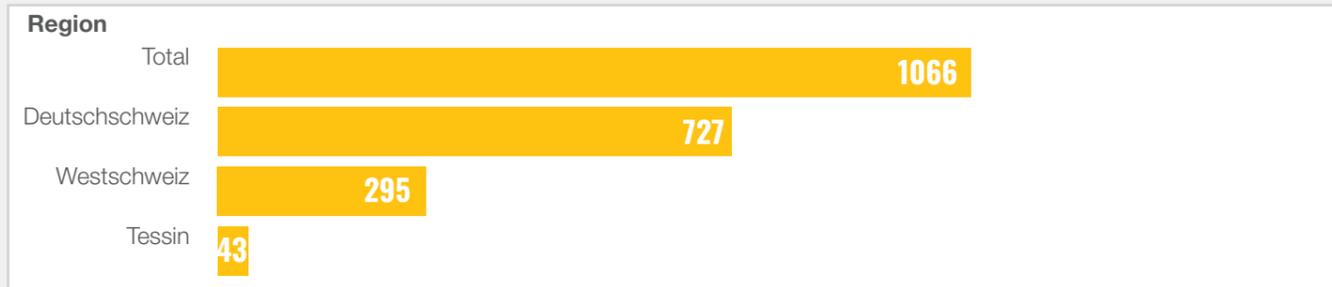


Abbildung 1. Anzahl der Teilnehmer:innen nach Sprachregion, Geschlecht, Altersgruppe, Ausbildungsstand und Wohnsituation

# THEMENBLOCK STRESS UND SORGEN

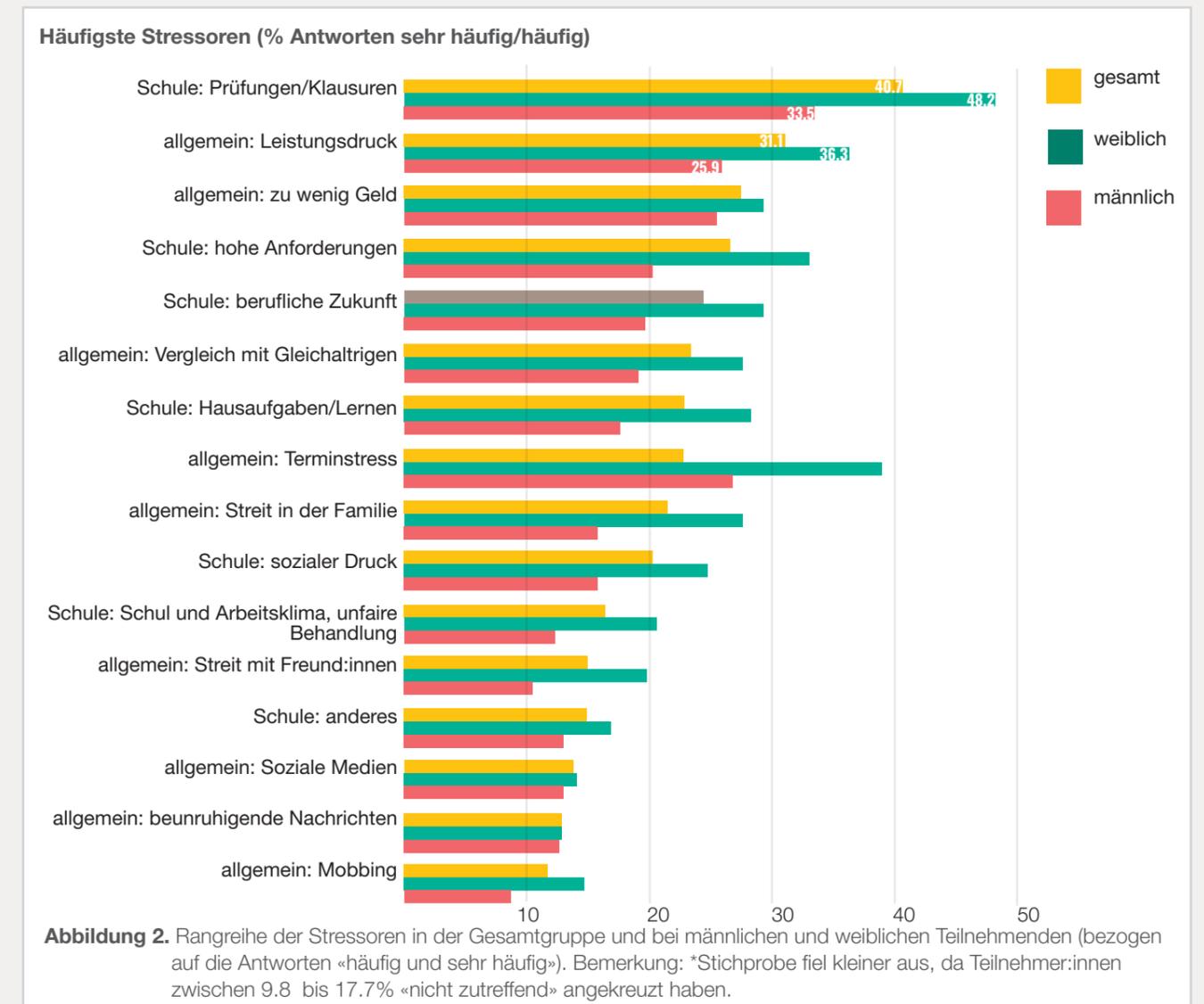
## Stressoren

Der erste Teil des Fragebogens erhob Aspekte (nachfolgend Stressoren) zu Stress und damit zusammenhängend möglichen psychischen Belastungssituationen.

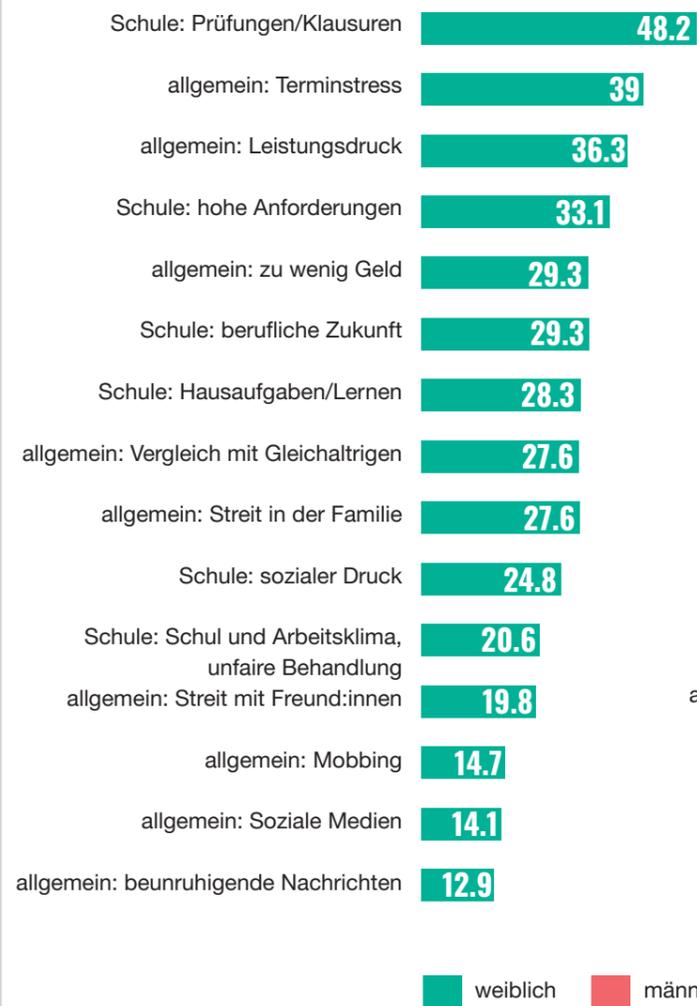
Jugendliche und junge Erwachsene können sich durch unterschiedliche, sehr individuelle Faktoren (Schule, Arbeit, Familie, Freunde, Freizeit) sowie durch Alltagsgeschehen (hier überwiegend als «Stressoren» abgefragt) oder aufgrund politischer bzw. gesellschaftlicher Umstände (hier überwiegend als «Sorgen» abgefragt) gestresst fühlen.

Die Top 5-Antworten der Stressoren (Antwort häufig/sehr häufig) aller Teilnehmer:innen waren Schul-/Ausbildungsstress mit Prüfungen und Klausuren (40,7%), der allgemeine Leistungsdruck (31,1%), zu wenig Geld zu haben (27,5%), hohe Anforderungen in der Schule/Ausbildung/Arbeit (26,6%) sowie die berufliche Zukunft (24,4%).

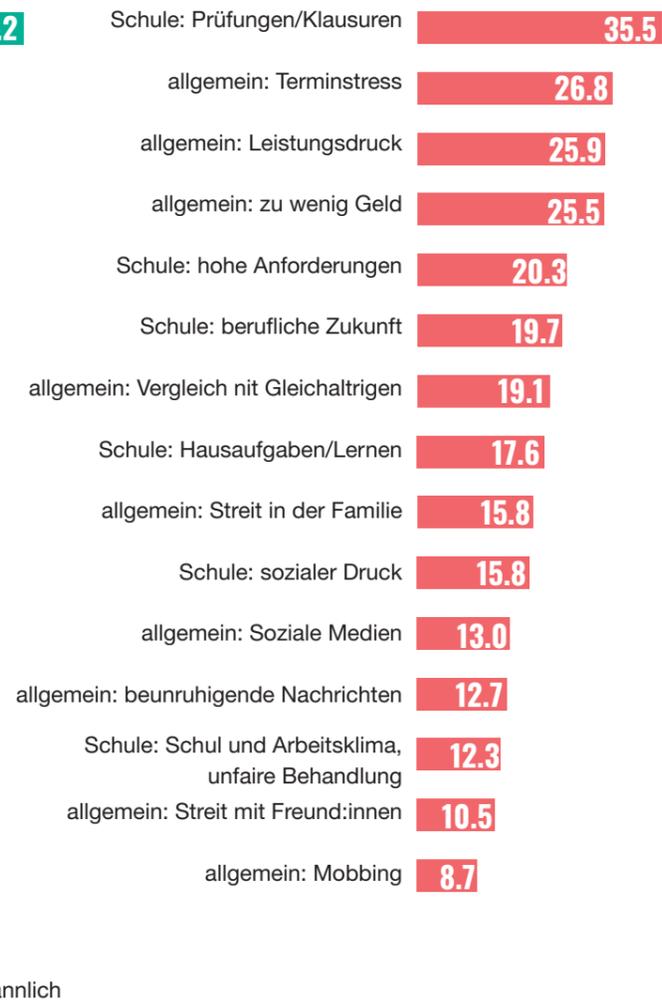
An sechster Stelle steht der Stress, der durch den Vergleich mit anderen entsteht (23,3%) (Abb.2). Durch soziale Medien und Mobbing fühlte sich eine Minderheit stark gestresst (13,8%, und 11,7%) (Tabelle 4, Abbildung 2). Entgegen der häufigen Annahme, dass junge Menschen generell durch soziale Medien gestresst sind, gab etwa die Hälfte der Gesamtgruppe an (51,7%), sich selten/nie durch soziale Medien gestresst zu fühlen (d. h. durch die «digitale Schweinwelt», Druck, immer online zu sein oder Likes zu bekommen). Immerhin war jede/r dritte Befragte (34,7%) zumindest manchmal von sozialen Medien gestresst. Trotz ständig neuer Krisennachrichten fühlte sich nur eine Minderheit der Gesamtgruppe durch beunruhigende Nachrichten sehr häufig/häufig gestresst (12,9%), 46,9% manchmal und 40,1% selten/nie.



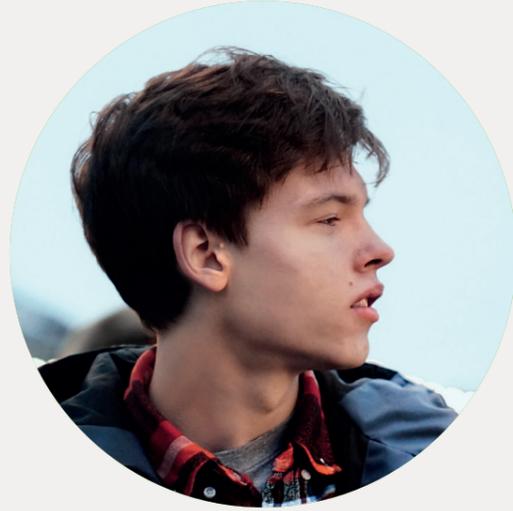
**Das stresst Mädchen und junge Frauen in der Schweiz (%)**



**Das stresst Jungen und junge Männer in der Schweiz (%)**



**Abbildung 3.** Reihenfolge der Stressoren bei Mädchen und junge Frauen (A) und Jungen und jungen Männern (B) (bezogen auf die Antworten «häufig und sehr häufig»). Bemerkung: \*verkleinerte Stichprobe bei Ausbildungsfragen, da 9.8% bis 17.7% der Teilnehmer:innen, die vermutlich nicht mehr Ausbildung waren, «nicht zutreffend» angekreuzt haben.



Mich stresst	p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	nicht zutreffend' (%)
Schule: Prüfungen/Klausuren <sup>1</sup>	Gesamt	13.5	27.2	30.4	12.9	
	Männlich	**	8.4	25.1	34.7	16.5
	Weiblich		18.9	29.3	25.8	9.2
Schule: Hausaufgaben/Lernen <sup>1</sup>	Gesamt	5.6	17.3	30.7	28.7	
	Männlich	**	4.4	13.2	31.0	32.5
	Weiblich		7.0	21.3	30.3	21.7
Schule: Schul-/Arbeitsklima, unfaire Behandlung <sup>1</sup>	Gesamt	5.0	11.4	26.9	43.2	
	Männlich	**	3.6	8.7	25.4	47.2
	Weiblich		6.3	14.3	28.4	39.1
Schule: berufliche Zukunft <sup>1</sup>	Gesamt	7.8	16.6	35.4	30.4	
	Männlich	**	4.3	15.4	34.5	35.6
	Weiblich		11.5	17.8	35.9	25.0
Schule: hohe Anforderungen <sup>1</sup>	Gesamt	7.9	18.7	38.6	26.0	
	Männlich	**	5.3	15.0	38.2	31.7
	Weiblich		10.4	22.7	39.1	20.0
Schule: sozialer Druck <sup>1</sup>	Gesamt	5.8	14.5	31.4	38.4	
	Männlich	**	3.6	12.2	30.5	41.7
	Weiblich		8.0	16.8	32.5	35.0
allgemein: Streit mit Freund:innen, Kolleg:innen	Gesamt	3.5	11.5	39.6	45.4	
	Männlich	**	1.8	8.7	39.4	50.1
	Weiblich		5.1	14.7	39.7	40.5
allgemein: Streit innerhalb der Familie	Gesamt	5.4	16.1	44.9	33.6	
	Männlich	**	3.3	12.5	46.5	37.7
	Weiblich		7.6	20.0	43.1	29.2
allgemein: Mobbing	Gesamt	3.9	7.8	24.9	63.4	
	Männlich	*	2.5	6.2	24.7	66.6
	Weiblich		5.1	9.6	25.2	60.1
allgemein: Leistungsdruck	Gesamt	7.8	23.3	45.8	23.1	
	Männlich	**	3.8	22.1	45.1	29.0
	Weiblich		11.7	24.6	46.7	17.0
allgemein: Vergleich mit Gleichaltrigen	Gesamt	6.7	16.7	38.0	38.7	
	Männlich	*	4.0	15.1	35.4	45.6
	Weiblich		9.4	18.2	40.8	31.6
allgemein: Terminstress	Gesamt	9.3	23.5	43.6	23.6	
	Männlich	**	6.0	20.8	45.7	27.5
	Weiblich		12.9	26.1	41.4	19.6
allgemein: zu wenig Geld	Gesamt	9.3	18.2	35.2	37.3	
	Männlich	*	7.1	18.4	36.0	38.5
	Weiblich		11.7	17.6	34.4	36.3
allgemein: beunruhigende Nachrichten	Gesamt	2.7	10.2	46.9	40.1	
	Männlich	*	2.0	10.7	43.0	44.3
	Weiblich		3.5	9.4	51.2	35.9
allgemein: Soziale Medien	Gesamt	3.1	10.7	34.5	51.7	
	Männlich	*	2.5	10.5	29.9	57.0
	Weiblich		3.7	10.4	39.4	46.5

**Tabelle 4.** Häufigkeit von Stressoren bei weiblichen und männlichen Teilnehmenden. \*p<.005 \*\*p<.001. 1 Stichprobe kleiner, da Teilnehmer:innen bei ausbildungsbezogenen Fragen zwischen 9.8 bis 17.7% «nicht zutreffend» angekreuzt haben.

Es zeigten sich verschiedene Geschlechtsunterschiede (siehe Abbildung 2 und 3 A, B, Tabelle 4): So waren die Top 5-Antworten der Stressoren bei Mädchen/jungen Frauen: Prüfungen in der Schule/Ausbildung (fast 50%), gefolgt von Terminstress, Leistungsdruck, hohen Anforderungen in Schule/Ausbildung/Arbeit sowie zu wenig Geld. Die Top 5-Antworten bei Jungen/jungen Männern waren fast identisch, aber jeweils in geringerer Häufigkeit (siehe Tabelle 4, Abb.3): Prüfungen/Klausuren in Schule/Ausbildung, Terminstress, Leistungsdruck, zu wenig Geld und hohe Anforderungen in der Schule/Ausbildung/Arbeit. Mädchen und junge Frauen gaben mehr als doppelt so häufig an, sich durch Prüfungen und Klausuren in Schule/Ausbildung sehr häufig gestresst zu fühlen als männliche Teilnehmende (18.9% vs. 8.4%). Auch bei anderen schul-/ausbildungsbezogenen Themen fühlten sich mehr weibliche Teilnehmende stark gestresst als ihre männlichen Altersgenossen: bei Hausaufgaben/Lernen (28.3% vs. 17.6%), schulischen/Arbeitsanforderungen (33.1% vs. 20.3%), durch das Arbeitsklima oder unfaire Behandlung (20.6% vs. 12.3%), sozialen Druck (24.8% vs. 15,8%) und in Hinblick auf die berufliche Zukunft (29.3% vs. 19.7%) (Antworten sehr häufig/häufig). Aber auch bei allgemeinen und eher persönlichen Themen zeigten sich mehr Mädchen und junge Frauen stark belastet: durch Streit mit Freund:innen/Kolleg:innen (19.8% vs. 10.5%) oder innerhalb der Familie (27.6% vs. 15.8%), allgemein durch Leistungsdruck (36.3% vs. 25.9%) sowie durch Terminstress (39.0% vs. 26.8%). Noch mehr männliche als weibliche Teilnehmer verneinten Stress durch beunruhigende Nachrichten (selten/nie 44.3% vs. 35.9%) oder durch soziale Medien (selten/nie 57% vs. 46.5%). Stress durch Mobbing gaben nur wenige der männlichen Befragten an (häufig/sehr häufig: weiblich 14.7% vs. männlich 8.7%), bei denen es auf dem letzten Platz der Stressoren landete.

Zusammenfassend finden sich bei den Angaben zum Thema mit Stress bei insgesamt 15 von 16 möglichen Faktoren zum Teil deutliche Geschlechtseffekte, d. h. Mädchen und junge Frauen fühlten sich im Vergleich zu ihren männlichen Altersgenossen durch schulische, ausbildungsbezogene und persönliche Faktoren häufiger gestresst.

In Bezug auf das Alter ergaben sich ebenfalls einige Unterschiede bei der Intensität der empfundenen Stressoren (Tabelle A1). Verständlicherweise gab die Gruppe der 14-17-Jährigen, die überwiegend noch in der Schule ist, häufiger als die älteren Gruppen Stress durch Lernen an (sehr häufig/häufig 14-17 J 34.7%; 22-25 J 13.8%), fühlte sich weniger durch die berufliche Zukunft gestresst (sehr häufig/häufig: 14-17J 37.5%; 22-25 J 27.2%), war seltener stark beunruhigt durch schlimme Nachrichten (sehr häufig/häufig 14-17 J: 8.9%; 22-25 J 15.1%) und hatte weniger Stress durch Geldsorgen (sehr häufig/häufig 14-17 J. 20.3%; 22-25 J 32.4%). Dafür hatte die älteste Gruppe weniger Probleme mit Mobbing (selten/nie 14-17 J: 57.4%; 22-25 J 69%). Bei Stress durch soziale Medien zeigten sich keine bedeutsamen Alterseffekte.

### Darüber machen sich die Jugendlichen Sorgen

Was ist damit gemeint, wenn man heute davon spricht, dass sich unsere Gesellschaft in einer Multikrise befindet? Der Begriff der Multikrise, der von den Vereinten Nationen auch als Permakrise benannt wird, beschreibt eine Situation von anhaltenden Krisen und Konflikten. Die erlebte Corona-Pandemie war zumindest für die Mehrheit der Schweizer Jugendlichen und jungen Erwachsenen die erste direkt am eigenen Leib erlebte Krise, mit Auswirkungen auf den Alltag wie Schulschliessungen, Kontaktbeschränkungen und Einschränkungen im Freizeitbetrieb. Weitere Krisen, die auch in der Deutschen Trendstudie als Einflussfaktoren auf die Mentale Gesundheit von Jugendlichen ermittelt wurden, sind die Finanzkrisen, die Klimakrise und der Krieg in Europa (Germany's youth in permanent crisis mode, a representative longitudinal survey of 1021 14- to 29-year-olds. Schnetzer & Hurrelmann). Eine wesentliche Veränderung in den letzten 10 Jahren gegenüber der Wahrnehmung von Krisen in den Dekaden zuvor, ist die zunehmende Globalisierung und Digitalisierung, wodurch Krisen näher und allgegenwärtig erscheinen können. Vor diesem Hintergrund wollte das Forschungsteam wissen, wie Jugendliche und junge Erwachsene in der Schweiz gesellschaftlichen Herausforderungen in der Gegenwart und bezüglich Zukunft einschätzen. Es wurde danach gefragt, ob und wie sehr ihnen verschiedene Themen Sorge bereiten. Dabei wurden allgemeine, globale Sorgen unterschieden von Sorgen, die eher die persönliche Zukunft betreffen. Tabellen 5 und 6 und Abbildungen 4 und 5 zeigen Auflistungen, worüber sich Jugendliche und junge Menschen in den letzten sechs Monaten Sorgen gemacht haben.

### Allgemeine Sorgen

Etwa ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen macht sich – je nach Thema etwas mehr oder weniger – grosse Sorgen um die Lage der Welt und die Situation in der Gesellschaft. An erster Stelle steht in der Gesamtgruppe die Sorge um soziale Ungerechtigkeiten in der Welt (36.6%), gefolgt von fehlender Toleranz/Akzeptanz von Menschen, die anders sind (34%), dem fehlenden Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (33.4%), politischen Entwicklungen und Krisen in der Welt (32.2%), und der Zukunft allgemein (31.6%). Klimakrise und Artensterben folgen auf Platz 7 und 10 (30.1% und 25.7%). Die Sorge um technische Entwicklungen (KI, fake News) wird an 6. Stelle genannt (31.2%). Grosse Sorgen, die sich unmittelbar auf die Entwicklung im eigenen Umfeld beziehen (Renten, Inflation, Flüchtlingskrise, Kriminalität) macht sich etwa ein Viertel oder weniger (Antworten ziemlich/sehr). Entgegen z. B. der Trendstudie, die in Deutschland durchgeführt wurde, scheint sich die Mehrheit der Teilnehmenden aber über aktuelle politische, wirtschaftliche und umweltbezogene Themen eher weniger oder keine Sorgen zu machen (Finanzkrise, Inflation: «überhaupt nicht» 36.2%, «ein wenig» 40.6%; Renten: «überhaupt nicht» 38.4%, «ein wenig» 37.9%;, Flüchtlingskrise: «überhaupt nicht» 33.6%, «ein wenig» 41.2%; Klimakrise: «überhaupt nicht» 25.5%, «ein wenig» 44.4%;, COVID-19/Pandemie: «überhaupt nicht» 74.6%,

«ein wenig» 21.0%; Kriege: «überhaupt nicht» 20.1%, «ein wenig» 55.1%) (Tabelle 5 und 6). Obwohl die junge Bevölkerung noch vor 3-4 Jahren besonders unter der Coronakrise und den damit verbundenen sozialen Einschränkungen gelitten hat, erscheint die Angst vor Pandemien inzwischen an letzter Stelle der Sorgen. Generell machten sich die männlichen Teilnehmenden weniger Sorgen als die weiblichen. Es zeigten sich ausserdem Geschlechtsunterschiede in der Gewichtung der allgemeinen Sorgen (Abbildung 5 A und B): Die Top 5 der allgemeinen Sorgen (Antworten sehr häufig/häufig) bei der männlichen Bevölkerung waren die politischen Entwicklungen in der Welt (33.6%), fehlender Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (33.4%), zunehmende Macht bzw. Verfälschungen von Informationen durch die digitale Welt (31.8%), Ungerechtigkeit auf der Welt (31.1%) und fehlende Toleranz und Akzeptanz von Menschen, die

andere sind (29.6%). Bei den weiblichen Teilnehmenden stand an Nummer eins die Ungerechtigkeit in der Welt (40.9%), gefolgt von fehlender Toleranz (38.5%), der Sorge um die Zukunft allgemein (38,3%), dem fehlenden Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlicher Meinung (34.2%), und Sexismus (33.8%). Bei männlichen Teilnehmern war dagegen Sexismus nur für eine kleine Minderheit eine bedeutsame Sorge (sehr häufig/häufig 12.2%). Aber auch Themen wie Klimawandel (weiblich 33.6%; männlich 26.5%), oder Rassismus (weiblich 31.9%, männlich 21.1%) wurden häufiger von weiblichen Teilnehmenden als grosse Sorge genannt. Lediglich das Thema «Flüchtlinge» schien den männlichen Befragten mehr Sorge zu bereiten als den weiblichen (männlich 27.6%; weiblich 22.7%).

### Allgemeine Sorgen (%)

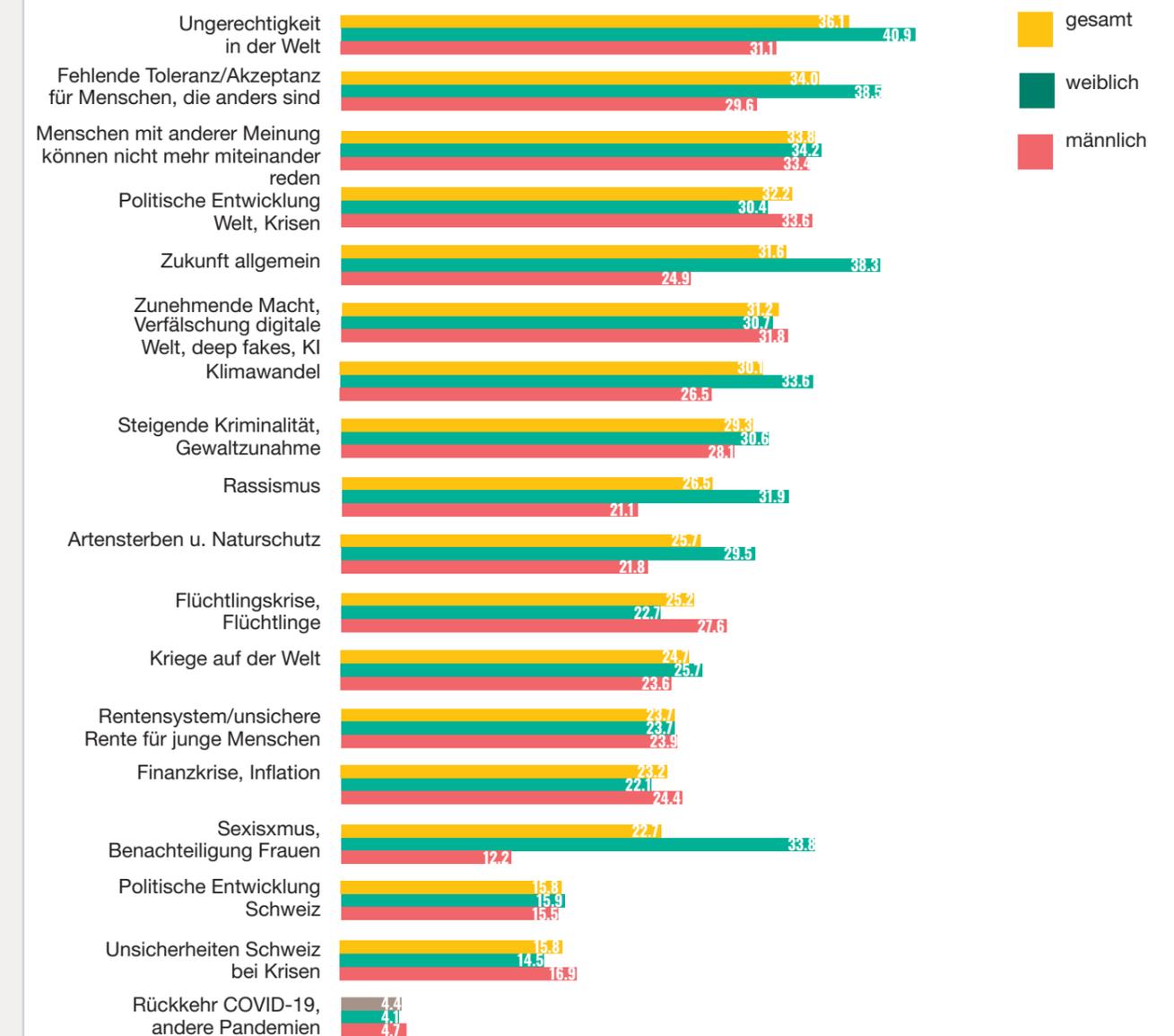


Abbildung 4. Rangreihe der Sorgen bei der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (bezogen auf die Antworten «ziemlich» und «sehr»)

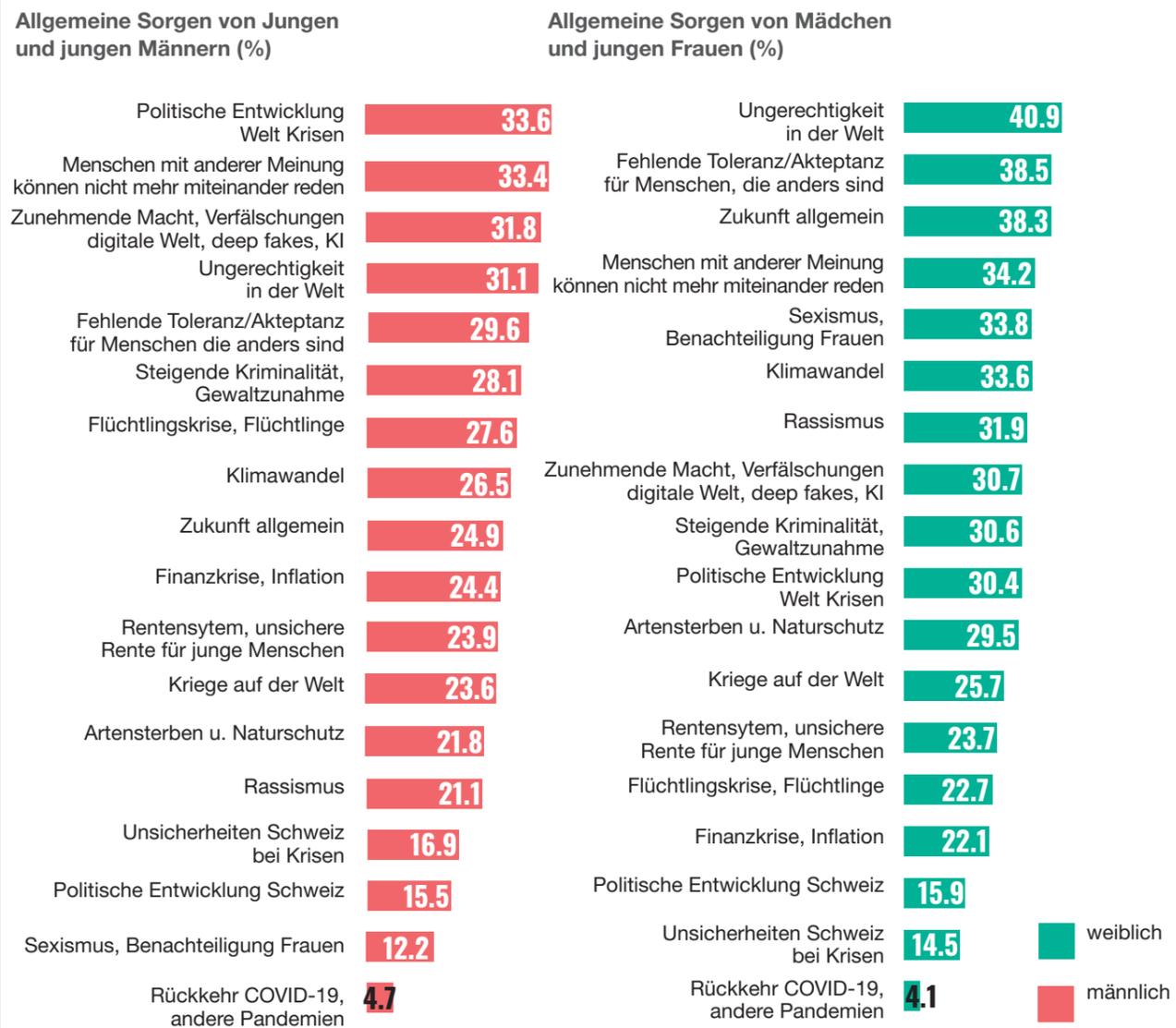


Abbildung 5. Darüber machen sich Jungen und junge Männer (A) bzw. Mädchen und junge Frauen (B) in der Schweiz Sorgen (bezogen auf die Antworten «ziemlich» und «sehr»)



Allgemeine Sorgen der letzten 6 Monate	p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
Kriege auf der Welt	Gesamt	20.2	55.2	20.7	3.9
	Männlich *	23.4	53.0	20.5	3.1
	Weiblich	16.7	57.6	21.0	4.7
Rückkehr COVID-19 oder neue Pandemien	Gesamt	74.6	20.9	3.8	0.7
	Männlich	73.4	21.9	4.5	0.2
	Weiblich	75.9	20.0	2.9	1.2
Zunehmende Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen	Gesamt	35.8	48.4	14.2	1.6
	Männlich	34.2	48.9	14.7	2.2
	Weiblich	37.8	47.7	13.3	1.2
Klimawandel	Gesamt	25.7	44.5	21.9	7.9
	Männlich *	29.5	44.0	19.8	6.7
	Weiblich	21.5	44.9	24.2	9.4
Ungerechtigkeit in der Welt	Gesamt	20.8	43.4	26.6	9.2
	Männlich **	25.6	43.3	25.6	5.5
	Weiblich	15.5	43.6	27.4	13.5
Rassismus	Gesamt	34.6	38.9	20.1	6.3
	Männlich **	40.8	38.1	17.5	3.6
	Weiblich	28.0	40.1	22.9	9.0
Politische Entwicklungen in der Schweiz	Gesamt	47.4	36.9	11.9	3.9
	Männlich	47.3	37.1	11.2	4.3
	Weiblich	47.6	36.5	12.4	3.5
Politische Entwicklungen in der Welt, Krisen	Gesamt	23.2	44.7	24.3	7.8
	Männlich	22.5	43.8	26.5	7.1
	Weiblich	23.9	45.7	21.8	8.6
Sexismus, Benachteiligung von Frauen	Gesamt	46.1	31.2	15.5	7.1
	Männlich **	59.8	28.0	10.2	2.0
	Weiblich	31.5	34.6	21.1	12.7
Steigende Kriminalität/Gewaltzunahme	Gesamt	27.6	43.1	22.4	6.9
	Männlich	29.3	42.6	21.4	6.7
	Weiblich	25.6	43.8	23.4	7.2
Flüchtlingskrise/Flüchtlinge	Gesamt	33.8	41.1	17.4	7.7
	Männlich *	33.3	39.1	17.6	10.0
	Weiblich	34.1	43.2	17.4	5.3
Finanzkrise/Inflation	Gesamt	36.5	40.4	18.5	4.6
	Männlich	35.1	40.5	20.2	4.2
	Weiblich	37.8	40.2	16.8	5.3
Artensterben/Naturschutz	Gesamt	32.5	42.1	17.7	7.7
	Männlich *	34.8	43.4	14.5	7.3
	Weiblich	30.0	40.5	21.1*	8.4
Zunehmende Macht, Verfälschungen in digitaler Welt, deep fakes, KI	Gesamt	25.0	43.7	24.2	7.1
	Männlich	25.7	42.5	25.3	6.5
	Weiblich	24.4	44.9	22.9	7.8
Fehlende Toleranz/Akzeptanz für Menschen die anders sind	Gesamt	26.3	39.8	23.5	10.4
	Männlich **	32.7	37.7	21.4	8.2
	Weiblich	19.3	42.2	25.8	12.7
Menschen mit anderer Meinung können nicht mehr miteinander reden	Gesamt	27.0	39.2	25.1	8.7
	Männlich *	29.9	36.7	23.6	9.8
	Weiblich	24.0	41.8	26.8	7.4
Zukunft allgemein	Gesamt	18.3	50.4	22.3	9.0
	Männlich **	22.2	52.8	18.4	6.5
	Weiblich	14.1	47.6	26.4	11.9
Rentensystem/unsichere Rente für junge Menschen	Gesamt	38.3	37.8	17.0	6.9
	Männlich	39.1	37.0	16.7	7.2
	Weiblich	37.4	38.9	17.4	6.3

Tabelle 5. Allgemeine Sorgen von Jugendlichen/ jungen Erwachsenen in den letzten 6 Monaten in der Schweiz unterteilt nach Geschlecht \*p<.05, \*\*p<.001

Bei einigen Themen machen sich die drei Altersgruppen etwa gleich häufig Sorgen (um die Zukunft, Klimawandel, Artenschutz, Rassismus, Flüchtlingskrise, Ungerechtigkeit in der Welt) (Tabelle A2). Bei anderen Themen stieg dagegen die Sorge mit wachsendem Alter deutlich an. Dies betrifft etwa die politischen Entwicklungen, Krisen in der Welt (ziemlich/sehr: 14-17 J 24.7%; 22-25 J 38.6%), Inflation (ziemlich/sehr 14-17 J 14.8%; 22-25J 30.3%), Sorge wegen KI, digitale Verfälschungen (ziemlich/sehr 14-17 J 23.3%; 22-25J 35.9%), fehlende Toleranz gegenüber Menschen, die anders sind (ziemlich/sehr 14-17J 23.4%; 22-25 J 40.7%), keine Kommunikation unter Andersdenkenden (ziemlich/sehr 14-17 J 27.2%; 22-25 J 39.3%), Unsicherheit der Renten (ziemlich/sehr 14-17 J 11.2%; 22-25 J 34.2%). Vermutlich haben sich viele Jüngere, deren Alltag sich in Familie und Schule abspielt, mit solchen Themen bislang weniger auseinandergesetzt.

Betrachtet man also nur die älteste Gruppe, steigt der Anteil der Befragten, die sich ziemlich oder sehr grosse Sorgen um die gesellschaftliche oder globale Lage machen, im Vergleich zur Gesamtgruppe deutlich an, erreicht aber trotzdem, je nach Thema, kaum mehr als 40%.

### Wer macht sich mehr Sorge um die Lage in der Welt und in der Schweiz?

Um genauer zu untersuchen, ob sich Untergruppen in Art und Ausmass ihrer Sorgen unterscheiden, wurden weitere Analysen

durchgeführt. Die allgemeinen Sorgen, nach denen gefragt wurden, liessen sich faktorenanalytisch unterteilen in zwei Skalen: a) Sorgen, die die allgemeine Lage, die Lage der Welt betreffen (allgemeine Sorgen /Welt: 11 Fragen) und b) Sorgen, die mehr den Alltag/die Sicherheitslage in der Schweiz betreffen (Sorge Lage Schweiz, 7 Fragen) (Tabelle 6). Für diese beiden Skalen wurden Gesamtwerte ermittelt und hinsichtlich Altersgruppen und Geschlechtsgruppen verglichen (Tabelle 6).

Dabei zeigen sich sowohl bei Sorgen um die Lage in der Schweiz als auch bei Sorgen um die Weltlage signifikante Alterseffekte: Die jüngeren machen sich insgesamt etwas weniger Sorgen als die beiden älteren Gruppen, die Ältesten machen sich noch mehr Sorgen als die mittlere Altersgruppe. Interessant ist ein Geschlechtseffekt: Männliche und weibliche Teilnehmende unterscheiden sich nicht beim Ausmass der Sorgen um die Lage in der Schweiz, dafür machen sich weibliche Teilnehmende etwas mehr Sorgen um die Lage in der Welt. Insgesamt sind die Sorgen, die globale Fragen betreffen, aber bei allen Gruppen deutlich stärker ausgeprägt als diejenigen, die vor allem das Sicherheitsgefühl in der Schweiz betreffen.

	Männlich	Weiblich	Unterschied	
Sorgen Schweiz	1.83	1.81	M=W	
Sorgen Welt/allgemein	2.21	2.41	W>M	
	14-17J	18-21J	22-25J	Unterschied
Sorgen Schweiz	1.65	1.82	1.96	22-25J > 18-21J > 14-17J
Sorgen Welt/allgemein	2.20	2.33	2.40	22-25J > 18-21J > 14-17J

**Tabelle 6:** Vergleich der Skalenwerte «Sorge um allgemeine Probleme/ Welt» und «Sorge um die Lage in der Schweiz» bei den Geschlechtern und Altersgruppen (mittlerer Antwortwert) (Allgemeine Sorgen/ Welt: Kriege auf der Welt, Klimawandel, Ungerechtigkeiten in der Welt, Rassismus, politische Entwicklung Welt, Sexismus, Artensterben, Macht der digitalen Welt, fehlende Toleranz, nicht mehr miteinander reden können, Zukunft allgemein) (Sorgen Lage Schweiz: Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen in der Welt, politische Entwicklung in der Schweiz, steigende Kriminalität/ Gewaltzunahme, Flüchtlingskrise/ Flüchtlinge, Finanzkrisen/ Inflation, Rentensystem, Rückkehr von COVID-19)

### Persönliche Sorgen

Mehr noch als mit der Sorge um globale Probleme, können Stress und Belastung mit persönlichen Schwierigkeiten zusammenhängen, deshalb wurde danach gefragt. 14.4% der Gesamtgruppe gab an, sich in den letzten sechs Monaten ziemlich oder sehr grosse Sorgen um die eigene psychische Gesundheit gemacht zu haben, 11% um die eigene körperliche Gesundheit und 18.4% um die Gesundheit von Familienangehörigen. 2.9% hatten sich ziemlich oder sehr grosse Sorgen wegen der Akzeptanz der eigenen sexuellen Orientierung gemacht, weitere 5.7% zumindest noch etwas.

Betreffend Ausbildungsplatz, körperlicher und psychischer Gesundheit gaben männliche Befragte weniger Sorgen an als weibliche. 65% der männlichen Teilnehmenden hatten sich überhaupt keine Sorgen gemacht wegen ihrer psychischen Gesundheit, im Gegensatz zu 47.1% der weiblichen. Das heisst auch, dass mehr als die Hälfte der weiblichen Befragten sich in den letzten sechs Monaten mindestens etwas Sorgen um die eigene psychische Gesundheit gemacht hat (Tabelle 7). Jüngere Teilnehmenden gaben bei allen Fragen an, sich weniger persönliche Sorgen zu machen im Vergleich zu älteren (Tabelle A3).

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate	p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
...keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden	Gesamt	57.7	26.6	10.1	6.3
	Männlich *	61.7	24.1	9.1	5.1
	Weiblich	52.8	29.0	11.3	6.8
...wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	Gesamt	54.8	34.1	8.6	2.4
	Männlich	59.7	30.9	7.8	1.6
	Weiblich	49.5	37.8	9.4	3.3
...Wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	Gesamt	56.6	29.1	10.7	3.7
	Männlich	65.5	23.8	8.5	2.2
	Weiblich	47.1	35.0	12.7	5.3
...Wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen	Gesamt	42.3	39.3	15.0	3.4
	Männlich *	45.2	37.7	14.5	2.5
	Weiblich	39.0	41.0	15.7	4.3
... Wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder sexuellen Orientierung	Gesamt	91.4	5.7	2.5	0.4
	Männlich **	91.1	5.6	3.3	-
	Weiblich	92.0	5.9	1.6	0.6

**Tabelle 7.** Persönliche Sorgen in den letzten 6 Monaten unterteilt nach Geschlecht.  
\*p< .05, \*\*p< .001

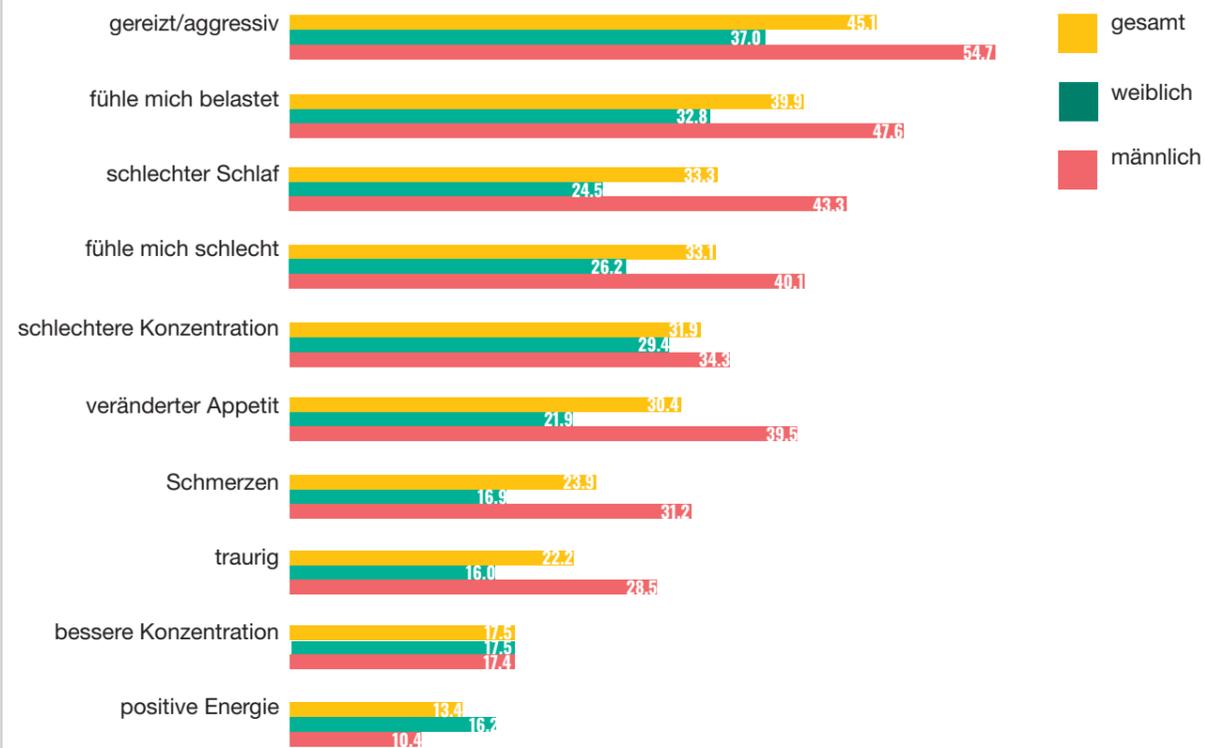
# THEMENBLOCK: RESILIENZFAKTOREN UND RESSOURCEN

Welches sind die Faktoren, die Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen, trotz Stress und Sorgen klarzukommen ohne psychisch zu erkranken? Um dies zu untersuchen, wurde nach den unterschiedlichen Auswirkungen und Bewältigungs-

strategien von Stress gefragt sowie nach möglichen Ressourcen, die zum Beispiel in einem positiven Selbstbild und stabilen Beziehungen liegen können.

## Wie verarbeiten Jugendliche und junge Erwachsene Stress und Sorgen?

**Auswirkungen von Stress (% Antworten sehr häufig/häufig)**



**Abbildung 6:** Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, auf männliche und weibliche Teilnehmende (Antworten % sehr häufig/ häufig)

Stress kann sich sehr unterschiedlich auf Menschen auswirken, z. B. leistungssteigernd und belebend oder aber belastend und lähmend. Um einschätzen zu können, welche Bedeutung die erhobenen Stressfaktoren für die Teilnehmenden haben, wurden sie nach den Auswirkungen gefragt, die Stress bei ihnen hat. Dabei gaben die Befragten als häufigste Auswirkung Gereiztheit (45.6%), das Gefühl von Belastung (39.9%) und Schlafprobleme (33.3%) an. Positive Auswirkungen wurden nur von wenigen beschrieben (bessere Konzentration 17.5%, positive Energie 13.4%) (Abbildung 6).

Es zeigten sich deutliche Geschlechtsunterschiede (Tabelle 8), während Alterseffekte kaum ins Gewicht fielen, mit Ausnahme von Schlafproblemen und den Auswirkungen auf den Appetit,

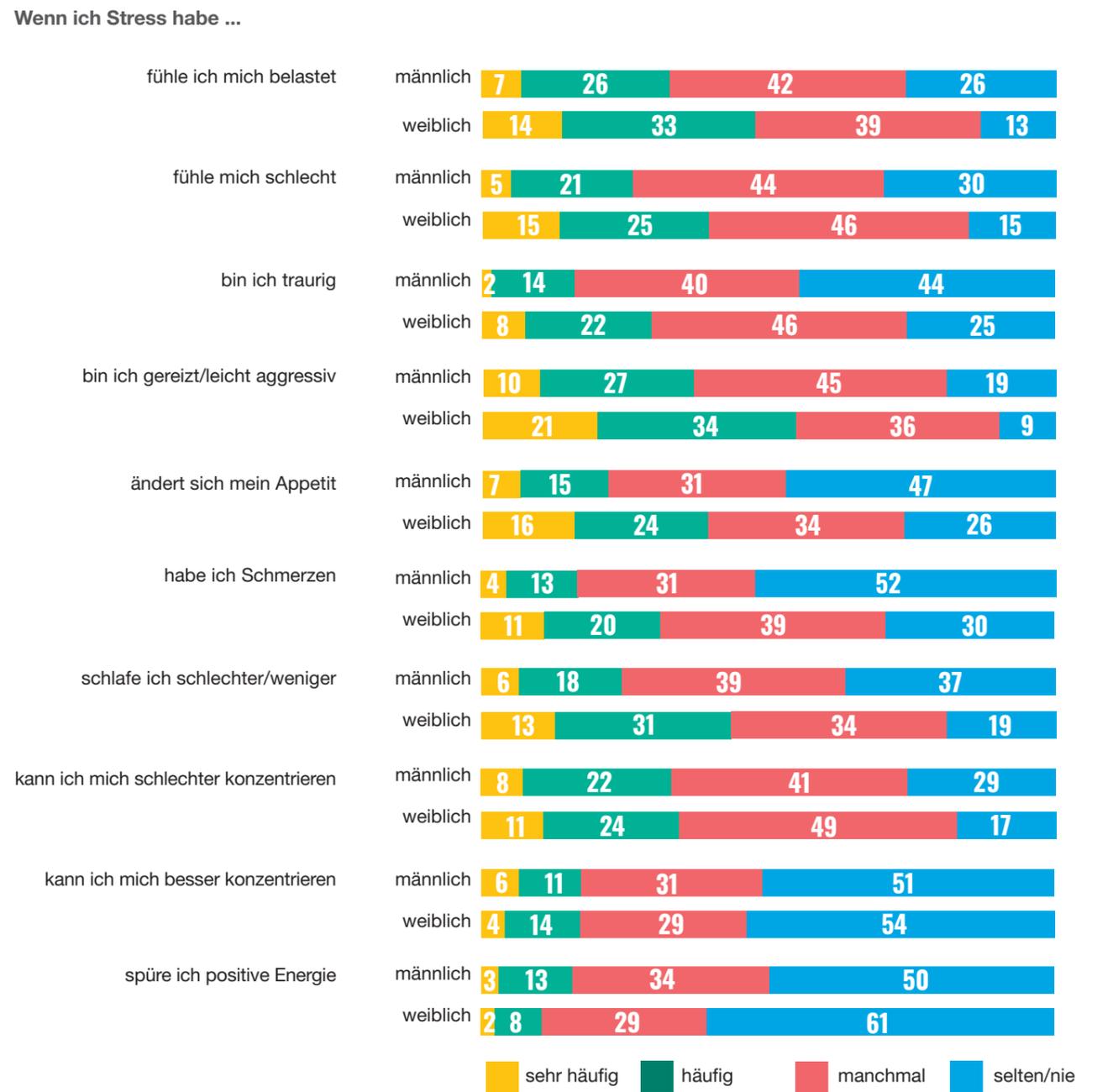
die bei Älteren etwas zunehmen (Tabelle A4). Mädchen/junge Frauen gaben öfter als männliche Teilnehmende an, sich durch Stress häufig oder sehr häufig emotional beeinträchtigt zu fühlen, d. h. belastet, schlecht, traurig oder gereizt zu sein. Auch somatische/psychosomatische Auswirkungen wie Schlafstörungen (sehr häufig/häufig weiblich 43.3%; männlich 24.5%) oder Schmerzen (sehr häufig/häufig weiblich 31.2%; männlich 16.9%) wurden von weiblichen Teilnehmenden häufiger berichtet. Mehr Mädchen/junge Frauen als Jungen/junge Männer gaben auch an, dass ihnen Stress häufig oder sehr häufig auf den Appetit schlägt (sehr häufig/häufig weiblich 39.5%, männlich 21.9%). Dagegen wurden von einer Mehrzahl der männlichen Teilnehmenden, je nach Frage 55% bis 84%, angegeben, dass negative emotionale Auswirkungen von Stress manchmal oder selten/

nie auftreten. Vor allem Traurigkeit wurde von männlichen Teilnehmenden wenig berichtet (manchmal, selten/nie: 84%). Auch psychosomatische/somatische Stressreaktionen kamen bei ihnen seltener vor. Das deckt sich mit der oft berichteten grösseren emotionalen Vulnerabilität und einer stärkeren Ausrichtung auf eigene negative Emotionen bei jungen Frauen. Auf der anderen Seite kann es auch ein Hinweis darauf sein, dass männliche Teilnehmende ihre Aufmerksamkeit generell weniger auf eigene unangenehm erlebte Emotionen lenken als weibliche und möglicherweise weniger introspektiv sind. Aber auch eine nach aussen gewandte emotionale Stressreaktion wie «gereizt/ leicht aggressiv» wurde von ihnen seltener berichtet als von weiblichen Teilnehmenden. Zumindest ist «gereizt/leicht

aggressiv» auch bei männlichen Teilnehmenden die am häufigsten genannte Stressreaktion (häufig/sehr häufig: 37%). Wenn es um die Häufigkeit negativer kognitiver Auswirkungen geht (d. h. verminderter Konzentrationsfähigkeit), gibt es dagegen keinen Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Teilnehmenden. Bei den positiven Auswirkungen von Stress scheint es sich umgekehrt zu verhalten wie bei den negativen: positive Energie als Reaktion auf Stress wurde von männlichen Teilnehmenden etwas häufiger berichtet als von weiblichen. Bei der Frage nach einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit durch Stress gab es dagegen keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Geschlechtern (Tabelle 8).

Wenn ich Stress habe ...	P	Sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)
... fühle ich mich belastet	Gesamt	10.6	29.3	40.6	19.5
	Männlich **	6.9	25.9	41.7	25.5
	Weiblich	14.3	33.3	39.3	13.1
... fühle ich mich schlecht	Gesamt	10.1	23.0	44.4	22.5
	Männlich	5.3	20.9	44.3	29.6
	Weiblich	15.1	25.0	44.8	15.1
... bin ich traurig	Gesamt	5.0	17.2	42.9	35.0
	Männlich **	2.4	13.6	39.9	44.1
	Weiblich	7.6	20.9	46.1	25.4
... bin ich gereizt/ leicht aggressiv	Gesamt	15.3	30.3	40.4	14.0
	Männlich **	10.0	27.0	44.6	18.5
	Weiblich	20.5	34.2	35.9	9.4
... ändert sich mein Appetit (ich esse mehr oder weniger als sonst)	Gesamt	11.3	19.1	32.7	36.8
	Männlich **	6.9	15.0	31.3	46.7
	Weiblich	16.0	23.5	34.1	26.4
... habe ich Schmerzen (z. B. Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen)	Gesamt	7.5	16.4	35.2	40.9
	Männlich **	4.4	12.5	31.4	51.7
	Weiblich	10.8	20.4	39.3	29.5
... schlafe ich schlechter bzw. weniger	Gesamt	9.5	24.1	38.4	28.0
	Männlich **	6.4	18.1	38.8	36.7
	Weiblich	12.7	30.6	38.0	18.6
... kann ich mich schlechter konzentrieren	Gesamt	9.1	22.8	44.9	23.2
	Männlich **	7.6	21.8	41.2	29.4
	Weiblich	10.7	23.6	48.8	16.8
... kann ich mich besser konzentrieren (z. B. besser lernen unter Druck).	Gesamt	5.2	12.3	30.2	52.4
	Männlich	6.3	11.2	31.3	51.1
	Weiblich	3.9	13.5	28.8	53.8
... spüre ich positive Energie	Gesamt	2.8	10.6	31.3	55.3
	Männlich *	3.3	12.9	33.9	50.0
	Weiblich	2.3	8.2	28.7	60.7

**Tabelle 8:** Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden. \*p < .05, \*\*p < .001



**Abbildung 7:** Unterschiedliche Auswirkungen von Stress bei weiblichen und männlichen Teilnehmenden

### Der Umgang mit Stress

Ob Stress und Sorgen das Gefühl von Beeinträchtigung auslösen, hängt auch von den Strategien ab, die dem Individuum zur Stressbewältigung zur Verfügung stehen. Dabei lassen sich funktionale Strategien, die das Befinden langfristig stabilisieren und verbessern, von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien, die langfristig schädigend sind (z. B. Nutzung von Suchtmitteln), unterscheiden.

Bei der Frage, welche Strategien die Teilnehmenden anwenden, um mit Stress umzugehen, bevorzugten männliche und weibliche Teilnehmer zum grossen Teil dieselben, aber zum Teil auch etwas andere Mittel (Tabelle 9). Der Einsatz von Medien (Internet, Games) und Musik gehörte bei beiden Geschlechtern

zu den am häufigsten genannten Strategien, wobei Medien bei männlichen und Musik bei weiblichen Teilnehmenden an erster Stelle stehen. «Ablenkung/Verdrängung» und «optimistisch bleiben» wurde von mehr als der Hälfte aller Teilnehmenden als sehr häufige/häufige Strategie genannt. Es finden sich bei 11 von 17 Stressverarbeitungsstrategien bedeutsame Geschlechtsunterschiede (Abbildung 8): Die meisten Verarbeitungsstrategien wurden von weiblichen Teilnehmenden etwas häufiger genannt als von männlichen: Weibliche Teilnehmende reden häufiger mit Kolleg:innen oder mit Eltern/Geschwistern, sie reden etwas häufiger mit Fachpersonen (z. B. Psychotherapeut:in), beschäftigen sich häufiger mit Tieren und lesen etwas häufiger als männliche Teilnehmende. Männliche Teilnehmende gaben dagegen häufiger an, Sport zur Verarbeitung von Stress einzusetzen und wählten häufiger Humor als Strategie.

Wenn ich Stress/Druck habe, mich belastet fühle oder es mir nicht gut geht...	P	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)
... mache ich Sport	Gesamt	15.0	21.2	34.1	29.7
	Männlich	18.0	22.7	33.0	26.3
	Weiblich	11.7	19.6	35.4	33.3
... rede/schreibe ich mit Kolleg:innen, dem/der Freund:in	Gesamt	14.9	34.0	34.4	16.7
	Männlich	10.9	31.6	36.5	21.1
	Weiblich	19.3	36.7	32.0	11.9
... versuche ich, mich abzulenken bzw. den Druck zu verdrängen, um nicht mehr dran denken zu müssen	Gesamt	14.1	38.1	36.7	11.2
	Männlich	12.5	39.3	35.7	12.5
	Weiblich	15.7	36.9	37.8	9.6
... rede ich mit meinen Eltern/einer Bezugsperson oder Geschwistern	Gesamt	10.8	25.9	42.2	21.1
	Männlich	10.0	20.8	46.7	22.5
	Weiblich	11.7	31.4	37.3	19.5
... strengere ich mich noch mehr an	Gesamt	6.5	26.2	45.3	22.0
	Männlich	7.4	21.7	45.7	21.7
	Weiblich	5.3	27.5	45.1	22.2
... rede ich mit Fachpersonen (Therapeut:innen, Psycholog:innen etc),	Gesamt	2.4	6.7	14.9	76.0
	Männlich	1.6	6.9	12.5	79.0
	Weiblich	2.9	6.5	17.6	73.0
... versuche ich positiv oder optimistisch zu bleiben	Gesamt	15.7	39.2	37.0	8.1
	Männlich	17.1	39.1	36.2	7.6
	Weiblich	14.3	39.5	37.8	8.4
... versuche ich es mit Humor zu nehmen	Gesamt	11.6	28.4	38.8	21.2
	Männlich	14.7	30.9	38.0	16.4
	Weiblich	8.4	25.8	39.3	26.4
... suche ich Erholung in der Natur	Gesamt	8.0	19.5	42.5	30.0
	Männlich	6.9	20.0	39.7	33.3
	Weiblich	9.2	18.8	45.7	26.3
... beschäftige ich mich mit Lesen	Gesamt	6.0	14.3	26.9	52.8
	Männlich	2.9	10.0	23.7	63.4
	Weiblich	9.4	18.8	30.5	41.4
... beschäftige ich mich mit Tieren/meinem Tier	Gesamt	10.3	16.3	25.1	48.3
	Männlich	5.8	13.6	27.0	53.5
	Weiblich	15.3	19.2	22.9	42.5
... höre ich/ mache ich Musik (Singen, Instrument spielen)	Gesamt	23.1	34.5	23.9	18.5
	Männlich	18.5	34.2	23.4	23.9
	Weiblich	28.0	34.8	24.7	12.5
... beschäftige ich mich mit Medien (z. B. Gamen, am Handy sein, Serien oder Videoclips schauen)	Gesamt	24.4	34.5	30.7	10.3
	Männlich	23.9	35.3	30.4	10.4
	Weiblich	24.7	33.7	31.3	10.4
... bete ich, suche ich Kraft im Glauben	Gesamt	5.5	7.4	15.4	71.6
	Männlich	6.0	7.2	14.5	72.3
	Weiblich	5.1	7.6	16.6	70.7
... gehe ich shoppen (auch online)	Gesamt	2.5	7.7	28.2	61.6
	Männlich	0.7	6.2	22.5	70.5
	Weiblich	4.5	9.4	33.9	52.3
... esse ich	Gesamt	7.2	17.1	39.5	36.3
	Männlich	4.9	15.2	36.8	43.0
	Weiblich	9.8	18.9	42.0	29.3
... konsumiere ich Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten, Drogen, Cannabis)	Gesamt	2.7	6.0	13.9	77.4
	Männlich	2.4	6.3	14.7	76.6
	Weiblich	2.9	5.7	13.1	78.3

**Tabelle 9:** Stressverarbeitungsstrategien, Umgang mit Stress nach Geschlecht. \*p<.05 \*\*p<.001

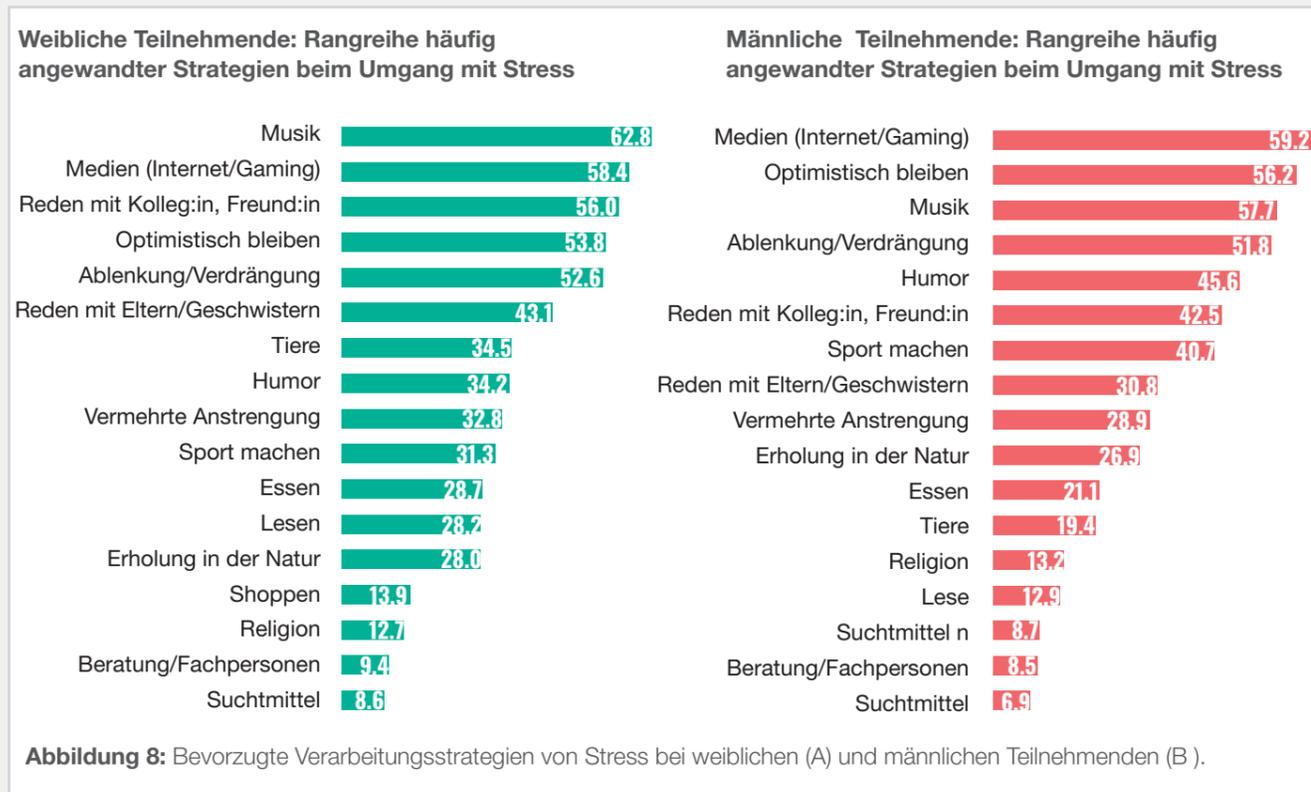


Abbildung 8: Bevorzugte Verarbeitungsstrategien von Stress bei weiblichen (A) und männlichen Teilnehmenden (B).

Bei den Angaben zum Umgang mit Stress finden sich drei ausgeprägte Alterseffekte (Tabelle A5): Die Gruppe der 14-17-Jährigen konsumierte häufiger Medien als die älteren Teilnehmenden, um Stress zu verarbeiten, die beiden Gruppen der ab 18-Jährigen konsumierten dafür häufiger andere Suchtmittel (Nikotin/Alkohol/Cannabis/andere Drogen) als die jüngeren. Ausserdem wurde die Erholung in der Natur von der ältesten Gruppe öfter als Ressource genannt als von den beiden jüngeren. Leichtere Alterseffekte fanden sich auch bei den Antworten zur positiven, optimistischen Haltung, Humor und zur Konsultation von Fachpersonen, die von der ältesten Gruppe etwas häufiger genannt wurden.

### Aktiver Umgang mit Problemen

Stress und Sorge können unterschiedliche Reaktionen auslösen: vom Gefühl der Hilflosigkeit, das krank machen kann, bis zum aktiven Handeln und dadurch einem – zumindest teilweisen – Wiedererlangen von gefühlter Kontrolle. Die Teilnehmenden wurden deshalb danach gefragt, ob und wie sie Missstände aktiv angehen (Tabelle 10). Gefragt nach ihrer generellen Haltung beim aktiven Umgang mit Problemen, antworten fast 50% der Teilnehmenden, dass sie sehr häufig oder häufig versuchen würden, aktiv gegen die Probleme anzugehen, auch wenn es schwierig scheint. Dabei wurden die ältesten Teilnehmenden häufiger aktiv (59.3% der Antworten sehr häufig/häufig) als die jüngsten (41.3%). Bei den Fragen nach spezifischerem Engagement war in der Gesamtgruppe der Anteil der sehr häufig und häufig Aktiven geringer: 22.4% achten sehr häufig/häufig auf Nachhaltigkeit, 20.6% versuchen andere zu überzeugen,

12% engagieren sich sozial, 10.6% werden sehr häufig/häufig politisch aktiv und 10.5% engagieren sich sehr häufig/häufig für den Klimaschutz. Beim Achten auf Nachhaltigkeit war die älteste Gruppe etwas stärker unter den sehr häufig und häufig Engagierten vertreten (14-17-jährig: 17.1%; 22-25-jährig: 27.6%), beim politischen Engagement zeigt sich dieser Altersunterschied noch stärker (14-17-jährig: 3.9%; 22-25-jährig: 15.1%). Die 18-21-Jährigen lagen jeweils dazwischen. Statistisch bedeutsame Geschlechtsunterschiede gab es bei diesem Fragenblock lediglich beim Achten auf Nachhaltigkeit: Hier lagen die weiblichen Teilnehmenden vorn, mit 27.2% sehr häufigem/häufigem Engagement im Vergleich zu 17.4% bei den männlichen Teilnehmenden. 50.6% der männlichen Teilnehmenden achten nie auf Ihre Klimabilanz, im Vergleich zu 40.4% bei den Mädchen/Frauen (Tabelle A6).

Wie versuchst Du bei Problemen aktiv zu werden?		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)
Wenn mich Probleme oder belastende Themen beschäftigen						
...versuche ich aktiv gegen die Probleme anzugehen, auch wenn es sehr schwierig scheint	<b>Gesamt</b>		10.2	39.7	42.2	7.9
	14-17 J	**	6.2	35.1	47.8	10.9
	18-21 J		11.0	36.1	46.2	6.7
	22-25 J		12.8	45.9	35.0	6.3
... engagiere ich mich sozial/für andere (z.B. in der Cevi, bei den Pfadfindern, Tierschutz, Engagement für Hilfsbedürftige oder Flüchtlinge)	<b>Gesamt</b>		4.2	7.8	19.3	68.7
	14-17 J		3.0	7.7	17.8	71.6
	18-21 J		3.7	8.1	20.8	67.4
	22-25 J		5.6	7.7	19.5	67.2
... achte ich auf Nachhaltigkeit/meine CO2-Bilanz (z.B. konsumiere regionale Produkte, nur wenig/kein Fleisch, fliege wenig/nicht)	<b>Gesamt</b>		5.9	16.5	32.0	45.6
	14-17 J		3.2	13.9	31.6	51.3
	18-21 J		5.7	15.1	34.4	44.8
	22-25 J		8.1	19.5	30.7	41.6
... engagiere ich mich noch auf andere Weise für den Klima-/Umweltschutz	<b>Gesamt</b>		2.4	8.1	27.0	62.5
	14-17 J		1.2	8.6	26.8	63.4
	18-21 J		3.3	6.7	27.1	62.9
	22-25 J		2.8	8.6	27.1	61.4
... versuche ich andere Personen zu überzeugen, sich besser zu verhalten (z. B. meine Eltern/meine Kolleg:innen oder mein Umfeld).	<b>Gesamt</b>		4.8	15.8	42.4	37.0
	14-17 J		4.1	14.2	43.8	37.9
	18-21 J		5.0	16.1	43.0	35.9
	22-25 J		5.1	16.8	41.0	37.1
... werde ich politisch aktiv (z. B. nehme ich an Demos teil, gehe ich wählen)	<b>Gesamt</b>		3.9	6.7	15.2	74.2
	14-17 J		1.2	2.7	7.4	88.8
	18-21 J		4.7	7.0	18.1	70.1
	22-25 J		5.6	9.5	19.3	65.6

Tabelle 10: Aktiver Umgang mit Problemen in der Gesamtgruppe und in den drei Altersgruppen. \*p<.05 \*\*p<.001

### Selbstbild

Beim Thema Selbstbild wurde nach positiven Eigenschaften gefragt sowie nach Selbstunsicherheiten und Ängsten. Die deutliche Mehrheit der Gesamtgruppe, über 80%, zeigte bei allen Fragen ein eher positives Selbstbild (Tabelle 11). Dabei waren männliche Teilnehmende oft etwas stärker von den eigenen positiven Eigenschaften überzeugt als weibliche, etwa bei den eigenen Fähigkeiten im Vergleich zu denen von anderen (männlich 88.4% vs. weiblich 79.2%), oder bei der Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen (männlich 85.1% vs. weiblich 77.6%). Die Mehrheit der Gesamtgruppe gab an, mit dem eigenen Leben eher oder sehr zufrieden zu sein (85.2%), wobei wieder die männlichen Teilnehmenden häufiger sehr zufrieden waren als die weiblichen (männlich 38.6% vs. weiblich 26.9%). In Hinblick auf die Frage, «ich mag mich so, wie ich bin», gab die Mehrheit der Befragten an, sich sehr oder eher (84.7%) selbst zu mögen, was wieder etwas häufiger bei den männlichen Teilnehmenden der Fall war (männlich 89.3% vs. weiblich 80.2%). Das bedeutet auch, dass immerhin fast 20% der weiblichen Teilnehmenden

angaben, sich eher nicht oder gar nicht zu mögen, das ist deutlich mehr als bei den männlichen (weiblich 19.8% vs. männlich 9.7%). Etwas im Widerspruch zu dem mehrheitlich positiven Selbstbild steht die Aussage von fast 60% der Teilnehmenden, sie hätten oft Angst, etwas falsch zu machen. Etwa 20% der Gesamtgruppe gab Angst vor Mobbing/Cybermobbing an (stimme völlig/eher zu), dabei waren die weiblichen Teilnehmenden fast doppelt so häufig von diesem Thema betroffen als die männlichen (weiblich 27.4% vs. männlich 14%). Der einzige Alterseffekt zum Selbstbild zeigte sich als etwas häufigere Zufriedenheit mit dem eigenen Leben der jüngsten Gruppe (Tabelle A7).

Positive Selbstangaben	P	stimme voll zu (%)	stimme eher zu (%)	stimme eher nicht zu (%)	stimme gar nicht zu (%)
Ich verstehe mich gut mit Kolleg:innen meines Alters in der Schule, Ausbildung oder Arbeit.	Gesamt	43.9%	48.5%	6.8%	0.8%
	Männlich	47.6%	45.7%	6.0%	0.7%
	Weiblich	40.2%	51.2%	7.8%	0.8%
Ich finde, dass ich viele gute Eigenschaften habe.	Gesamt	38.7%	54.1%	6.3%	0.8%
	Männlich	41.5%	51.6%	6.2%	0.7%
	Weiblich	36.1%	56.6%	6.3%	1.0%
Ich mag mich so, wie ich bin.	Gesamt	29.6%	55.1%	12.3%	3.0%
	Männlich	** 34.2%	55.1%	8.7%	2.0%
	Weiblich	24.9%	55.3%	15.9%	3.9%
Wenn ich mich mit Gleichaltrigen vergleiche, kann ich die meisten Dinge genauso gut wie die anderen.	Gesamt	32.9%	50.8%	13.9%	2.4%
	Männlich	** 38.3%	50.1%	9.8%	1.8%
	Weiblich	27.3%	51.9%	17.7%	3.1%
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	Gesamt	25.5%	55.7%	16.4%	2.4%
	Männlich	* 29.5%	55.6%	13.3%	1.6%
	Weiblich	21.4%	56.2%	19.1%	3.3%
Ich bin mit meinem Leben zufrieden/Ich finde mein Leben gut, so wie es ist.	Gesamt	32.8%	52.4%	12.7%	2.1%
	Männlich	** 38.5%	47.9%	12.0%	1.6%
	Weiblich	26.9%	57.4%	13.2%	.6%
<b>Negative Selbstangaben/Ängste</b>					
Ich habe oft Angst, Sachen falsch zu machen.	Gesamt	21.0%	38.1%	34.2%	6.7%
	Männlich	** 14.2%	37.6%	38.4%	9.8%
	Weiblich	28.1%	38.6%	30.0%	3.3%
Ich habe Schwierigkeiten, morgens zur Schule/in die Lehre/zur Arbeit) zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	Gesamt	4.0%	10.0%	30.7%	55.2%
	Männlich	* 2.0%	9.4%	29.0%	59.6%
	Weiblich	5.9%	10.8%	32.5%	50.9%
Ich habe Angst vor Mobbing oder Cybermobbing	Gesamt	4.6%	15.9%	43.9%	35.6%
	Männlich	** 3.3%	10.7%	41.1%	44.9%
	Weiblich	6.0%	21.4%	46.6%	25.9%

Tabelle 10: Angaben zum Selbstbild und zu Ängsten, Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht

### Beziehung zu Eltern und Unterstützung durch Freund:innen/Kolleg:innen

Es wurde nach der Beziehung zu den Eltern und zu Gleichaltrigen gefragt, da wir von der Hypothese ausgingen, dass sich positive Beziehungen günstig auf die psychische Gesundheit und das Stresserleben auswirken und die Resilienz stärken können.

Die Mehrheit der Gesamtgruppe beschrieb eine vertrauensvolle und verlässliche Elternbeziehung und gab an, dass ihre Eltern meistens (57.9%) bzw. sogar immer (24.0%) Verständnis für sie haben und sie sich meistens oder immer in schwierigen

Situationen auf sie verlassen können (86.9%). (Tabelle 10). Die meisten (54.5%) Teilnehmer:innen, vor allem die Älteren, hatten nicht oder selten den Eindruck, dass ihre Eltern zu viel von ihnen verlangen. Besonders 22- bis 25-Jährige gaben häufig an, dass ihre Eltern nicht zu viel von ihnen verlangen (61.8%). (Tabelle 12).

Die grosse Mehrheit der Befragten (86.6%) fühlten sich von ihren Eltern bei Problemen immer/meistens gut unterstützt. Über die Hälfte der Teilnehmer:innen gab an, mit den Eltern selten oder gar nicht zu streiten (57.9%). Je älter die Teilnehmer:innen waren, desto seltener stritten sie sich mit ihren Eltern (14-17 J:

46.0%, 18-21 J: 59.4%, 22-25 J: 66.2%). Die Mehrheit aller Befragten gab an, dass sie mit ihren Eltern (60.4%) sehr häufig bzw. häufig Zeit verbringen, um miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten. Nur knapp jeder zehnte Befragte gab an, dass die Eltern für sie kaum oder keine Zeit hätten (8.9%), in der jüngsten Gruppe sogar nur 4.7%. Bei den Fragen zu den Elternbeziehungen gab es keine eindeutigen Geschlechtseffekte, abgesehen von etwas häufigerem Streit bei den männlichen Teilnehmern (Tabelle A8).

Die Mehrheit der Teilnehmenden gab an Freund:innen oder Kolleg:innen zu haben, auf die sich immer oder meistens verlassen können (68.1%). In allen Altersgruppen, auch bei den jungen Erwachsenen, blieben aber die Eltern die verlässlichsten Personen (22-25 J: auf Eltern immer Verlass: 83.3%, auf Freund/Kolleg:innen immer Verlass: 70.2%). (Tabelle 12)

Elternbeziehung	p	immer/sehr häufig (%)	meistens/häufig (%)	Manchmal (%)	selten (%)	gar nicht (%)	trifft nicht zu (%)
Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern Verständnis für Dich haben?	Gesamt	22.1	60.0	14.6	2.2	0.8	0.2
	14-17 Jahre	21.0	62.1	14.5	1.5	0.6	0.3
	18-21 Jahre	20.8	60.7	15.1	2.7	0.7	0.0
	22-25 Jahre	24.0	57.9	14.4	2.3	1.2	0.2
Hast du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?	Gesamt	1.2	7.1	34.5	30.9	23.6	2.7
	14-17 Jahre	** 1.2	6.5	40.8	30.2	18.3	3.0
	18-21 Jahre	1.7	6.1	40.1	30.6	19.9	1.7
	22-25 Jahre	0.9	8.4	25.6	31.6	30.2	3.3
Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du Sorgen oder Probleme hast?	Gesamt	54.6	32.0	8.4	3.3	1.2	0.5
	14-17 Jahre	60.9	29.0	7.1	1.2	0.9	0.9
	18-21 Jahre	53.7	34.5	7.4	3.4	1.0	0.0
	22-25 Jahre	50.2	32.8	10.0	4.9	1.6	0.5
Wie oft streitest Du Dich mit Deinen Eltern?	Gesamt	0.8	7.7	32.8	47.6	10.3	0.8
	14-17 Jahre	0.9	9.8	42.1	38.6	7.4	1.2
	18-21 Jahre	1.0	7.0	32.2	2.0	7.4	0.3
	22-25 Jahre	0.7	6.5	25.9	51.5	14.7	0.7
Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	Gesamt	15.6	44.8	30.2	8.0	0.9	0.4
	14-17 Jahre	** 18.9	51.9	24.2	4.4	0.3	0.3
	18-21 Jahre	14.7	43.7	31.3	10.0	0.1	0.3
	22-25 Jahre	13.7	40.0	34.2	9.5	2.1	0.5
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?	Gesamt	54.5	32.4	8.9	2.6	1.1	0.4
	14-17 Jahre	57.8	33.6	5.9	2.1	0.3	0.3
	18-21 Jahre	52.9	34.3	9.1	2.4	1.0	0.3
	22-25 Jahre	53.1	30.2	11.1	3.2	1.9	0.5
<b>Beziehung zu Freunden/Kollegen</b>							
Hat Dein/e Freund:in oder haben Kolleg:innen genug Zeit, um mit Dir zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	Gesamt	20.8	48.9	21.5	5.3	0.9	2.6
	14-17 Jahre	24.0	46.0	22.8	3.9	0.3	3.0
	18-21 Jahre	20.2	51.9	18.5	5.4	0.7	3.4
	22-25 Jahre	18.6	49.1	22.6	6.3	1.6	1.9
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine/n Freund:in/Kolleg:innen verlassen?	Gesamt	27.8	40.3	22.5	5.8	1.4	2.2
	14-17 Jahre	25.1	39.9	26.0	5.0	1.5	2.4
	18-21 Jahre	25.3	43.1	22.2	5.7	0.7	3.0
	22-25 Jahre	31.6	38.6	20.0	6.5	1.9	1.4

Tabelle 12: Beziehung zu Eltern und Freund:innen/Kolleg:innen unterteilt nach Alter. \*p<.05, \*\*p<.

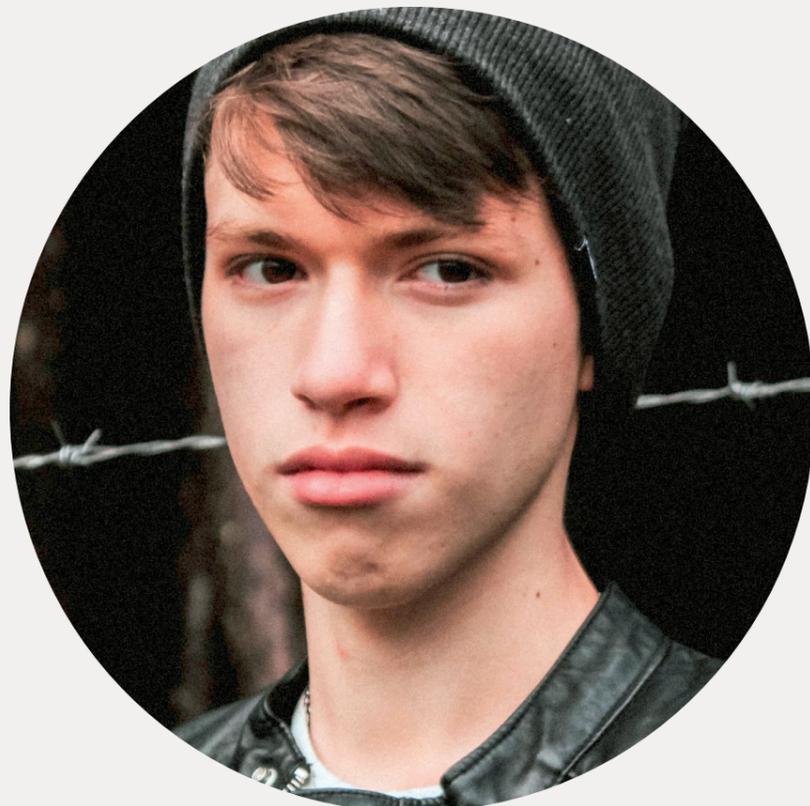
### Freizeitaktivitäten

Es wurde auch nach nicht-digitalen Freizeitaktivitäten gefragt, die körperliche oder kreative und soziale Aktivitäten beinhalten, da diese möglicherweise zur Stressresistenz beitragen (Tabelle 13). Etwa jede/r 4. (26.4%) machte mehr als 4 Stunden Sport pro Woche, jeder 6. (14.9%) war kreativ oder sozial aktiv. 28.2% machten gar keinen Sport in der Freizeit oder weniger als eine Stunde, 46.4% übten keine oder wenig kreative

und soziale Aktivitäten aus. Weibliche Teilnehmende waren unter den Sportabstinenten stärker vertreten (weiblich 32.8% vs. männlich 23.9%), die männlichen Teilnehmer waren dafür seltener bei sozialen oder kreativen Aktivitäten engagiert (gar nicht/<1 Std: männlich 50.7% vs. weiblich 41.8%). Es gab nur einen leichten Alterseffekt, der zeigte, dass die Ältesten etwas weniger Zeit für Sport aufwenden (Tabelle A9).

	p	gar nicht (%)	weniger als 1 Stunde pro Woche (%)	1-2 Stunden pro Woche (%)	2-4 Stunden pro Woche (%)	mehr als 4 Stunden pro Woche (%)
Wie oft hast Du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit Sport gemacht (z. B. Joggen, Fußball, Tanzen etc.)?	<b>Gesamt</b>	11.5	16.7	23.2	22.5	26.1
	<b>Männlich</b> **	10.5	13.4	21.2	23.0	31.8
	<b>Weiblich</b>	12.5	20.3	25.2	22.1	19.9
Wie oft warst Du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit kreativ, sozial tätig oder im Verein aktiv (z. B. Malen, Musik machen, Singen, Theatergruppe, Cevi, Pfadfinder etc.)?	<b>Gesamt</b>	27.6	18.8	21.7	16.9	14.9
	<b>Männlich</b>	33.5	17.2	20.4	14.6	14.3
	<b>Weiblich</b>	21.1	20.7	23.1	19.4	15.7

**Tabelle 13:** Häufigkeit «analoger» Freizeitaktivitäten nach Geschlecht. \*\*p<.001



# THEMENBLOCK PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## Körperliche und psychische Gesundheit

	p	Ausgezeichnet (%)	sehr gut (%)	Gut (%)	weniger gut (%)	Schlecht (%)
Wie würdest du Deine körperliche Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	<b>Gesamt</b>	22.8%	44.9%	26.0%	5.0%	1.4%
	<b>Männlich</b> **	27.9%	46.0%	22.5%	2.2%	1.4%
	<b>Weiblich</b>	17.4%	43.6%	29.7%	8.0%	1.4%
	<b>14-17</b>	32.6%	42.6%	21.8%	2.4%	0.6%
	<b>18-21</b> **	21.7%	47.8%	23.7%	5.7%	1.0%
	<b>22-25</b>	15.6%	44.5%	31.0%	6.5%	2.3%
Wie würdest du Deine psychische Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	<b>Gesamt</b>	18.6%	37.5%	31.5%	9.7%	2.8%
	<b>Männlich</b>	25.4%	38.5%	27.9%	6.5%	1.6%
	<b>Weiblich</b>	11.4%	6.5%	35.5%	12.5%	4.1%
	<b>14-17</b>	26.0%	36.9%	29.5%	5.6%	2.1%
	<b>18-21</b>	16.2%	42.8%	28.3%	0.4%	2.4%
	<b>22-25</b>	14.5%	34.3%	35.2%	12.4%	3.7%

**Tabelle 14:** Einschätzung der eigenen psychischen und körperlichen Gesundheit (Alters- und Geschlechtsgruppen)

Die Mehrheit der Gesamtgruppe beschrieb die eigene psychische Gesundheit als sehr gut oder ausgezeichnet (56.1%), etwa ein Drittel lag im mittleren Bereich (gut: 31.5%) und 12.5% der Gesamtgruppe, d. h. mehr als jeder/jede 10. Teilnehmer:in, bewerteten die eigene psychische Gesundheit als weniger gut bis schlecht (Tabelle 14). Dabei gab es ausgeprägte Geschlechtseffekte zugunsten der männlichen Teilnehmer: Ein Viertel der männlichen Teilnehmenden bewertete die eigene psychische Gesundheit als ausgezeichnet (25.4%), aber nur 11.4% der weiblichen. Die negativsten Einschätzungen (weniger gut/schlecht) kamen bei den weiblichen Teilnehmenden doppelt so häufig vor (16.6%) wie bei den männlichen (8.1%). Es zeigte sich auch ein Alterseffekt, mit einer höheren Anzahl von Teilneh-

menden mit weniger guter/schlechter psychischen Gesundheit in der ältesten Gruppe (weniger gut/schlecht: 14-17 J 7.7%; 22-25 J 16.1%). Ähnliche Trends fanden sich auch bei der Einschätzung der eigenen körperlichen Gesundheit, d. h. ein deutlicher Vorteil für die männlichen Teilnehmenden und ein leichter Vorteil für die jüngste Gruppe (Tabelle 14).

### Aktuelles Befinden

Zusätzlich zum Selbstbild und zur Einschätzung der psychischen und körperlichen Gesundheit wurde auch eine Einschätzung des Befindens/der aktuellen Stimmungslage erfasst anhand 9 Fragen, drei zu positiven und sechs zu negativen Gefühlen (Tabelle 15, Tabelle A10, Abbildung 9).

### Aktuelles Befinden

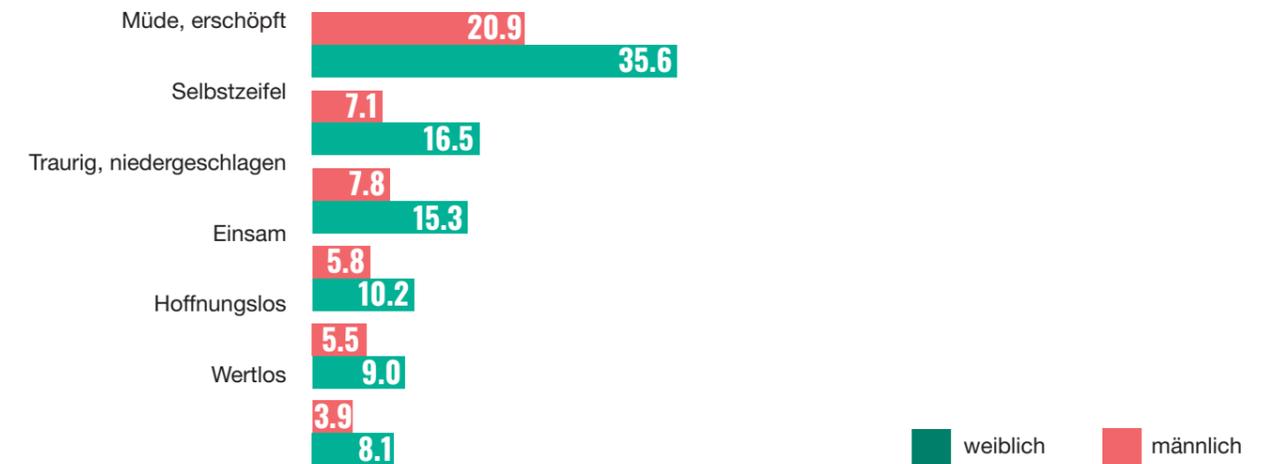
Zusätzlich zum Selbstbild und zur Einschätzung der psychischen und körperlichen Gesundheit wurde auch eine Ein-

schätzung des Befindens/der aktuellen Stimmungslage erfasst anhand 9 Fragen, drei zu positiven und sechs zu negativen Gefühlen (Tabelle 17, Tabelle A10, Abbildung 9).

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich körperlich fit gefühlt?	<b>Gesamt</b>		0.8	8.0	20.1	50.8	20.5
	<b>Männlich</b>	**	0.9	4.7	16.3	49.9	28.1
	<b>Weiblich</b>		0.6	11.4	23.9	51.9	12.3
Bist Du voller Energie gewesen?	<b>Gesamt</b>		2.2	10.3	31.0	44.3	12.2
	<b>Männlich</b>	**	1.3	6.2	27.0	47.8	17.8
	<b>Weiblich</b>		3.3	14.3	35.5	40.6	6.3
Hast Du Dich psychisch wohl gefühlt?	<b>Gesamt</b>		0.7	6.6	21.8	46.3	24.6
	<b>Männlich</b>	**	0.5	4.9	17.0	44.4	33.2
	<b>Weiblich</b>		1.0	8.0	27.0	48.4	15.6
Hast Du Dich traurig oder niedergeschlagen gefühlt?	<b>Gesamt</b>		18.3	39.1	31.1	10.9	0.7
	<b>Männlich</b>	**	25.9	40.8	25.5	7.4	0.4
	<b>Weiblich</b>		10.2	37.7	36.9	14.3	1.0
Hast Du Dich hoffnungslos gefühlt?	<b>Gesamt</b>		45.4	30.8	16.5	6.7	0.7
	<b>Männlich</b>	**	51.0	29.0	14.5	5.1	0.4
	<b>Weiblich</b>		39.6	32.8	18.6	8.0	1.0
Hast Du Dich einsam gefühlt?	<b>Gesamt</b>		36.8	32.8	22.4	6.7	1.3
	<b>Männlich</b>		43.5	31.5	19.2	4.7	1.1
	<b>Weiblich</b>		29.8	34.5	25.5	8.6	1.6
Hast Du Dich müde und erschöpft gefühlt?	<b>Gesamt</b>		8.7	22.2	40.9	23.5	4.7
	<b>Männlich</b>	**	12.5	25.2	41.4	19.1	1.8
	<b>Weiblich</b>		4.7	19.2	40.5	28.0	7.6
Hast Du Dich wertlos gefühlt?	<b>Gesamt</b>		53.3	25.8	14.9	4.4	1.5
	<b>Männlich</b>		58.3	24.4	13.5	2.6	1.3
	<b>Weiblich</b>		48.2	27.5	16.2	6.3	1.8
Hast Du an Dir gezweifelt oder Dir nichts zugetraut?	<b>Gesamt</b>		28.5	34.6	25.2	10.0	1.8
	<b>Männlich</b>	**	35.9	35.3	21.7	6.0	1.1
	<b>Weiblich</b>		20.6	34.2	28.7	14.3	2.2

**Tabelle 15:** Befinden in den letzten 14 Tagen unterteilt nach Geschlecht. \*p<.05 \*\*p<.00

### A. Letzte 14 Tage Negative Gefühle: % Antworten oft/immer



### A. Letzte 14 Tage Positive Gefühle: % Antworten oft/immer



**Abbildung 9:** Negative (A) und positive Gefühle (B) während der letzten 14 Tage bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (% Antworten oft, immer)

Der grösste Teil der Befragten lieferte ein positives Bild der eigenen Stimmungslage, und gab an, sich körperlich fit (oft/immer 71.2%) und psychisch wohl (oft/immer 70.9%) zu fühlen. Das bedeutet aber auch, dass sich fast 30% nur manchmal oder selten/nie psychisch wohlgefühlt haben. Die Frage, ob sie sich voller Energie gefühlt hätten, wurde nur von etwas mehr als der Hälfte klar bejaht (oft/immer 56.5%) (Abb.9B). Bei den negativen Gefühlen stehen dazu passend Müdigkeit und Erschöpfung an erster Stelle der Gesamtgruppe (28.2% oft/immer). Andere negative Gefühle, wie Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Traurigkeit, Wertlosigkeit wurden von 6% bis 12% der Gesamtgruppe als oft/immer vorhanden angegeben (Abb. 9A). Bei den Angaben zum aktuellen Befinden gab es ausgeprägte Geschlechtseffekte, wobei negative Gefühle stets von einer grösseren Anzahl weiblicher Teilnehmenden berichtet wurden, positive Gefühle etwas häufiger von männlichen Teilnehmenden (Tabelle 15, Abbildung 9). Einsamkeit scheint für Mädchen und

junge Frauen in über 10% ein grösseres Problem zu sein, für männliche Teilnehmende nur in 5.8% (oft/immer). Traurig und niedergeschlagen haben sich 15.8% der weiblichen Teilnehmenden gefühlt (oft/immer), im Vergleich zu 7.8% der männlichen. Was positive Gefühle angeht, berichteten zwei Drittel der männlichen Teilnehmenden (oft/immer 65.6%), sie hätten sich voller Energie gefühlt, im Vergleich zu weniger als der Hälfte (46.9%) bei den weiblichen. Ein weiterer Geschlechtseffekt zeigte sich bei der Frage nach dem psychischen Wohlbefinden der letzten 14 Tage. Hier berichteten mehr weibliche als männliche Teilnehmende, dass sie sich selten/nie oder nur manchmal psychisch wohl gefühlt hätten (weiblich 36%; männlich 22.4%). Insgesamt scheinen Müdigkeit/Energielosigkeit/Erschöpfung ein Problem für viele zu sein, auch für einige männliche Teilnehmer, während Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit, Einsamkeit eher von einer kleinen Gruppe und eher von weiblichen Teilnehmenden angegeben wurden.

Es zeigte sich auch verschiedene Alterseffekte, mit geringerem psychischen Wohlbefinden bei den 22-25-Jährigen als bei den jüngeren Teilnehmenden. Die jüngste Gruppe beantwortete auch sonst die meisten Fragen zum Befinden positiver als die Älteren (Tabelle A10).

### Schlaf

Die Teilnehmenden wurden danach gefragt, wann sie normalerweise einschlafen und wann sie aufwachen. Daraus wurde die durchschnittliche Schlafdauer errechnet.

	Mittelwert (Std)	Median	Unterschiede
<b>Gesamt</b>	<b>7.89</b>	<b>8.00</b>	
<b>Männlich (M)</b>	<b>7.76</b>	<b>8.00</b>	<b>M&lt;W</b>
<b>Weiblich (W)</b>	<b>7.93</b>		
<b>14-17J</b>	<b>8.19</b>	<b>8.00</b>	<b>14-17J&gt;18-21J; 14-17J&gt;22-25J</b>
<b>18-21J</b>	<b>7.80</b>	<b>7.83</b>	
<b>22-25J</b>	<b>7.77</b>	<b>7.83</b>	

Tabelle 16: Durchschnittliche Schlafdauer (Stunden)

In der Gesamtgruppe betrug die durchschnittliche Schlafdauer 7.89 Std. Jüngere Teilnehmer gaben im Durchschnitt an, geringfügig mehr zu schlafen als die beiden älteren Gruppen, weibliche Teilnehmende etwas mehr als männliche (Tabelle 16).

### Psychotherapeutische Behandlung

11.7% der Teilnehmenden waren zum Zeitpunkt der Befragung in psychotherapeutischer Behandlung bei einem/r Psycholog:in bzw. Psychiater:in, darunter mehr als doppelt so viele weibliche (15.5%) wie männliche Teilnehmende (7.8%) (Tabelle 17). 2.1% der Gesamtgruppe warteten aktuell auf einen Therapieplatz.

Rund ein Drittel der Befragten gaben an, bereits professionelle

Hilfe (Psychotherapie (27.8%) oder psychosoziale Beratung (6.8%)) in Anspruch genommen zu haben, wobei die weiblichen Teilnehmenden häufiger vertreten waren als die männlichen (Psychotherapie: 33.3% vs. 22.1%). Wenig überraschend hatte die älteste Gruppe mehr Therapieerfahrung (34.4%) als die jüngste (22.5%).

Bist Du aktuell in psychotherapeutischer Behandlung?	p	Nein (%)	Ja (Psychotherapie) (%)	Warte auf Therapieplatz (%)	andere professionelle Unterstützung (%)	Möchte ich nicht sagen (%)
<b>Gesamt</b>		<b>83.8</b>	<b>11.7</b>	<b>2.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0.9</b>
<b>Männlich</b>	*	<b>87.6</b>	<b>7.8</b>	<b>2.2</b>	<b>1.3</b>	<b>1.1</b>
<b>Weiblich</b>		<b>80.2</b>	<b>15.5</b>	<b>1.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.8</b>
<b>14-17</b>		<b>86.3</b>	<b>8.9</b>	<b>1.2</b>	<b>2.4</b>	<b>1.2</b>
<b>18-21</b>	*	<b>88.3</b>	<b>9.7</b>	<b>1.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.3</b>
<b>22-25</b>		<b>78.8</b>	<b>15.2</b>	<b>3.5</b>	<b>1.4</b>	<b>1.2</b>
Warst Du schon einmal in psychotherapeutischer Behandlung oder hast psychosoziale Beratungsangebote genutzt?		Nein (%)	Ja, Psychotherapie (Psycholog:in, Psychiater:in). (%)	Ja, psychosoziale Beratung (%)	Möchte ich nicht sagen (%)	
<b>Gesamt</b>		<b>64.1</b>	<b>27.8</b>	<b>6.8</b>	<b>1.3</b>	
<b>Männlich</b>	**	<b>69.9</b>	<b>22.1</b>	<b>7.1</b>	<b>0.9</b>	
<b>Weiblich</b>		<b>58.3</b>	<b>33.3</b>	<b>6.7</b>	<b>1.8</b>	
<b>14-17</b>		<b>68.0</b>	<b>22.5</b>	<b>8.0</b>	<b>1.5</b>	
<b>18-21</b>	*	<b>69.8</b>	<b>23.8</b>	<b>4.7</b>	<b>1.7</b>	
<b>22-25</b>		<b>57.2</b>	<b>34.4</b>	<b>7.4</b>	<b>0.9</b>	

Tabelle 17: Psychotherapeutische Behandlung. \*p< .05, \*\*p< .001

# ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN ERHOBENEN DIMENSIONEN

### Zusammenhang zwischen der Elternbeziehung, Befinden und Selbstbild

Die Beziehung zu den Eltern wurde in sechs Fragen erfasst. Aus diesen sechs Fragen wurde die Gesamtskala «Elternbeziehung» gebildet, d. h. aus vier positiv besetzten Fragen («Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du Sorgen oder Probleme hast?», «Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern Verständnis für Dich haben?», «Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?» sowie «Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?») sowie aus zwei negativ besetzten Fragen («Hast du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?» und «Wie oft streitest Du Dich mit Deinen Eltern?»), die zur Auswertung umgepolt wurden.

Die Auswertung zeigte, dass eine signifikante Korrelation zwischen einer guten Beziehung zu den Eltern und dem körperlichen ( $r = .291, p < .001$ ) sowie psychischen Wohlbefinden ( $r = .403, p < .001$ ) der Befragten, ebenso wie mit den Gesamtskalen «Befinden» ( $r = .470, p < .001$ ) und «Selbstbild» ( $r = .473, p < .001$ ) gibt. Junge Menschen mit einer positiven «Elternbeziehung» geben demzufolge statistisch signifikant häufiger an, sich körperlich und psychisch wohl zu fühlen und beschreiben häufiger ein gutes Befinden oder positives Selbstbild. Eine gute Elternbeziehung scheint daher einen wichtigen Resilienzfaktor für gutes Befinden und für ein positives Selbstbild darzustellen. (Tabelle 18).

Gesamtskala «Elternbeziehung»	
«Körperliche Gesundheit»	<b>.291 **</b>
«Psychische Gesundheit»	<b>.403 **</b>
Gesamtskala «Befinden»	<b>.470 **</b>
Gesamtskala «Selbstbild»	<b>.473 **</b>

Tabelle 18: Psychotherapeutische Behandlung.  
\*p< .05, \*\*p< .001

### Zusammenhang zwischen aktuellem Befinden und persönliche Stressoren

Die Anforderungen in der Schule, Ausbildung und im Berufsleben scheinen in den letzten Jahren gestiegen zu sein. Zunehmend fühlen sich Schüler:innen, junge Menschen in Berufsausbildung oder in den Anfängen ihrer Berufstätigkeit gefordert- bis überfordert und gestresst. Auch scheinen individuelle bzw. allgemeine Herausforderungen (z. B. beunruhigende Nachrichten, sozialer Vergleich bzw. social media) zu persönlichem Stress zu führen. Da die erfassten Stressoren unterschiedliche Lebensbereiche betreffen, wurden aus ihnen zwei Skalen, «Ausbildungs- und Arbeitsstress» sowie «persönliche Stressoren» gebildet, um für beide Bereiche einen Gesamtstresslevel zu berechnen.

Für die Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress» wurde die folgenden Fragen verwendet:

- Prüfungen/Klausuren
- Hausaufgaben/Lernen
- Schul- und Arbeitsklima bzw. unfaire Behandlung
- berufliche Zukunft
- hohe Anforderungen
- sozialer Druck.

Für die Gesamtskala «Persönliche Stressoren» wurde die folgenden Fragen verwendet:

- Streit mit Freund:in oder Kolleg:innen
- Streit innerhalb der Familie
- Mobbing
- Leistungsdruck
- Vergleich mit Gleichaltrigen
- Terminstress
- zu wenig Geld haben
- beunruhigende Nachrichten in den Medien
- soziale Medien.

Um zu untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Arten von Stress und dem Befinden der Teilnehmer:innen gibt, wurden die Einzelfragen zum «Befinden» der letzten 14 Tage mit der Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress» und mit der Skala zu persönlichen Stressoren korreliert. Dies ergab, dass alle Angaben zur Befindlichkeit der letzten 14 Tagen signifikant sowohl mit der Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress» als auch mit der Skala «persönliche Stressoren» korrelieren (Tabelle 19). Junge Menschen mit

hohen Stresswerten betreffend Ausbildung und Arbeit geben demzufolge seltener an, sich körperlich fit, voller Energie oder psychisch wohl zu finden und geben gleichzeitig häufiger an, sich traurig, hoffnungslos, einsam, müde oder wertlos zu fühlen und sich nichts zuzutrauen. Dies zeigt, dass hohe schulische/berufliche Stresslevel und körperliches sowie emotionales Befinden zusammenhängen.

Das gilt ebenso für persönliche Stressoren: Junge Menschen mit hohen Stresswerten in der Skala persönlicher Stressoren gaben seltener an, sich körperlich fit, voller Energie bzw. psychisch wohl zu finden. Umgekehrt gaben diejenigen mit höheren persönlichen Stresswerten öfter an, sich häufig traurig, hoffnungslos, einsam, müde oder wertlos zu fühlen und sich nichts zuzutrauen.

Befinden in den letzten 14 Tagen	Korrelation mit Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress»	Korrelation mit Gesamtskala «Persönliche Stressoren»
Körperliche fit u	.319**	.349**
Voller Energie u	.371**	.376**
Psychisch wohl u	.452**	.474**
Traurig oder niedergeschlagen	.469**	.514**
Hoffnungslos	.442**	.454**
Einsam	.410**	.475**
Müde und erschöpft	.391**	.423**
Wertlos	.438**	.499**
Gezweifelt oder nichts zugetraut	.493**	.525**

**Tabelle 19:** Korrelationen zwischen Fragen zum Befinden der letzten 14 Tage und «Ausbildungs- und Arbeitsstress» und «persönliche Stressoren». \*\*p < .001, u=ungepolt

#### Zusammenhang zwischen dem aktuellen Befinden und persönlichen Sorgen und der Beziehung zu den Eltern

Sorgen wegen der beruflichen Zukunft, d. h. keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden, der eigenen körperlichen oder psychischeren Gesundheit oder derer von Angehörigen korreliert signifikant mit der Gesamtskala «Befinden» (Tabelle 20). Diejenigen, die sich mehr Sorgen um die eigene körperliche und vor allem um die psychische Gesundheit machten, wiesen auch

ein schlechteres Befinden auf. Bei Teilnehmenden mit Sorge um die Ablehnung der eigenen sexuellen Orientierung zeigte sich zumindest noch ein schwacher Zusammenhang mit dem Gesamtbefinden.

Es zeigten sich auch Zusammenhänge zwischen persönlichen Sorgen und der Elternbeziehung, allerdings waren diese alle nur im niedrigen Bereich (Tabelle 32).

Sorgen in den letzten 6 Monaten	Korrelation mit Gesamtskala «Befinden»	Korrelation mit Gesamtskala «Elternbeziehung»
Keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden	.353**	.247**
Wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	.436**	.247**
Wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	.635**	.283**
Wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen	.251**	.107*
Wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder sexuellen Orientierung	.253**	.147**

**Tabelle 20:** Korrelationen zwischen der «Befinden»-Skala, der «Elternbeziehung»-Skala und Fragen zu den Sorgen der letzten sechs Monate. \*\*p < .001, \*p = .002

## THEMENBLOCK: MEDIENNUTZUNG

Medien sind im Alltag der «Digital Natives» allgegenwärtig. Welche Art von Mediennutzung heute als «normal» gelten kann und ob sie eher als stützender Resilienz-, als krankmachender Stressfaktor oder als potenzieller Suchtfaktor gesehen werden sollte, ist nicht immer eindeutig. Es wurde daher nach dem Nutzungsverhalten gefragt, insbesondere nach Nutzungsdauer, nach problematischen Verhaltensweisen sowie nach positiven Aspekten der Mediennutzung.

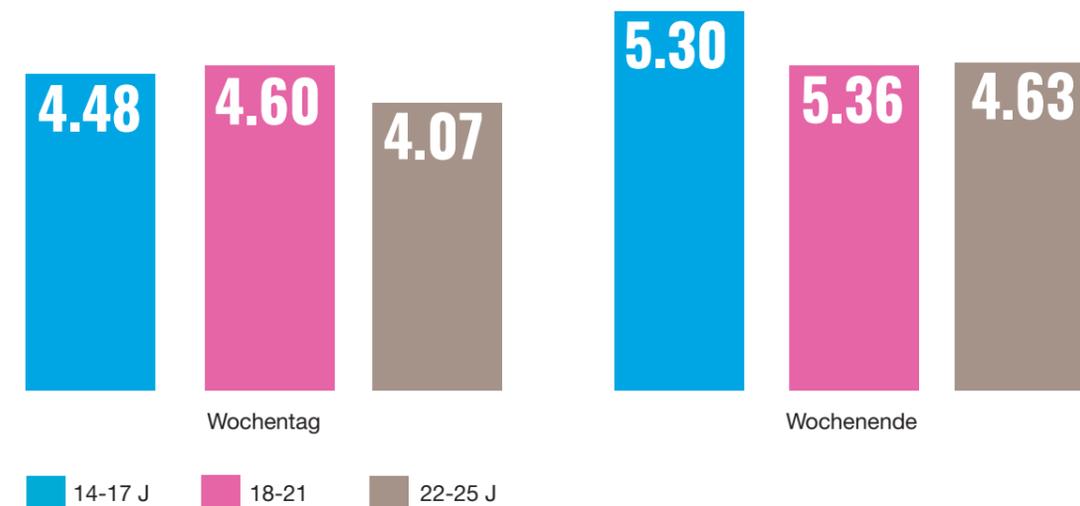
#### Umfang der privaten Mediennutzung

Von den Teilnehmenden gaben 89% an, das Internet/digitale Medien in den letzten vier Wochen an jedem Tag der Woche für Freizeitaktivitäten genutzt zu haben. 6.1% nutzten das Internet/Medien privat an 5-6 Tagen, 2.4% an 3-4 Tagen und die restlichen 1.7% an 1 bis 2 Tagen. Insgesamt gab es keine bedeutenden Unterschiede in der Anzahl der Nutzungstage zwischen den Altersgruppen oder Geschlechtern.

Die mittlere Nutzungszeit an Wochentagen betrug 4.33 Std am Tag (Median 3.03 Std) und zeigte keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den Geschlechtern (männliche Teilnehmende 4,36 Std, Median 3.18 Std; weibliche Teilnehmende 4.30 Std, Median 3.0 Std) oder Altersgruppen.

An Wochenenden wurde insgesamt eine mittlere Nutzungszeit von 5.03 Std (Median 4.03 Std) angegeben. Auch hier unterschieden sich männliche und weibliche Teilnehmende nicht wesentlich. Dafür zeigte sich ein Alterseffekt: Die älteste Gruppe (22-25 J) nutzte Medien am Wochenende weniger (im Mittel (MW) 4.63 Std, Median 4 Std) als die mittlere (18-21 J) (MW 5.36 Std, Median 5 Std) oder die jüngste Gruppe (14-17 J) (MW 5.30 Std, Median 4,5 Std) (Abbildung 10).

#### Tägliche Medien - Nutzungsdauer für Freizeitaktivitäten Wochentags und Wochenende (Stunden)



**Abbildung 10:** Tägliche Mediennutzungsdauer während der Woche und am Wochenende in den drei Altersgruppen (Stunden).

#### Informationsquellen

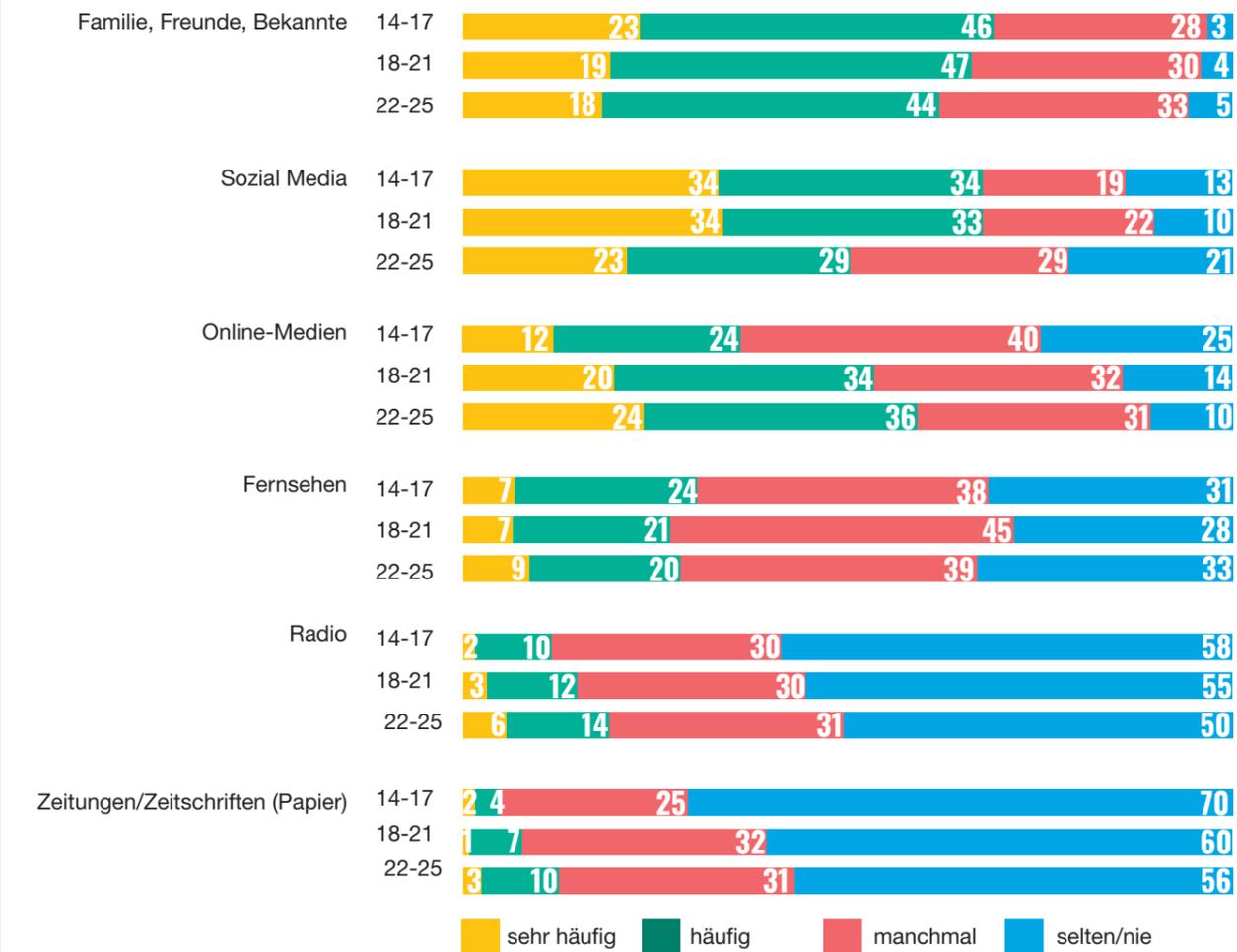
Die beliebtesten Informationsquellen sind die Familie/der Freundeskreis (sehr häufig/häufig 65.5%), soziale Medien (sehr häufig/häufig: 60.8%) sowie Online- Medien (sehr häufig/häufig 50.4%). «Klassische» Informationsmedien werden eher von Minderheiten intensiv (sehr häufig/häufig) genutzt: Fernsehen 28.8%, Radio 15.8%, Printmedien (auf Papier) 9%.

Das Fernsehen wird von einer Mehrheit mindestens gelegentlich als Informationsquelle genutzt und nur von etwa 30% gar nicht, während 61.5% angeben, sehr selten/niemals Zeitungen/Zeitschriften in Papierform zu lesen (Tabelle 21, Tabelle A11, Abbildung 11).

Meine Informationsquellen sind	p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)
... Familie, Freundes-/Bekanntes-kreis	<b>Gesamt</b>	20.0	45.5	30.4	4.1
	<b>Männlich</b> **	16.3	43.6	34.8	5.3
	<b>Weiblich</b>	23.8	47.7	25.6	2.9
... Soziale Medien wie TikTok, Instagram, Twitter	<b>Gesamt</b>	28.9	31.9	23.8	15.4
	<b>Männlich</b>	26.7	31.2	25.6	16.5
	<b>Weiblich</b>	31.4	32.6	21.8	14.2
... Online-Medien (zum Bsp. 20 Minuten online, SRF online etc.)	<b>Gesamt</b>	18.7	30.7	34.0	15.6
	<b>Männlich</b> *	22.3	30.6	32.1	15.0
	<b>Weiblich</b>	14.9	32.7	36.2	16.2
... Fernsehen	<b>Gesamt</b>	7.5	21.3	40.4	30.8
	<b>Männlich</b>	7.4	20.1	42.6	29.9
	<b>Weiblich</b>	7.6	22.9	37.7	31.8
... Radio	<b>Gesamt</b>	3.9	11.9	30.2	54.0
	<b>Männlich</b>	3.8	11.3	29.0	55.9
	<b>Weiblich</b>	4.1	12.7	31.6	51.6
... Zeitung/Zeitschrift (auf Papier)	<b>Gesamt</b>	1.9	7.1	29.5	61.5
	<b>Männlich</b> *	2.0	10.0	27.2	60.9
	<b>Weiblich</b>	1.8	4.1	32.0	62.1

**Tabelle 21:** Informationsquellen, Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht. \*p< .05, \*\*p< .001

### Bevorzugte Informationsquellen



**Abbildung 11:** Nutzung von Informationsquellen in verschiedenen Altersgruppen

Statistisch bedeutsame Gruppenunterschiede bei den Informationsquellen gibt es vor allem bei den Altersgruppen: Jüngere informieren sich weniger aus Online-Medien als die beiden älteren Gruppen (sehr häufig/häufig: 14-17 J: 36%, 18-21 J: 53.8%, 22-25 J: 59.4%) und geringfügig weniger über Printmedien. Die älteste Gruppe informiert sich etwas weniger in sozialen Medien als die beiden jüngeren (sehr häufig/häufig: 14-17 J: 67.8%, 18-21 J: 67.8%, 22-25 J: 50.5%), aber geringfügig häufiger im Radio (Abbildung 11, Tabelle A 11).

Das lässt unterschiedliche Interpretationen zu: Möglicherweise gibt es einen Reifungseffekt: Danach würden sich die jüngeren etwas weniger für Tagesnachrichten interessieren und auch entsprechend weniger diejenigen Medien konsumieren, die sich

vor allem damit beschäftigen. Zusätzlich gibt es aber möglicherweise einen Kohorteneffekt: Die jüngste Gruppe ist von klein auf mit Smartphones aufgewachsen und hat dementsprechend etwas andere Mediengewohnheiten als die beiden älteren Gruppen, die zwar «digital natives» sind, aber noch Smartphone-freie Zeiten in ihrer Kindheit erlebt haben.

Bei den Informationsquellen gibt es wenige Geschlechtseffekte: Weibliche Teilnehmende lesen noch seltener Zeitschriften/Zeitung in Papierform als männliche (sehr häufig/häufig: männlich 12%, weiblich 5.9%), auch etwas seltener Online-Nachrichten und beziehen ihre Informationen noch häufiger aus dem Familien- oder Freundeskreis (sehr häufig/häufig: männlich: 59.9%, weiblich: 71.5%) (Tabelle 21).

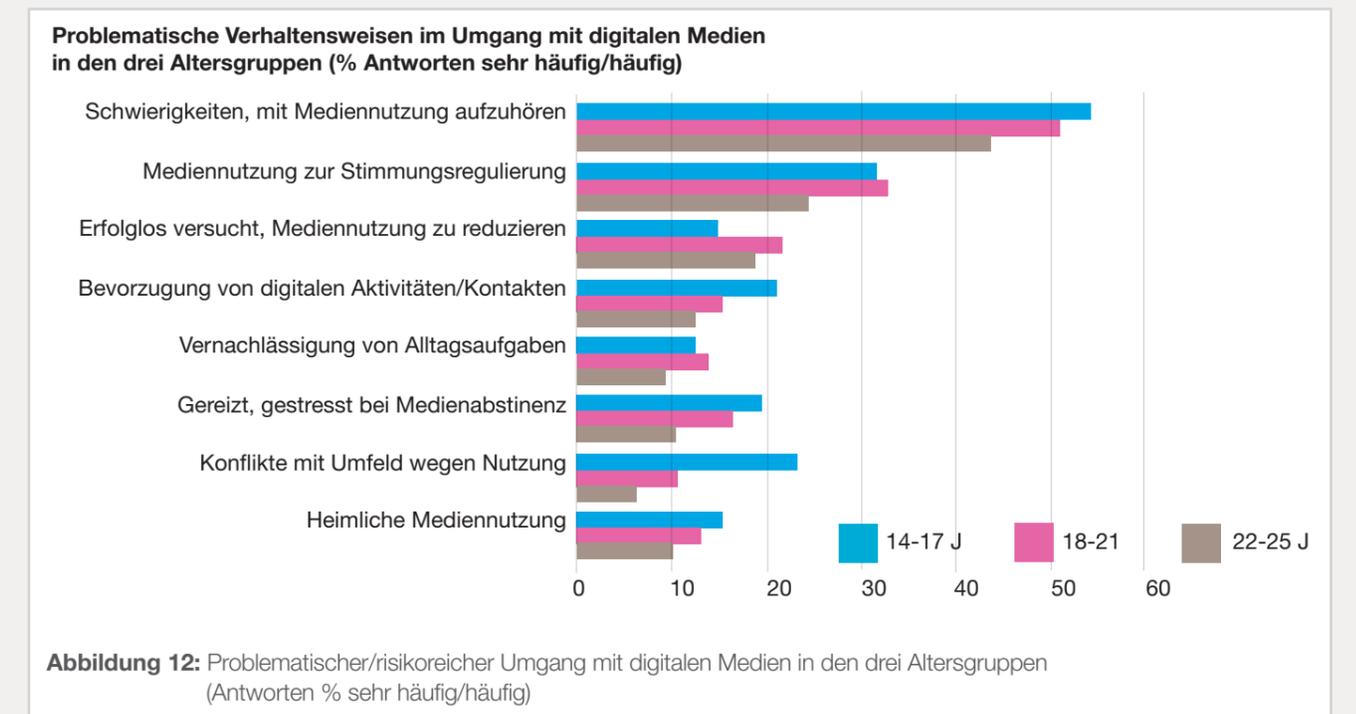
### Problematische und positive Aspekte der Mediennutzung

#### Problematisches Nutzungsverhalten

Es wurden acht Fragen (Tabelle 22) zu Verhaltensweisen gestellt, die Anzeichen für einen problematischen bzw. risikoreichen Umgang mit Medien sein können. Dass es oft schwierig ist, die Mediennutzung zu stoppen, gaben in der Gesamtgruppe rund die Hälfte der Befragten an (sehr häufig/häufig 49.2%). Nur für 13.4% war das nie ein Problem.

29.2% der Gesamtgruppe nutzen das Internet sehr häufig oder häufig zur Stimmungsaufhellung. Eine «Flucht in die Medienwelt» zur Stimmungsregulierung und Problemlösestrategie wird als risikoreich angesehen, wenn sie auf Dauer an die Stelle einer realen Auseinandersetzung mit Problemen tritt («Eskapismus»). Erfolgreiche Versuche, sich weniger mit digitalen Medien zu beschäftigen, haben fast 60% der Teilnehmenden schon einmal

unternommen, 18.3% sogar sehr häufig/häufig, nur 40% noch nie. 16% der Teilnehmenden verbringen ihre Zeit meist lieber im Internet als mit anderen in der analogen Welt. Bei 43% der Gesamtgruppe war das allerdings sehr selten/nie der Fall, sie bevorzugten immer reale Kontakte. Alltagsaufgaben im realen Leben vernachlässigten 11.5% der Teilnehmenden sehr häufig/häufig wegen ihres Medienverhaltens, aber 34.8% immerhin noch manchmal. 14.9% gaben an, sich sehr häufig oder häufig gereizt/unruhig zu fühlen bei «Medienentzug», auch hier aber 38.6% zumindest manchmal und weniger als die Hälfte nie. 12.6% hatten sehr häufig/häufig Konflikte mit dem Umfeld wegen ihres Mediengebrauchs (28.7% manchmal) und 12.6% versuchten häufig/sehr häufig ihren Medienkonsum zu verheimlichen (25.7% manchmal).



**Abbildung 12:** Problematischer/risikoreicher Umgang mit digitalen Medien in den drei Altersgruppen (Antworten % sehr häufig/häufig)

Es ergaben sich bei fünf von acht Fragen signifikante Alterseffekte, wobei die älteste Gruppe fast immer die wenigsten Probleme zeigte (Abbildung 12, Tabelle 22). Die beiden jüngeren Gruppen hatten etwas mehr Schwierigkeiten, das Handy wegzulegen, als die älteste Gruppe (sehr häufig/häufig: 14-17 J. 54.6%; 18-21 J. 51%; 22-25 J. 43.7%). Die jüngste Gruppe bevorzugte häufiger digitale vor analogen Kontakten als die älteste (sehr häufig/häufig 14-17 J.: 21%; 22-25 J.: 12.4%) und vernachlässigte ihre Alltagspflichten etwas häufiger als die beiden älteren. Wenn sie das Internet/Medien nicht nutzen können, fühlten sich die Jüngsten stärker gestresst als die Älteren: nur

35.2% der Jüngsten fühlten sich dadurch nie/selten gestresst im Vergleich zu 57.1% bei den Ältesten. Sehr häufigen/häufigen Streit in der Familie oder mit dem Umfeld aufgrund des Medienkonsums gaben die Jüngeren erwartungsgemäss häufiger an (sehr häufig/häufig 23.2%) als die Älteren (22-25 J.: 6.1%), die volljährig sind und nicht mehr unter elterlicher Aufsicht stehen. Auch wenn die Unterschiede zwischen den Altersgruppen in Bezug auf häufiges/sehr häufiges Verheimlichen des Medienkonsums gering waren, gab doch nur die Hälfte der 14-17-Jährigen an, dass dies selten/nie vorkommt (50.7%), im Gegensatz zu 71.4% in der ältesten Gruppe.

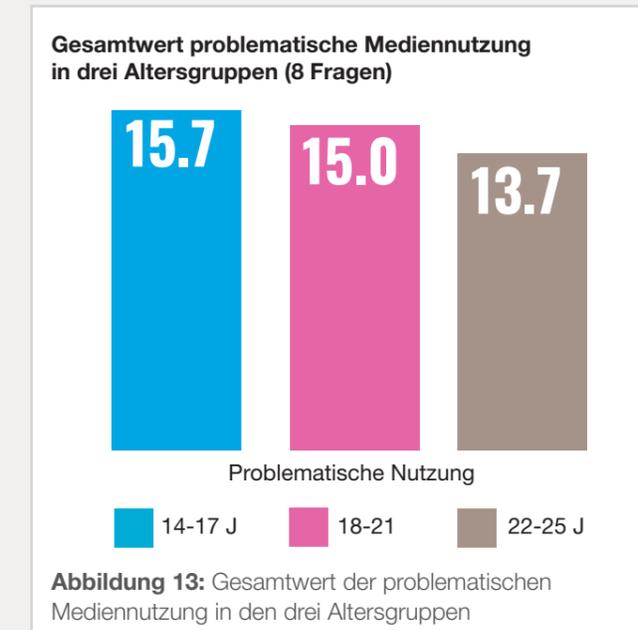
Merkmale problematischen Nutzungsverhaltens	p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Ist es schwierig, mit dem Mediengebrauch aufzuhören (z. B. das Handy wegzulegen?)	Gesamt	19.4%	29.8%	37.1%	13.7%
	14-17 Jahre	23.9%	30.7%	36.0%	9.4%
	18-21 Jahre *	21.1%	29.9%	36.6%	12.4%
	22-25 Jahre	14.7%	29.0%	38.3%	18.0%
Gehst Du ins Internet/benutzt Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?	Gesamt	7.6%	21.6%	44.3%	26.5%
	14-17 Jahre	8.2%	23.5%	38.8%	29.4%
	18-21 Jahre *	8.7%	24.4%	45.2%	21.7%
	22-25 Jahre	6.3%	18.2%	48.0%	27.5%
Hast Du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet/mit den Medien zu verbringen?	Gesamt	4.8%	13.5%	41.2%	40.5%
	14-17 Jahre	4.7%	10.1%	40.5%	44.7%
	18-21 Jahre	5.7%	16.1%	40.1%	38.1%
	22-25 Jahre	4.2%	14.5%	42.4%	38.9%
Bevorzugst Du das Internet-/Medien, statt Zeit «in der analogen Welt» mit anderen zu verbringen (Familie, Freund:innen, Partner:in)?	Gesamt	3.6%	12.4%	41.1%	43.0%
	14-17 Jahre	6.2%	14.8%	43.2%	35.8%
	18-21 Jahre *	3.0%	12.4%	39.9%	44.6%
	22-25 Jahre	1.9%	10.5%	40.2%	47.4%
Vernachlässigst Du Deine Alltagspflichten (Schule, Lehre) aufgrund Deines Internet-/Medienverhaltens?	Gesamt	2.3%	9.2%	34.8%	53.7%
	14-17 Jahre	3.0%	9.5%	41.1%	46.4%
	18-21 Jahre *	3.0%	10.7%	30.5%	55.7%
	22-25 Jahre	1.4%	7.9%	32.8%	57.9%
Fühlst Du Dich unruhig, gestresst oder gereizt, wenn Du das Internet/Medien nicht nutzen kannst?	Gesamt	4.6%	10.3%	38.6%	46.5%
	14-17 Jahre	6.5%	13.0%	45.3%	35.2%
	18-21 Jahre **	6.0%	10.4%	39.5%	44.1%
	22-25 Jahre	2.1%	8.2%	32.6%	57.1%
Hast Du Streit mit Deiner Familie/Deinem Umfeld wegen Deiner Internet-/Mediennutzung?	Gesamt	4.0%	8.6%	28.7%	58.6%
	14-17 Jahre	8.5%	14.7%	39.1%	37.6%
	18-21 Jahre **	3.7%	6.4%	33.2%	56.7%
	22-25 Jahre	0.7%	5.4%	17.3%	76.6%
Verheimlichst Du manchmal, wie viel Du im Internet bist oder lügst Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	Gesamt	3.4%	9.2%	25.7%	61.8%
	14-17 Jahre	4.7%	10.6%	33.9%	50.7%
	18-21 Jahre **	4.0%	9.0%	26.4%	60.5%
	22-25 Jahre	1.9%	8.1%	18.6%	71.4%

**Tabelle 22:** Problematische Verhaltensweisen der Nutzung digitaler Medien der Gesamtgruppe und unterteilt nach Altersgruppen. \*p<.005 \*\*p<.001

Auch Geschlechtsunterschiede kamen vor: Männliche Teilnehmende bevorzugten etwas häufiger digitale Kontakte vor analogen (sehr häufig/häufig männlich: 20.5%; weiblich: 12.1%) und hatten seltener keine Konflikte mit dem Umfeld wegen ihres Medienkonsums (selten/nie: weiblich 63.9 %; männlich: 53.6%) (Tabelle A12). Die weiblichen Teilnehmenden waren in der in der Überzahl beim der Nutzung von Medien zur Stimmungsaufhellung (sehr häufig/häufig männlich: 23.2%; weiblich: 35.6%). Allerdings hatten die männlichen Teilnehmenden zuvor angegeben, seltener mit Traurigkeit oder schlechten Gefühlen auf Stress zu reagieren als die weiblichen, daher fühlten sie sich hier möglicherweise weniger von dieser Frage angesprochen («Gehst Du ins Internet/benutzt Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?». Im Themenblock «Stressbewältigung» hatten die männlichen Teilnehmer die Beschäftigung mit Medien als beliebtestes Mittel zur Stressbewältigung angegeben. Daher sollte man hier nicht schlussfolgern, dass männ-

liche Teilnehmer seltener Medien zur Stimmungsregulierung einsetzen als weibliche, sondern eher, dass sie dies seltener auf ihre Emotionen beziehen.

Aus den acht Fragen, die sich auf problematische Nutzung beziehen, wurde ein Gesamtwert berechnet. Der Durchschnitt des Wertes für problematische Mediennutzung betrug 14.7 (= selten/nie; 4= sehr häufig; je höher der Wert, desto problematischer die Mediennutzung) in der Gesamtgruppe und war signifikant höher in den beiden jüngeren Gruppen (14-17 J.: 15.7; 18-21 J.: 15.0) als in der ältesten Gruppe (22-25 J.: 13.7). Das könnte bedeuten, dass risikoreiche/problematische Mediennutzung mit wachsendem Alter abnimmt (Reifungseffekt), was aber in Längsschnittuntersuchungen überprüft werden sollte. Geschlechtsunterschiede finden sich beim Gesamtwert der problematischen Mediennutzung nicht.



**Abbildung 13:** Gesamtwert der problematischen Mediennutzung in den drei Altersgruppen

Der Gesamtwert für problematische Mediennutzung korrelierte im mittleren Bereich mit den Gesamtwerten für persönlichen Stress, Schulstress und Befinden, aber nur gering mit der täglichen Nutzungsdauer. Das bestätigt Ergebnisse aus der Literatur, nach denen der Umfang der Mediennutzung allein nicht ausreicht zur Bestimmung von Internetabhängigkeit (z. B. Buren et al. 2023), sondern dass andere Faktoren wie Kontrollverlust, fortgesetzte Nutzung trotz bekannter negativer Konsequenzen und Priorisierung von Mediennutzung gegenüber anderen Aktivitäten stärker zu werten sind (vgl. Kriterien z. B. bei Werling & Drechsler 2024). Dazu passt auch, dass die Schlafdauer nicht mit problematischer Mediennutzung korrelierte (Tabelle 23).

	Problematische Mediennutzung Gesamtwert
Persönlicher Stress Gesamtwert	.450**
Schul-/Ausbildungsstress Gesamtwert	.399**
Befinden Gesamtwert	.343**
Nutzungsdauer Medien Wochentag	.192**
Nutzungsdauer Medien Wochenende	.204**
Schlafdauer	-.016**

**Tabelle 23:** Zusammenhang zwischen problematischer Mediennutzung, Stresslevel und Mediennutzungsdauer. \*p<.05; \*\*p<0.001

### Positive Aspekte digitaler Mediennutzung

Es wurde auch nach positiven Auswirkungen digitaler Mediennutzung gefragt (Tabelle 24, Tabelle A13). Die Frage, ob sie über das Internet neue Freund:innen/Kolleg:innen gefunden hätten, beantworteten etwa 20% der Gesamtgruppe mit sehr häufig oder häufig. Von etwa der Hälfte der Teilnehmenden wurde dies allerdings verneint, von weiblichen Teilnehmenden etwas öfter als von männlichen (selten/nie: weiblich 52.4%, männlich 44.8%). Das kann eventuell damit zusammenhängen, dass männliche Jugendliche häufiger Games als weibliche und

dafür häufig Partner im Netz finden. Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden gab an, das Internet/digitale Medien häufig/sehr häufig zu nutzen, um mit anderen Kontakt zu halten oder etwas gemeinsam zu machen (häufig/sehr häufig 57.7%), weibliche Teilnehmende noch öfter als männliche (weiblich: 60.8%, männlich: 54.5%). Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden war der Ansicht, dass ihnen das Internet/digitale Medien bereits bei etwas geholfen hätten (sehr häufig/häufig/manchmal 81.4%; selten nie: 18.4%).

		p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Hast du Freunde oder Kolleg:innen über das Internet gefunden?	Gesamt		6.4%	13.5%	31.8%	48.4%
	Männlich	*	5.8%	14.3%	35.1%	44.8%
	Weiblich		5.6%	13.0%	34.9%	46.5%
Denkst du, dass das Internet/die sozialen Medien dir bei etwas geholfen haben?	Gesamt		7.4%	25.9%	48.2%	18.6%
	Männlich		6.9%	25.7%	49.8%	17.6%
	Weiblich		8.0%	25.8%	46.4%	19.8%
Nutzt du das Internet, um Kontakt mit anderen zu halten/mit anderen etwas gemeinsam zu machen?	Gesamt		21.9%	35.7%	27.7%	14.7%
	Männlich	*	18.7%	35.8%	28.9%	16.7%
	Weiblich		25.1%	35.7%	26.7%	12.5%

Tabelle 24: Positive Aspekte digitaler Mediennutzung in der Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht. \*p < 0.5

### Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen

Einen sehr häufigen/häufigen Einfluss der Mediennutzung auf das körperliche Befinden (z. B. Schlafmangel, Kopfschmerzen) gaben 16.4 % der Teilnehmenden an, auf das psychische Befinden (z. B. traurig, glücklich, beunruhigt) 16.7% (Tabelle 25). Über weitere 40% der Gesamtgruppe gaben allerdings an, dass Medien zumindest manchmal einen Einfluss auf ihr Befinden

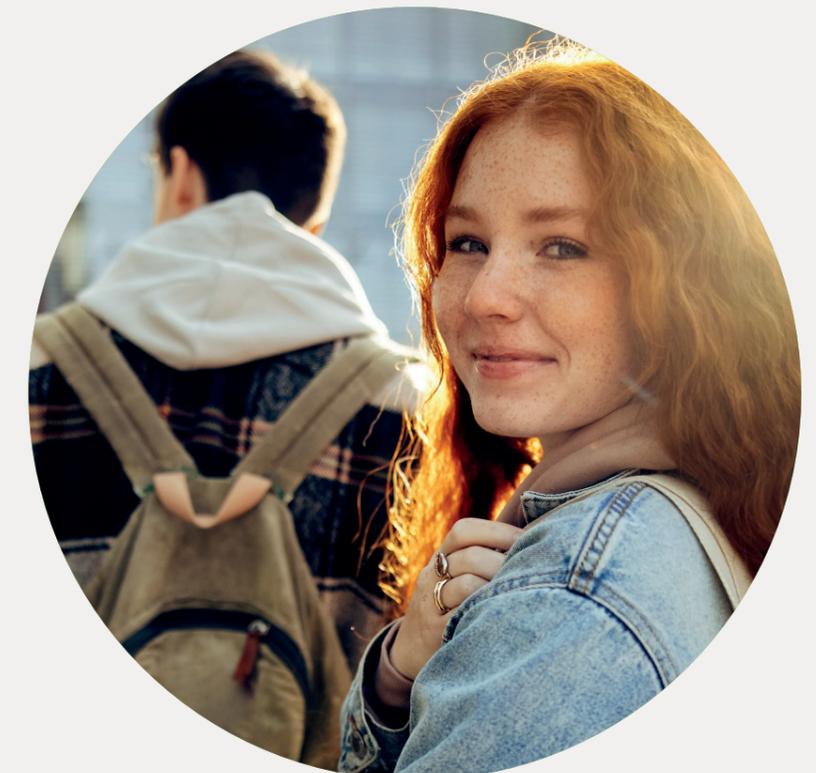
haben, sodass man bei einer Mehrheit der Gesamtgruppe von einem Einfluss des Internets auf das psychische (60%) und körperliche (57.9%) Befinden ausgehen kann. Von einem sehr häufigen/häufigen Einsatz von Apps, die einem helfen, den eigenen Medienkonsum zu kontrollieren, berichteten 13.3% der Teilnehmenden. Die meisten Teilnehmenden nutzten solche Apps allerdings nicht (selten/nie 67.8%) (Tabelle 25, Tabelle A14).

		P	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Hat das Internet/die Medien einen Einfluss darauf, wie Du Dich körperlich fühlst (z. B. Schlafmangel, Kopfschmerzen)?	Gesamt		3.3%	13.1%	41.5%	42.1%
	Männlich		3.1%	12.0%	41.7%	43.2%
	Weiblich		3.3%	14.3%	41.4%	41.0%
Hat das Internet/die Medien einen Einfluss darauf, wie Du Dich psychisch fühlst (z. B. traurig, glücklich, beruhigt)?	Gesamt		3.4%	13.1%	43.9%	39.5%
	Männlich	*	3.1%	11.1%	42.4%	43.5%
	Weiblich		3.5%	15.3%	45.8%	35.4%
Nutzt du Apps, die dir helfen, deinen Mediengebrauch zu kontrollieren	Gesamt		4.9%	8.4%	18.9%	67.8%
	Männlich		4.0%	9.3%	18.3%	68.4%
	Weiblich		5.8%	7.6%	19.7%	66.9%
Nutzt Du das Smartphone/Tablet noch kurz vor dem Einschlafen?	Gesamt		35.0%	31.8%	26.1%	7.2%
	Männlich	*	31.0%	32.4%	28.8%	7.8%
	Weiblich		39.1%	31.1%	23.1%	6.7%

Tabelle 25: Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen in der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden. \*p<.05

Die überwiegende Mehrheit der Gesamtgruppe benutzte ihr Smartphone noch bis kurz vor dem Einschlafen (häufig/sehr häufig: 66.8%), die beiden älteren Gruppen etwas häufiger als die jüngste Gruppe (Tabelle A13). Möglicherweise ist dieser Unterschied bei der jüngsten Gruppe auf einen Einfluss der Eltern zurückzuführen, die eine Handyutzung vor dem Schla-

fengehen einschränken. Weniger Smartphone-nutzung vor dem Schlafengehen korrelierte nur sehr schwach mit der Schlafdauer (r=.143), was mit aktuellen Studien übereinstimmt, die im Gegensatz zu den meisten früheren Befunden keine negativen Auswirkungen auf die Schlafdauer und auch -qualität bei Jugendlichen finden (Sennoek et al. 2024).



Diese Studie hatte das Ziel, bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen Stressfaktoren, Sorgen, aber auch Schutz- und Resilienzfaktoren zu identifizieren sowie deren Zusammenhang mit psychischer und physischer Gesundheit zu untersuchen. In diesem Zusammenhang befragte das Studienteam (KJPP PUK/UZH mit Pro Juventute und YouGov) die Teilnehmenden in dieser ersten Jugendstudie explizit auch nach ihrem Mediennutzungsverhalten. Auch wenn der Untersuchung eine empirische Ableitung aus früheren Studien zugrunde liegt, erhebt sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit hinsichtlich des Abfragens von Stress- oder Schutzfaktoren.

Die Ergebnisse zeigten wie in auch in einigen früheren Untersuchungen, dass schul-/ausbildungsbezogene Faktoren wie Prüfungen oder allgemeiner Leistungsdruck die meistgenannten Stressfaktoren waren, gefolgt von geringen finanziellen Ressourcen. Beunruhigende Nachrichten in den Medien oder Stress durch soziale Medien (z.B. immer online zu sein, irrealer Idealbilder) scheinen anhand der vorliegenden Befragung dagegen nur eine Minderheit stark zu belasten. Allerdings war der «Vergleich mit anderen», ob online oder im analogen Alltag, für fast ein Viertel der Befragten ein deutlicher Stressfaktor. Zu den am häufigsten genannten Sorgen gehörten die Ungerechtigkeit in der Welt, mangelnde Toleranz und die zunehmende Unfähigkeit, sich mit Andersdenkenden auseinanderzusetzen, gefolgt von Krisen in der Welt, der Zukunft allgemein, Kriminalität und Klimawandel. Je nach Thema machten sich zwischen einem Viertel bis einem Drittel der Befragten darum sehr grosse Sorgen. Positiv ausgedrückt kann man auch sagen, dass den Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Herausforderungen unserer Gesellschaft nicht egal sind und sie sich «sorgen» im Sinne von fürsorglich. In einer weiteren Befragung könnte man nochmals und vertiefter darauf eingehen, inwieweit diese Sorge und Fürsorge mit sozialem Engagement und proaktiven Aktivitäten und Strategien verknüpft ist.

Ein grösserer Teil der Befragten, gerade unter den jüngeren, macht sich nur wenig oder auch gar keine Sorgen um die Lage der Welt. Dies kann als Schutzfaktor und als Resilienz-fördernd angesehen werden, sich weniger um Dinge zu kümmern, die man nicht selbst beeinflussen kann. Möglicherweise führt die in den Medien allgegenwärtige Multikrise auch bei vielen zu einer gewissen Abschottung oder Gewöhnung, was aber noch vertiefter untersucht werden sollte. Eine einfachere Erklärung kann auch sein, dass diese Themen noch nicht interessant sind für die Altersgruppe der jüngsten Teilnehmenden.

Ein eindrückliches Ergebnis der Untersuchung ist, dass weibliche Teilnehmende bei fast allen Fragen, bei denen es um Stress, Sorge um die Weltlage bzw. Krisen und vor allem um psychische Probleme geht, sich als stärker betroffen beschreiben als männliche Teilnehmende. Jede dritte weibliche Teilnehmerin hatte im gesamten bisherigen Leben schon Erfahrung mit psychologischer oder psychiatrischer Therapie, bei den männlichen weniger als jeder vierte. Obwohl die Frage genau die Begriffe psychologische und psychiatrische Therapie verwendet hat, sind wir nicht sicher, dass alle Teilnehmenden das gleiche unter dieser Beschreibung verstanden haben. Da diese Zahl im Vergleich zu den anderen erhobenen Daten sehr hoch ist, gehen wir davon aus, dass auch schulische Beratung oder Lernförderung, Lern-Coaching als psychologische Therapie verstanden wurde. In einer Folgeuntersuchung sollte dies klar beschrieben werden.

Unabhängig davon beschrieben sich Mädchen und junge Frauen stärker durch Stress belastet und äusserten häufiger emotionale und körperliche Auswirkungen. Mehr als ein Drittel gab an, sich häufig müde und erschöpft zu fühlen, im Gegensatz zu etwa 20% der männlichen Teilnehmer. Auch beim Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten waren die weiblichen Teilnehmenden kritischer im Selbsturteil. Ob das grundsätzlich als höhere Resilienz des männlichen Geschlechts oder eher als Folge geringerer emotionaler Resonanz zu interpretieren ist, kann nicht aus den Ergebnissen abgeleitet werden. Auch kann der Einfluss eines genderspezifischen Rollenverständnisses hier vermutet, aber nicht quantifiziert werden.

Ein weiteres, wenn auch weniger ausgeprägtes Ergebnis ist, dass mit fortschreitendem Alter die Sorgen zunehmen. Die Jüngeren beschreiben sich zufriedener mit ihrem Leben als die Älteren.

## Resilienz und Schutzfaktoren

Die Teilnehmenden beschrieben bedeutsame Zusammenhänge zwischen einer positiven Elternbeziehung und einem positiven Selbstbild bzw. gutem psychischen Befinden. Das spricht dafür, dass eine positive Elternbeziehung wie erwartet ein sehr positiver Resilienzfaktor darstellt. Die Familie und Eltern stellen damit auch in unserer Studie eine ganz wesentliche bedeutsame Ressource dar, die von einigen Eltern von gerade pubertierenden oder sich verselbständigenden Jugendlichen eventuell auch unterschätzt wird.

Bei der Frage nach Methoden der Stressbewältigung gab die Gesamtgruppe zudem die Beschäftigung mit Medien als eine der bevorzugten Strategien an. Insbesondere die Jungen und jungen Männer nutzen digitale Medien am häufigsten, während Mädchen und jungen Frauen Musik noch häufiger als Medien zur Stressbewältigung einsetzen. Das verweist auf die positive Funktion der Mediennutzung, die von den Jugendlichen gerne zum Stressabbau genutzt werden. Bei Fragen zur problematischen Mediennutzung gab jedoch mehr als die Hälfte der Teilnehmenden Schwierigkeiten bei der Kontrolle über ihren Mediengebrauch an. Trotz relativ hohem zeitlichen Medienkonsum lagen jedoch ungefähr nur jeweils 15% der Teilnehmenden bei Merkmalen für problematisches Medienverhalten im Risikobereich. Auch hier sind weitere Analysen geplant. Die KJPP PUK UZH plant die Daten und Ergebnisse insgesamt in einem zweiten Schritt vertiefter auszuwerten und wissenschaftlich zu publizieren.

Zusammenfassend möchte Pro Juventute ein längerfristiges Engagement für die Gesellschaft eingehen und gemeinsam mit der KJPP/PUK UZH im Frühjahr 2025 eine zweite Erhebung durchführen. In dieser soll einerseits ein grosser Teil der Befragung wiederholt werden, um einen Jahresvergleich zu erhalten, andererseits soll der Fokus vor allem auf Bewältigungsstrategien – kurz: was hilft gegen Stress? – gelegt werden.

**Wir danken allen Teilnehmenden an der Studie und unseren Partnerinnen und Partner der Ernst Göhner Stiftung herzlich, dass sie diese wichtige Studie durch ihre Unterstützung ermöglicht haben.**

# LITERATURANGABEN

de Quervain, D., Coynel, D., Aerni, A., Amini, E., Bentz, D., Freytag, V., ... & Zuber, P. (2021). Swiss Corona Stress Study: survey in high school students, March 2021.

Foster, S., Estévez-Lamorte, N., Walitza, S., Dzemaili, S., & Mohler-Kuo, M. (2023). Perceived stress, coping strategies, and mental health status among adolescents during the COVID-19 pandemic in Switzerland: a longitudinal study. *European child & adolescent psychiatry*, 32(6), 937–949.

Mohler-Kuo, M., Dzemaili, S., Foster, S., Werlen, L., & Walitza, S. (2021). Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4668.

Sennoek, S., V Lieres Und Wilkau, K., Günther, A., Brandhorst, I., Zinke, K., Conzelmann, A., Renner, T. J., & Kurz, E. M. (2024). Investigation of the influence of 45-minute pre-sleep social media use on sleep quality and memory consolidation in adolescents. *Sleep medicine*, 124, 299–307. Advance online publication.

Schnetzer S, Hampel K, Hurrelmann K (2024). Trendstudie. Jugend in Deutschland. <https://simon-schnetzer.com/trendstudie-jugend-in-deutschland-2024/>

Werling, A. M., Walitza, S., Eliez, S., & Drechsler, R. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and family situation of clinically referred children and adolescents in Switzerland: results of a survey among mental health care professionals after 1 year of COVID-19. *Journal of neural transmission*, 129(5-6), 675–688.

Werling, AM; Drechsler, R (2024). Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen. *Kinderärzte Schweiz*, (01/2024):25-29.

# ANHANG

Mich stresst ....		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	nicht zutreffend (%)
Schule: Prüfungen/Klausuren	<b>Gesamt</b>		13.7	27.2	30.4	12.9	16.0
	14-17 Jahre	**	14.2	31.0	34.8	13.9	6.2
	18-21 Jahre		13.1	33.0	31.3	11.8	10.8
	22-25 Jahre		13.3	20.2	26.3	13.0	27.2
Schule: Hausaufgaben/Lernen	<b>Gesamt</b>		5.6	17.3	30.7	28.7	17.7
	14-17 Jahre	**	8.3	26.4	29.1	29.1	6.5
	18-21 Jahre		5.0	17.7	34.3	30.7	12.3
	22-25 Jahre		4.0	9.8	29.4	26.6	30.3
Schule: Schul-/Arbeitsklima, unfaire Behandlung	<b>Gesamt</b>		5.0	11.4	26.9	43.2	13.5
	14-17 Jahre	**	6.2	14.5	26.3	45.1	8.0
	18-21 Jahre		4.0	14.1	25.5	43.0	13.4
	22-25 Jahre		4.7	7.0	28.4	42.0	17.9
Schule: berufliche Zukunft	<b>Gesamt</b>		7.8	16.6	35.4	30.4	9.9
	14-17 Jahre	*	6.2	14.5	33.6	37.5	8.3
	18-21 Jahre		7.0	16.0	39.7	27.0	10.3
	22-25 Jahre		9.5	18.6	33.7	27.2	10.9
Schule: hohe Anforderungen	<b>Gesamt</b>		7.9	18.7	38.6	26.0	8.8
	14-17 Jahre		8.3	20.6	40.7	23.9	6.5
	18-21 Jahre		7.4	22.1	38.1	24.7	7.7
	22-25 Jahre		7.9	14.9	37.3	28.4	11.4
Schule: sozialer Druck	<b>Gesamt</b>		5.8	14.5	31.4	38.4	9.8
	14-17 Jahre		6.5	14.1	31.5	38.8	9.1
	18-21 Jahre		4.0	17.8	33.6	36.2	8.4
	22-25 Jahre		6.5	12.6	29.9	39.5	11.4
allgemein: Streit mit Freund:innen, Kolleg:innen	<b>Gesamt</b>		3.5	11.5	39.6	45.4	-
	14-17 Jahre	*	3.5	9.1	45.4	41.9	-
	18-21 Jahre		2.3	15.38	37.6	44.3	-
	22-25 Jahre		4.2	10.5	36.4	49.0	-
allgemein: Streit innerhalb der Familie	<b>Gesamt</b>		5.4	16.1	44.9	33.6	-
	14-17 Jahre	*	7.1	12.7	50.7	29.5	-
	18-21 Jahre		5.1	16.8	46.8	31.3	-
	22-25 Jahre		4.4	18.2	38.9	38.5	-
allgemein: Mobbing	<b>Gesamt</b>		3.9	7.8	24.9	63.4	-
	14-17 Jahre	*	3.6	7.7	31.4	57.4	-
	18-21 Jahre		4.3	9.4	24.1	62.2	-
	22-25 Jahre		4.0	6.8	20.3	69.0	-
allgemein: Vergleich mit Gleichaltrigen	14-17 Jahre		7.4	24.2	46.9	21.5	-
	18-21 Jahre		8.7	25.1	45.5	20.7	-
	22-25 Jahre		7.4	21.4	45.1	26.0	-
allgemein: Leistungsdruck	<b>Gesamt</b>		7.8	23.3	45.8	23.1	-
	14-17 Jahre		5.6	18.3	40.5	35.5	-
	18-21 Jahre		7.4	17.1	38.1	37.5	-
	22-25 Jahre		7.0	15.1	35.8	42.1	-

allgemein: Terminstress	<b>Gesamt</b>		<b>6.7</b>	<b>16.7</b>	<b>38.0</b>	<b>38.7</b>	-
	14-17 Jahre		8.3	23.0	41.0	27.7	-
	18-21 Jahre		9.1	22.1	47.3	21.5	-
	22-25 Jahre		10.3	24.7	43.1	21.9	-
allgemein: zu wenig Geld	<b>Gesamt</b>		<b>9.3</b>	<b>18.2</b>	<b>35.2</b>	<b>37.3</b>	-
	14-17 Jahre	*	6.8	13.5	36.8	42.9	-
	18-21 Jahre		8.4	20.1	34.2	37.2	-
	22-25 Jahre		11.8	20.6	34.6	32.9	-
allgemein: beunruhigende Nachrichten	<b>Gesamt</b>		<b>2.7</b>	<b>10.2</b>	<b>46.9</b>	<b>40.1</b>	-
	14-17 Jahre	*	2.1	6.8	48.8	42.3	-
	18-21 Jahre		4.3	10.0	42.1	43.5	-
	22-25 Jahre		2.1	13.0	48.8	36.0	-
allgemein: Soziale Medien	<b>Gesamt</b>		<b>3.1</b>	<b>10.7</b>	<b>34.5</b>	<b>51.7</b>	-
	14-17 Jahre		3.6	10.9	32.0	53.6	-
	18-21 Jahre		3.0	11.1	38.9	47.0	-
	22-25 Jahre		2.8	10.3	33.3	53.6	-

**Tabelle A1:** Schulische/berufliche und allgemeine Stressoren unterteilt nach Altersgruppen.

\*p<.05 \*\*p<.001

Allgemeine Sorgen der letzten 6 Monate	p	überhaupt nicht (%)	ein bisschen (%)	ziemlich (%)	sehr (%)	
Kriege auf der Welt	<b>Gesamt</b>	20.2	55.2	20.7	3.9	
	14-17 Jahre	*	23.4	27.4	16.3	3.0
	18-21 Jahre		21.5	55.7	19.8	3.0
	22-25 Jahre		16.6	52.9	25.4	5.1
Rückkehr COVID-19 oder neue Pandemien	<b>Gesamt</b>	74.6	20.9	3.8	0.7	
	14-17 Jahre	*	82.2	14.8	2.4	0.6
	18-21 Jahre		72.9	21.7	4.3	1.0
	22-25 Jahre		69.8	25.3	4.4	0.5
Zunehmende Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen	<b>Gesamt</b>	35.8	48.4	14.2	1.6	
	14-17 Jahre	**	46.0	41.9	11.5	0.6
	18-21 Jahre		33.9	50.0	13.8	2.3
	22-25 Jahre		29.3	52.3	16.3	2.1
Klimawandel	<b>Gesamt</b>	25.7	44.5	21.9	7.9	
	14-17 Jahre		28.1	45.3	21.0	5.6
	18-21 Jahre		24.1	47.5	21.4	7.0
	22-25 Jahre		24.5	41.5	23.3	10.7
Ungerechtigkeit in der Welt	<b>Gesamt</b>	20.8	43.4	26.6	9.2	
	14-17 Jahre		22.5	44.7	24.3	8.6
	18-21 Jahre		20.8	43.3	27.9	8.1
	22-25 Jahre		19.1	42.2	27.5	11.2
Rassismus	<b>Gesamt</b>	34.6	38.9	20.1	6.3	
	14-17 Jahre		34.1	43.6	16.9	5.3
	18-21 Jahre		32.9	39.3	21.1	6.7
	22-25 Jahre		35.9	35.2	21.9	7.0

Politische Entwicklungen in der Schweiz	<b>Gesamt</b>		<b>47.4</b>	<b>36.9</b>	<b>11.9</b>	<b>3.9</b>
	14-17 Jahre	**	61.8	29.3	7.7	1.2
	18-21 Jahre		45.2	41.1	9.7	4.0
	22-25 Jahre		37.5	39.6	16.*	6.1
Politische Entwicklungen in der Welt, Krisen	<b>Gesamt</b>		<b>23.2</b>	<b>44.7</b>	<b>24.3</b>	<b>7.8</b>
	14-17 Jahre	**	33.2	42.1	20.5	4.2
	18-21 Jahre		20.4	47.8	23.1	8.7
	22-25 Jahre		17.1	44.4	28.3	10.3
Sexismus, Benachteiligung von Frauen	<b>Gesamt</b>		<b>46.1</b>	<b>31.2</b>	<b>15.5</b>	<b>7.1</b>
	14-17 Jahre	*	52.8	29.2	11.8	6.2
	18-21 Jahre		38.9	36.2	16.4	8.4
	22-25 Jahre		45.6	29.4	17.8	7.2
Steigende Kriminalität/Gewaltzunahme	<b>Gesamt</b>		<b>27.6</b>	<b>43.1</b>	<b>22.4</b>	<b>6.9</b>
	14-17 Jahre		31.0	42.8	19.5	6.8
	18-21 Jahre		25.8	43.1	24.1	7.0
	22-25 Jahre		26.0	43.5	23.5	7.0
Flüchtlingskrise/Flüchtlinge	<b>Gesamt</b>		<b>33.8</b>	<b>41.1</b>	<b>17.4</b>	<b>7.7</b>
	14-17 Jahre		36.2	40.7	15.7	7.4
	18-21 Jahre		33.7	45.0	13.7	7.7
	22-25 Jahre		31.4	39.1	21.6	7.9
Finanzkrise/Inflation	<b>Gesamt</b>		<b>36.5</b>	<b>40.4</b>	<b>18.5</b>	<b>4.6</b>
	14-17 Jahre	**	48.8	36.4	12.4	2.4
	18-21 Jahre		38.0	39.7	17.7	4.7
	22-25 Jahre		25.2	44.5	23.8	6.5
Artensterben/Naturschutz	<b>Gesamt</b>		<b>32.5</b>	<b>42.1</b>	<b>17.7</b>	<b>7.7</b>
	14-17 Jahre		35.1	28.9	18.0	8.0
	18-21 Jahre		33.1	43.5	16.7	6.7
	22-25 Jahre		29.8	43.3	18.6	8.4
Zunehmende Macht, Verfälschungen in digitaler Welt, deep fakes, KI	<b>Gesamt</b>		<b>25.0</b>	<b>43.7</b>	<b>24.2</b>	<b>7.1</b>
	14-17 Jahre	*	30.3	46.5	16.8	6.5
	18-21 Jahre		23.5	43.0	25.2	8.4
	22-25 Jahre		21.8	42.2	29.2	6.7
Fehlende Toleranz/Akzeptanz für Menschen die anders sind	<b>Gesamt</b>		<b>26.3</b>	<b>39.8</b>	<b>23.5</b>	<b>10.4</b>
	14-17 Jahre	**	29.6	47.0	14.5	8.9
	18-21 Jahre		27.1	36.5	26.8	9.7
	22-25 Jahre		22.8	36.5	28.4	12.3
Menschen mit anderer Meinung können nicht mehr miteinander reden	<b>Gesamt</b>		<b>27.0</b>	<b>39.2</b>	<b>25.1</b>	<b>8.7</b>
	14-17 Jahre		34.3	38.5	22.5	4.7
	18-21 Jahre		22.1	44.5	23.7	9.7
	22-25 Jahre		24.7	36.0	28.1	11.2
Zukunft allgemein	<b>Gesamt</b>		<b>18.3</b>	<b>50.4</b>	<b>22.3</b>	<b>9.0</b>
	14-17 Jahre		20.9	50.4	19.8	8.8
	18-21 Jahre		19.1	48.8	22.4	9.7
	22-25 Jahre		15.6	50.9	24.4	9.1
Rentensystem/unsichere Rente für junge Menschen	<b>Gesamt</b>		<b>38.3</b>	<b>37.8</b>	<b>17.0</b>	<b>6.9</b>
	14-17 Jahre	**	58.7	30.1	8.8	2.4
	18-21 Jahre		38.3	38.9	17.4	5.4
	22-25 Jahre		22.6*	43.3	23.0	11.2

**Tabelle A2:** Allgemeine Sorgen von Jugendlichen/jungen Erwachsenen in den letzten 6 Monaten in der Schweiz unterteilt nach Alter. \*p<.005 \*\*p<.001

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate	p	überhaupt nicht (%)	ein bisschen (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
...keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden	<b>Gesamt</b>	57.4	26.6	10.1	6.3
	<b>14-17 Jahre</b>	60.1	27.2	7.4	5.3
	<b>18-21 Jahre</b>	59.4	26.5	9.4	4.7
	<b>22-25 Jahre</b>	53.8	26.2	12.8	7.1
...wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	<b>Gesamt</b>	54.8	34.1	8.6	2.4
	<b>14-17 Jahre</b>	64.7	30.0	4.7	0.6
	<b>18-21 Jahre</b>	** 52.0	35.2	10.7	2.0
	<b>22-25 Jahre</b>	49.3	36.7	9.8	4.2
...Wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	<b>Gesamt</b>	56.6	29.1	10.7	3.7
	<b>14-17 Jahre</b>	64.8	27.5	6.2	1.5
	<b>18-21 Jahre</b>	** 57.7	27.5	10.7	4.0
	<b>22-25 Jahre</b>	49.9	31.2	14.0	4.9
...Wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen	<b>Gesamt</b>	42.3	39.3	15.0	3.4
	<b>14-17 Jahre</b>	46.2	40.5	11.2	2.1
	<b>18-21 Jahre</b>	* 45.3	37.9	14.8	2.0
	<b>22-25 Jahre</b>	37.2	39.3	17.9	5.6
... Wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder sexuellen Orientierung	<b>Gesamt</b>	91.4	5.7	2.5	0.4
	<b>14-17 Jahre</b>	95.6	3.3	0.9	0.3
	<b>18-21 Jahre</b>	* 90.9	6.7	2.0	0.6
	<b>22-25 Jahre</b>	88.6	7.0	4.0	0.5

**Tabelle A3:** Persönlich Sorgen in den letzten 6 Monaten unterteilt nach Alter. \*p< .05, \*\*p< .001

Wenn ich Stress habe ...	p	Sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	
... fühle ich mich belastet	<b>Gesamt</b>	10.6	29.3	40.6	19.5	
	<b>14-17 Jahre</b>		8.3	25.7	43.8	22.2
	<b>18-21 Jahre</b>	*	10.7	26.8	44.0	18.5
	<b>22-25 Jahre</b>		12.4	33.9	35.7	18.0
... fühle ich mich schlecht	<b>Gesamt</b>	10.1	23.0	44.4	22.5	
	<b>14-17 Jahre</b>		7.7	21.8	48.1	22.4
	<b>18-21 Jahre</b>		11.8	20.2	43.1	24.9
	<b>22-25 Jahre</b>		10.9	25.8	42.3	20.9
... bin ich traurig	<b>Gesamt</b>	5.0	17.2	42.9	35.0	
	<b>14-17 Jahre</b>		32.	15.3	44.8	36.6
	<b>18-21 Jahre</b>		6.7	18.1	37.6	37.6
	<b>22-25 Jahre</b>		5.1	17.9	45.1	31.9
... bin ich gereizt/leicht aggressiv	<b>Gesamt</b>	15.3	30.3	40.4	14.0	
	<b>14-17 Jahre</b>		14.7	28.3	43.1	13.9
	<b>18-21 Jahre</b>		17.7	27.4	43.1	11.7
	<b>22-25 Jahre</b>		14.0	34.0	36.3	15.8
... ändert sich mein Appetit (ich esse mehr oder weniger als sonst)	<b>Gesamt</b>	11.3	19.1	32.7	36.8	
	<b>14-17 Jahre</b>		6.5	16.9	30.5	46.2
	<b>18-21 Jahre</b>	**	15.7	17.1	37.8	29.4
	<b>22-25 Jahre</b>		12.1	22.3	30.9	34.7
... habe ich Schmerzen (z. B. Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen)	<b>Gesamt</b>	7.5	16.4	35.2	40.9	
	<b>14-17 Jahre</b>		4.7	13.6	36.4	45.3
	<b>18-21 Jahre</b>		9.4	19.1	32.2	39.3
	<b>22-25 Jahre</b>		8.4	16.8	36.2	38.6
... schlafe ich schlechter bzw. weniger	<b>Gesamt</b>	9.5	24.1	38.4	28.0	
	<b>14-17 Jahre</b>		5.3	21.9	39.6	33.1
	<b>18-21 Jahre</b>	*	12.8	23.2	39.7	24.2
	<b>22-25 Jahre</b>		10.5	26.5	36.5	26.5
... kann ich mich schlechter konzentrieren	<b>Gesamt</b>	9.1	22.8	44.9	23.2	
	<b>14-17 Jahre</b>		6.2	26.5	42.8	24.5
	<b>18-21 Jahre</b>		12.1	21.8	45.0	21.1
	<b>22-25 Jahre</b>		9.3	20.5	46.5	23.7
... kann ich mich besser konzentrieren (z.B. besser lernen unter Druck).	<b>Gesamt</b>	5.2	12.3	30.2	52.4	
	<b>14-17 Jahre</b>		3.8	6.2	31.4	58.6
	<b>18-21 Jahre</b>	**	5.7	13.8	31.9	48.7
	<b>22-25 Jahre</b>		5.8	16.0	28.1	50.1

**Tabelle A4:** Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, in Alterskategorien. \*p< .05, \*\*p< .001

Wenn ich Stress/Druck habe, mich belastet fühle oder es mir nicht gut geht...	p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	
... mache ich Sport	Gesamt	15.0	21.2	34.1	29.7	
	14-17 Jahre	15.1	18.9	31.7	34.3	
	18-21 Jahre	16.1	22.5	32.9	28.5	
	22-25 Jahre	14.0	22.1	37.0	27.0	
... rede/schreibe ich mit Kolleg:innen, dem/der Freund:in	Gesamt	14.9	34.0	34.4	16.7	
	14-17 Jahre	14.1	30.0	35.6	20.3	
	18-21 Jahre	15.4	35.8	31.8	17.1	
	22-25 Jahre	15.2	36.0	35.3	13.6	
... versuche ich, mich abzulenken bzw. den Druck zu verdrängen, um nicht mehr dran denken zu müssen	Gesamt	14.1	38.1	36.7	11.2	
	14-17 Jahre	14.7	35.6	40.3	9.4	
	18-21 Jahre	15.5	41.8	32.7	10.1	
	22-25 Jahre	12.6	37.5	36.6	13.3	
... rede ich mit meinen Eltern/einer Bezugsperson oder Geschwistern	Gesamt	10.8	25.9	42.2	21.1	
	14-17 Jahre	12.7	21.0	44.4	21.9	
	18-21 Jahre	8.7	28.7	42.0	20.7	
	22-25 Jahre	10.7	27.9	40.7	20.7	
... strengere ich mich noch mehr an	Gesamt	6.5	26.2	45.3	22.0	
	14-17 Jahre	5.9	21.8	45.1	27.1	
	18-21 Jahre	6.0	30.9	43.3	19.8	
	22-25 Jahre	7.2	26.3	46.9	19.6	
... rede ich mit Fachpersonen (Therapeut:innen, Psycholog:innen etc),	Gesamt	2.4	6.7	14.9	76.0	
	14-17 Jahre	1.5	4.1	13.9	80.5	
	18-21 Jahre	*	3.0	6.1	79.5	
	22-25 Jahre		2.8	9.0	70.1	
... versuche ich positiv oder optimistisch zu bleiben	Gesamt	15.7	39.2	37.0	8.1	
	14-17 Jahre	11.9	39.5	40.4	8.3	
	18-21 Jahre	*	12.8	40.6	9.4	
	22-25 Jahre		20.7	38.1	7.0	
... versuche ich es mit Humor zu nehmen	Gesamt	11.6	28.4	38.8	21.2	
	14-17 Jahre	8.3	28.7	40.2	22.8	
	18-21 Jahre	*	11.1	24.8	39.9	24.2
	22-25 Jahre		14.7	30.5	36.8	17.9
... suche ich Erholung in der Natur	Gesamt	8.0	19.5	42.5	30.0	
	14-17 Jahre	4.7	12.8	41.8	40.7	
	18-21 Jahre	**	7.4	18.5	41.6	32.6
	22-25 Jahre		11.0	25.5	43.7	19.9
... beschäftige ich mich mit Lesen	Gesamt	6.0	14.3	26.9	52.8	
	14-17 Jahre	7.6	14.4	28.8	49.1	
	18-21 Jahre	4.0	14.4	22.5	59.1	
	22-25 Jahre	6.0	14.2	28.4	51.4	
... beschäftige ich mich mit Tieren/meinem Tier	Gesamt	10.3	16.3	25.1	48.3	
	14-17 Jahre	10.3	16.2	29.2	44.2	
	18-21 Jahre	8.4	18.5	22.6	50.5	
	22-25 Jahre	11.7	14.9	23.5	49.9	
... höre ich/mache ich Musik (Singen, Instrument spielen)	Gesamt	23.1	34.5	3.9	18.5	
	14-17 Jahre	23.2	35.0	24.7	17.1	
	18-21 Jahre	25.5	38.3	19.8	16.4	
	22-25 Jahre	21.4	31.5	26.1	21.0	

...beschäftige ich mich mit Medien (z.B. Gamen, am Handy sein, Serien oder Videoclips schauen)	Gesamt	24.4	34.5	30.7	10.3	
	14-17 Jahre	**	32.2	30.2	29.9	7.7
	18-21 Jahre		22.6	40.4	27.3	9.8
... bete ich, suche ich Kraft im Glauben	Gesamt	5.5	7.4	15.4	71.6	
	14-17 Jahre		5.3	7.9	11.5	75.3
	18-21 Jahre		7.0	7.7	14.7	70.6
... gehe ich shoppen (auch online)	Gesamt	2.5	7.7	28.2	61.6	
	14-17 Jahre		2.1	5.9	28.9	63.1
	18-21 Jahre		3.0	9.7	26.5	60.7
... esse ich	Gesamt	7.2	17.1	39.5	36.3	
	14-17 Jahre		7.1	13.3	37.6	42.0
	18-21 Jahre		6.7	18.4	38.1	36.8
... konsumiere ich Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten, Drogen, Cannabis)	Gesamt	2.7	6.0	13.9	77.4	
	14-17 Jahre	**	0.9	1.8	8.2	89.1
	18-21 Jahre		2.0	7.4	15.1	75.5
	Gesamt	4.7	8.4	17.4	69.5	
	14-17 Jahre					
	18-21 Jahre					

Tabelle A5: Stressverarbeitungsstrategien, Umgang mit Stress nach Alter. \*p<.05 \*\*p<.001

#### Wie versuchst Du bei Problemen aktiv zu werden?

Wenn mich Probleme oder belastende Themen beschäftigen	p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	
...versuche ich aktiv gegen die Probleme anzugehen, auch wenn es sehr schwierig scheint	Gesamt	10.2	39.7	42.2	7.9	
	Männlich		10.7	41.4	40.3	7.6
	Weiblich		9.8	38.3	43.9	8.0
... engagiere ich mich sozial/für andere (z. B. in der Cevi, bei den Pfadfindern, Tierschutz, Engagement für Hilfsbedürftige oder Flüchtlinge)	Gesamt	4.2	7.8	19.3	68.7	
	Männlich		3.1	6.9	19.4	70.6
	Weiblich		5.5	8.8	19.4	66.3
... achte ich auf Nachhaltigkeit/meine CO2-Bilanz (z.B. konsumiere regionale Produkte, nur wenig/kein Fleisch, fliege wenig/nicht)	Gesamt	5.9	16.5	32.0	45.6	
	Männlich	**	3.4	14.2	31.8	50.6
	Weiblich		8.4	19.1	32.2	40.4
... engagiere ich mich noch auf andere Weise für den Klima-/Umweltschutz	Gesamt	2.4	8.1	27.0	62.5	
	Männlich		1.5	8.2	25.3	65.1
	Weiblich		3.5	8.0	28.7	59.8
... versuche ich andere Personen zu überzeugen, sich besser zu verhalten (z. B. meine Eltern/meine Kolleg:innen oder mein Umfeld).	Gesamt	4.8	15.8	42.4	37.0	
	Männlich		3.6	15.1	42.2	39.1
	Weiblich		6.1	16.4	42.5	35.0
... werde ich politisch aktiv (z. B. nehme ich an Demos teil, gehe ich wählen)	Gesamt	3.9	6.7	15.2	74.2	
	Männlich		3.6	15.1	42.2	39.1
	Weiblich		6.1	16.4	42.5	35.0

Tabelle A6: Aktives Umgehen mit Problemen, nach Altersgruppen. \*\*p<.001

Positive Selbstangaben		p	stimme voll zu (%)	stimme eher zu (%)	stimme eher nicht zu (%)	stimme gar nicht zu (%)
Ich verstehe mich gut mit Kolleg:innen meines Alters in der Schule, Ausbildung oder Arbeit.	<b>Gesamt</b>		43.9%	48.5%	6.8%	0.8%
	14-17 Jahre		45.1	46.9	7.1	0.9
	18-21 Jahre		49.0	43.3	7.4	0.3
	22-25 Jahre		39.4	53.4	6.3	0.9
Ich finde, dass ich viele gute Eigenschaften habe.	<b>Gesamt</b>		38.7%	54.1%	6.3%	0.8%
	14-17 Jahre		39.3	55.0	5.0	0.6
	18-21 Jahre		38.3	55.4	6.0	0.3
	22-25 Jahre		38.6	52.6	7.4	1.4
Ich mag mich so, wie ich bin.	<b>Gesamt</b>		29.6%	55.1%	12.3%	3.0%
	14-17 Jahre		34.0	52.7	11.5	1.8
	18-21 Jahre		29.3	55.9	10.1	4.7
	22-25 Jahre		26.3	56.4	14.5	2.8
Wenn ich mich mit Gleichaltrigen vergleiche, kann ich die meisten Dinge genauso gut wie die anderen.	<b>Gesamt</b>		32.9%	50.8%	13.9%	2.4%
	14-17 Jahre		33.0	52.5	11.5	2.9
	18-21 Jahre		30.6	52.9	14.8	1.7
	22-25 Jahre		34.3	47.9	15.2	2.6
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	<b>Gesamt</b>		25.5%	55.7%	16.4%	2.4%
	14-17 Jahre		30.4	54.3	12.7	2.7
	18-21 Jahre		22.5	59.4	16.4	1.7
	22-25 Jahre		23.7	54.3	19.3	2.8
Ich bin mit meinem Leben zufrieden/Ich finde mein Leben gut, so wie es ist.	<b>Gesamt</b>		32.8%	52.4%	12.7%	2.1%
	14-17 Jahre	*	36.1	53.3	9.2	1.5
	18-21 Jahre		36.4	50.2	11.8	1.7
	22-25 Jahre		27.7	53.4	16.1	2.8
<b>Negative Selbstangaben/Ängste</b>						
Ich habe oft Angst, Sachen falsch zu machen.	<b>Gesamt</b>		21.0%	38.1%	34.2%	6.7%
	14-17 Jahre		18.6	36.6	37.8	7.1
	18-21 Jahre		20.1	42.5	31.4	6.0
	22-25 Jahre		23.5	36.4	33.3	6.8
Ich habe Schwierigkeiten, morgens zur Schule/in die Lehre/zur Arbeit zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	<b>Gesamt</b>		4.0%	10.0%	30.7%	55.2%
	14-17 Jahre		3.2	10.6	32.2	54.0
	18-21 Jahre		5.0	9.1	31.2	54.7
	22-25 Jahre		4.0	10.2	29.3	56.5
Ich habe Angst vor Mobbing oder Cybermobbing	<b>Gesamt</b>		4.6%	15.9%	43.9%	35.6%
	14-17 Jahre		5.9	18.0	45.0	31.1
	18-21 Jahre		4.3	17.7	41.8	36.1
	22-25 Jahre		3.7	13.0	44.4	38.8

**Tabelle A7:** Selbstbild in den verschiedenen Altersgruppen \*p<0.05

Elternbeziehung		p	immer/ sehr häufig (%)	meistens/ häufig (%)	Manchmal (%)	selten (%)	gar nicht (%)	trifft nicht zu (%)
Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern Verständnis für Dich haben?	<b>Gesamt</b>		22.1	60.0	14.6	2.2	0.8	0.2
	Männlich		23.3	61.5	12.9	1.6	0.7	-
	Weiblich		20.7	59.0	16.2	2.7	1.0	0.4
Hast du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?	<b>Gesamt</b>		1.2	7.1	34.5	30.9	23.6	2.7
	Männlich		0.9	6.7	34.9	31.1	24.0	2.4
	Weiblich		1.6	7.6	33.9	30.7	23.1	3.1
Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du Sorgen oder Probleme hast?	<b>Gesamt</b>		54.6	32.0	8.4	3.3	1.2	0.5
	Männlich		56.6	31.3	7.8	2.7	1.1	0.4
	Weiblich		52.4	32.9	9.0	3.7	1.4	0.6
Wie oft streitest Du Dich mit Deinen Eltern?	<b>Gesamt</b>		0.8	7.7	32.8	47.6	10.3	0.8
	Männlich	*	0.9	6.4	30.3	48.6	12.9	0.9
	Weiblich		0.8	9.2	35.6	46.2	7.7	0.6
Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	<b>Gesamt</b>		15.6	44.8	30.2	8.0	0.9	0.4
	Männlich		16.1	46.7	28.3	7.8	0.9	0.2
	Weiblich		15.0	43.1	32.2	8.2	1.0	0.6
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?	<b>Gesamt</b>		54.5	32.4	8.9	2.6	1.1	0.4
	Männlich		56.1	32.3	8.0	1.8	1.5	0.4
	Weiblich		52.9	32.6	10.0	3.3	0.8	0.4
<b>Beziehung zu Freunden/Kollegen</b>								
		p	immer/ sehr häufig (%)	meistens/ häufig (%)	manchmal (%)	selten (%)	gar nicht (%)	trifft nicht zu (%)
Hat Dein/e Freund:in oder haben Kolleg:innen genug Zeit, um mit Dir zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	<b>Gesamt</b>		20.8	48.9	21.5	5.3	0.9	2.6
	Männlich		23.1	48.1	18.8	6.0	1.1	2.9
	Weiblich		18.4	49.7	24.5	4.3	0.8	2.3
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine/n Freund:in/Kolleg:innen verlassen?	<b>Gesamt</b>		27.8	40.3	22.5	5.8	1.4	2.2
	Männlich		26.7	38.2	24.5	6.9	1.5	2.2
	Weiblich		28.8	42.7	20.4	4.7	1.4	2.2

**Tabelle A8:** Beziehung zu Eltern und Freund:innen/Kolleg:innen unterteilt nach Geschlecht

		p	gar nicht (%)	weniger als 1 Stunde pro Woche (%)	1-2 Stunden pro Woche (%)	2-4 Stunden pro Woche (%)	mehr als 4 Stunden pro Woche (%)
Wie oft hast Du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit Sport gemacht (z.B. Joggen, Fussball, Tanzen etc.)?	<b>Gesamt</b>		11.5	16.7	23.2	22.5	26.1
	14-17 Jahre	*	10.0	12.1	21.2	26.2	30.6
	18-21 Jahre		11.7	17.1	24.4	20.7	26.1
	22-25 Jahre		12.6	20.1	24.1	20.8	22.4
Wie oft warst Du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit kreativ, sozial tätig oder im Verein aktiv (z.B. Malen, Musik machen, Singen, Theatergruppe, Cevi, Pfadfinder etc.)?	<b>Gesamt</b>		27.6	18.8	21.7	16.9	14.9
	14-17 Jahre		26.3	19.5	17.4	20.1	16.8
	18-21 Jahre		29.8	17.4	21.7	14.4	16.7
	22-25 Jahre		27.2	19.3	25.1	16.3	12.1

**Tabelle A9:** Häufigkeit «analoger» Freizeitaktivitäten nach Alter. \*p<.05

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich körperlich fit gefühlt?	Gesamt		0.8	8.0	20.1	50.8	20.5
	14-17 Jahre	**	-	4.5	14.2	53.4	27.9
	18-21 Jahre		0.3	8.4	20.5	49.7	21.1
	22-25 Jahre		1.6	10.4	24.4	49.4	14.2
Bist Du voller Energie gewesen?	Gesamt		2.2	10.3	31.0	44.3	12.2
	14-17 Jahre	**	1.2	5.6	28.2	46.5	18.5
	18-21 Jahre		2.3	11.4	30.5	44.3	11.4
	22-25 Jahre		3.0	13.3	33.5	42.6	7.7
Hast Du Dich psychisch wohl gefühlt?	Gesamt		0.7	6.6	21.8	46.3	24.6
	14-17 Jahre	**	0.3	3.5	14.1	50.9	31.2
	18-21 Jahre		1.0	6.7	24.1	43.5	24.7
	22-25 Jahre		0.9	8.9	26.3	44.5	19.3
Hast Du Dich traurig oder niedergeschlagen gefühlt?	Gesamt		18.3	39.1	31.1	10.9	0.7
	14-17 Jahre	**	21.8	44.8	26.3	6.8	0.3
	18-21 Jahre		17.7	39.8	33.8	8.0	0.7
	22-25 Jahre		15.8	34.2	33.0	16.0	0.9
Hast Du Dich hoffnungslos gefühlt?	Gesamt		45.4	30.8	16.5	6.7	0.7
	14-17 Jahre	**	51.3	32.7	12.7	2.9	0.3
	18-21 Jahre		47.5	28.8	16.4	7.0	0.3
	22-25 Jahre		39.2	30.8	19.6	9.3	1.2
Hast Du Dich einsam gefühlt?	Gesamt		36.8	32.8	22.4	6.7	1.3
	14-17 Jahre	*	44.0	31.9	18.0	5.6	0.6
	18-21 Jahre		35.3	35.0	23.7	4.7	1.3
	22-25 Jahre		32.1	32.1	24.9	9.1	1.9
Hast Du Dich müde und erschöpft gefühlt?	Gesamt		8.7	22.2	40.9	23.5	4.7
	14-17 Jahre	**	14.8	23.1	42.3	17.8	2.1
	18-21 Jahre		6.0	24.2	40.9	23.2	5.7
	22-25 Jahre		5.8	20.2	39.8	28.1	6.0
Hast Du Dich wertlos gefühlt?	Gesamt		53.3	25.8	14.9	4.4	1.5
	14-17 Jahre		58.5	24.0	14.2	3.0	0.3
	18-21 Jahre		52.0	28.2	12.8	5.7	1.3
	22-25 Jahre		50.2	25.6	17.0	4.7	2.6
Hast Du an Dir gezweifelt oder Dir nichts zugetraut?	Gesamt		28.5	34.6	25.2	10.0	1.8
	14-17 Jahre		33.7	35.8	21.0	8.6	0.9
	18-21 Jahre		25.8	33.6	27.9	11.1	1.7
	22-25 Jahre		26.1	34.5	26.6	10.3	2.6

**Tabelle A10:** Befinden in den letzten 14 Tagen unterteilt nach Alter. \*p<.05 \*\*p<.001

Meine Informationsquellen sind		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)
... Familie, Freundes-/Bekanntkreis	Gesamt		20.0	45.5	30.4	4.1
	14-17 Jahre		23.2	45.9	27.6	3.2
	18-21 Jahre		19.2	47.1	30.0	3.7
	22-25 Jahre		17.9	44.2	32.8	5.1
... Soziale Medien wie TikTok, Instagram, Twitter	Gesamt		28.9	31.9	23.8	15.4
	14-17 Jahre	**	33.6	34.2	18.9	13.3
	18-21 Jahre		34.4	33.4	22.4	9.7
	22-25 Jahre		21.4	29.1	28.6	20.9
... Online-Medien (zum Bsp. 20 Minuten online, SRF online etc.)	Gesamt		18.7	31.7	34.0	15.6
	14-17 Jahre	**	11.8	24.2	39.6	24.5
	18-21 Jahre		19.7	34.1	32.4	13.7
	22-25 Jahre		23.5	35.9	30.8	9.8
... Fernsehen	Gesamt		7.5	21.3	40.4	30.8
	14-17 Jahre		6.8	23.8	38.2	31.2
	18-21 Jahre		6.7	20.5	45.0	27.9
	22-25 Jahre		8.6	20.0	38.8	32.6
... Radio	Gesamt		3.9	11.9	30.2	54.0
	14-17 Jahre		1.8	10.0	30.1	58.1
	18-21 Jahre	*	3.4	11.7	29.9	55.0
	22-25 Jahre		6.0	13.5	30.5	50.0
... Zeitung/Zeitschrift (auf Papier)	Gesamt		1.9	7.1	29.5	61.5
	14-17 Jahre	**	1.5	3.5	25.1	69.9
	18-21 Jahre		1.0	7.0	32.0	60.0
	22-25 Jahre		2.8	10.0	31.2	55.9

**Tabelle A11:** Informationsquellen unterteilt nach Altersgruppen. \*p<.05, \*\*p<.001

Merkmale problematischen Nutzungsverhaltens		p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Ist es schwierig, mit dem Mediengebrauch aufzuhören (z. B. das Handy wegzulegen)?	männlich		18.5%	29.2%	39.3%	13.0%
	weiblich		20.2%	30.6%	34.8%	14.3%
Gehst Du ins Internet/benutzt Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?	männlich	**	5.1%	18.1%	46.8%	30.0%
	weiblich		10.2%	25.4%	41.7%	22.7%
Hast Du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet/mit den Medien zu verbringen?	männlich		4.2%	12.5%	41.6%	41.7%
	weiblich		5.5%	14.3%	41.1%	39.1%
Bevorzugst Du das Internet-/Medien, statt Zeit «in der analogen Welt» mit anderen zu verbringen (Familie, Freund:innen, Partner:in)?	männlich	*	4.0%	15.6%	38.8%	41.6%
	weiblich		3.1%	9.0%	43.2%	44.6%
Vernachlässigst Du Deine Alltagspflichten (Schule, Lehre) aufgrund Deines Internet-/Medienverhaltens?	männlich		2.0%	8.9%	38.0%	51.1%
	weiblich		2.5%	9.6%	31.6%	56.3%
Fühlst Du Dich unruhig, gestresst oder gereizt, wenn Du das Internet/Medien nicht nutzen kannst?	männlich		5.4%	10.3%	39.5%	44.7%
	weiblich		3.7%	10.0%	37.6%	48.6%
Hast Du Streit mit Deiner Familie/Deinem Umfeld wegen Deiner Internet-/ Mediennutzung?	männlich		3.4%	11.1%	31.9%	53.6%
	weiblich	**	4.7%	6.1%	25.3%	63.9%
Verheimlichst Du manchmal, wie viel Du im Internet bist oder lügst Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	männlich		2.7%	10.5%	27.2%	59.6%
	weiblich		4.1%	7.8%	24.2%	63.9%

**Tabelle A12:** Merkmale problematischer Mediennutzung, unterteilt nach Geschlecht

	P	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
<b>Hast du Freunde oder Kolleg:innen über das Internet gefunden?</b>	<b>Gesamt</b>	6.4%	13.5%	31.8%	48.4%
	14-17J	7.7%	12.1%	30.1%	50.1%
	18-21J	6.0%	15.8%	29.2%	49.0%
	22-25J	5.6%	13.0%	34.9%	46.5%
<b>Denkst du, dass das Internet/die sozialen Medien dir bei etwas geholfen haben?</b>	<b>Gesamt</b>	7.4%	25.9%	48.2%	18.6%
	14-17J	5.9%	26.8%	49.0%	18.3%
	18-21J	7.4%	27.5%	51.0%	14.1%
	22-25J	8.6%	24.0%	45.6%	21.9%
<b>Nutzt du das Internet, um Kontakt mit anderen zu halten/mit anderen etwas gemeinsam zu machen?</b>	<b>Gesamt</b>	21.9%	35.7%	27.7%	14.7%
	14-17J	25.3%	36.5%	24.1%	14.1%
	18-21J	22.9%	36.4%	29.0%	11.8%
	22-25J	18.5%	34.6%	29.7%	17.3%

**Tabelle A13:** Positive Aspekte digitaler Mediennutzung unterteilt nach Altersgruppen. Keine signifikanten Unterschiede.

	p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Hat das Internet/die Medien einen Einfluss darauf, wie Du Dich körperlich fühlst (z. B. Schlafmangel, Kopfschmerzen)?	<b>Gesamt</b>	3.3%	13.1%	41.5%	42.1%
	14-17 J	3.6%	11.5%	40.8%	44.1%
	18-21 J	5.0%	13.8%	43.3%	37.9%
	22-25 J	1.9%	14.0%	40.8%	43.4%
Hat das Internet/die Medien einen Einfluss darauf, wie Du Dich psychisch fühlst (z. B. traurig, glücklich, beruhigt)?	<b>Gesamt</b>	3.4%	13.1%	43.9%	39.5%
	14-17 J	2.7%	11.5%	42.3%	43.5%
	18-21 J	4.4%	11.8%	45.5%	38.4%
	22-25 J	3.3%	15.3%	44.2%	37.2%
Nutzt du Apps, die dir helfen, deinen Mediengebrauch zu kontrollieren	<b>Gesamt</b>	4.9%	8.4%	18.9%	67.8%
	14-17 J	5.6%	8.0%	18.9%	67.6%
	18-21 J	4.0%	9.0%	18.7%	68.2%
	22-25 J	4.9%	8.4%	19.1%	67.7%
Nutzt Du das Smartphone/ Tablet noch kurz vor dem Einschlafen?	<b>Gesamt</b>	35.0%	31.8%	26.1%	7.2%
	14-17 J	*	28.1%	33.7%	28.7%
	18-21 J		41.1%	32.1%	20.4%
	22-25 J		36.0%	30.0%	27.9%

**Tabelle A14:** Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen in der Gesamtgruppe und den verschiedenen Altersgruppen. \*p<.05



[projuventute.ch](https://projuventute.ch)

**Stiftung Pro Juventute**  
Thurgauerstrasse 39  
Postfach  
8050 Zürich  
Tel. 044 256 77 77  
[info@projuventute.ch](mailto:info@projuventute.ch)

