

# Psychische Gesundheit von Jugendlichen

## Studie zur Situation in der Schweiz und Liechtenstein

2021 UNICEF Schweiz und Liechtenstein

# Zusammenfassung

## Psychische Gesundheit

- Ein Drittel der 14 bis 19-jährigen von psychischen Problemen betroffen
- Jede/r Elfte hat schon versucht, sich das Leben zu nehmen

## Risikofaktoren im Fokus

- Schwierige Familienverhältnisse
- Tiefer sozioökonomischer Status
- Schlechte Kindheitserfahrungen
- Chronische Leiden

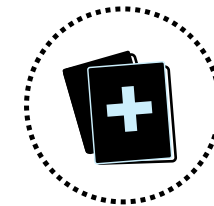
## Fehlende Hilfe

- Ein Drittel bleibt mit den Problemen alleine
- Weniger als die Hälfte bekommt professionelle Hilfe
- 3 Prozent wenden sich an Fachpersonen aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich



# Stichprobe N=1097

Zwischen Frühjahr und Sommer 2021 wurde eine Online-Umfrage durchgeführt. Teilgenommen haben Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren aus der Schweiz und Liechtenstein

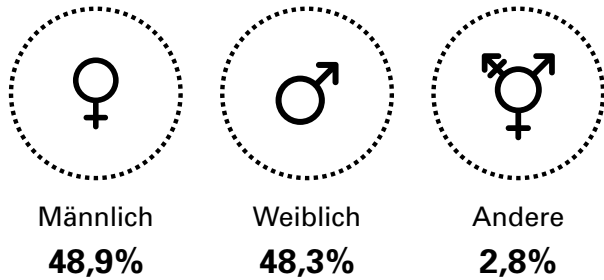


In der Schweiz oder in Liechtenstein geboren  
**87,7%**

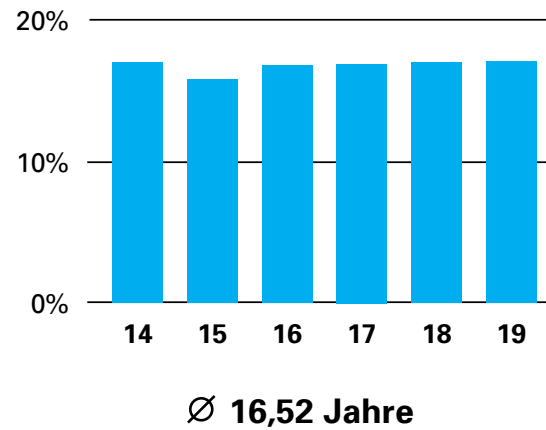


Im Ausland geboren  
**12,4%**

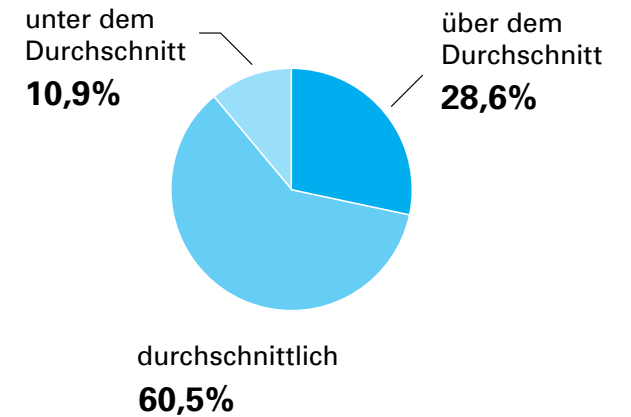
## Gender



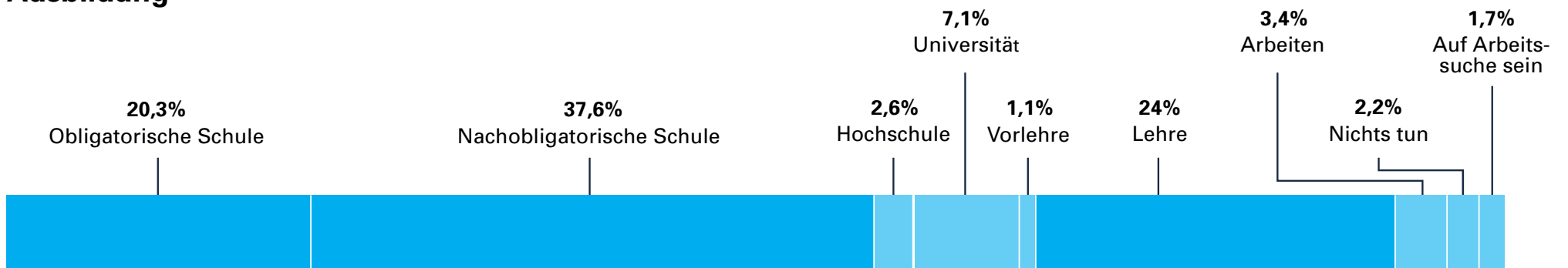
## Alter



## Sozioökonomische Schicht



## Ausbildung

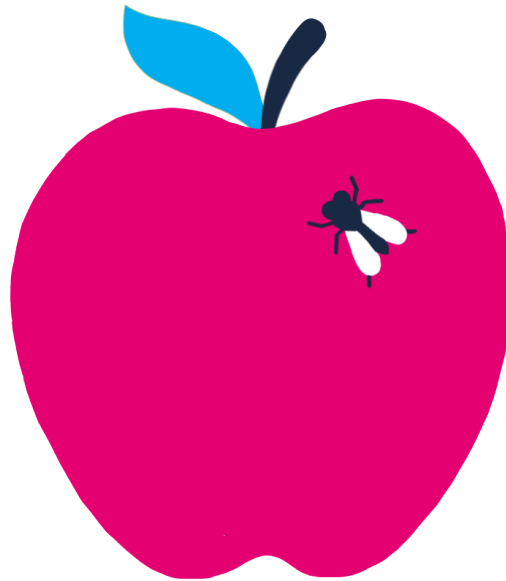


# Physische Gesundheit

Die Mehrheit schätzt den Gesundheitszustand gut bis sehr gut ein. Nur einer von sechs bezeichnete ihn als mittelmässig oder schlecht. Und doch leiden viele unter Schlaf-, Appetit- oder Konzentrationsproblemen.



**68,8%** Schwierigkeiten,  
sich zu konzentrieren



**66,9%** Appetitlosigkeit,  
Gewichtsverlust oder  
Überessen



**71,6%** Einschlaf- oder Durchschlaf-  
schwierigkeiten oder zu viel  
schlafen

# Psychische Gesundheit

## Schlechte Kindheitserfahrungen

**89%** Haben mindestens eine schlechte Kindheitserfahrung gemacht.

Ein Drittel sogar vier oder mehr. Das trifft auf junge Erwachsene mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression zu.

**44,4%** Belästigung oder Mobbing in der Schule

**28,4%** Schutzlos/ungeliebt fühlen; nicht unterstützt werden

**25,2%** Verbale Erniedrigung

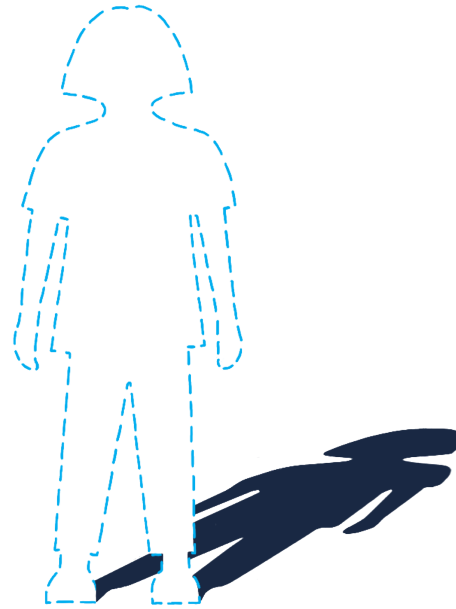
**12,9%** Diskriminierungserfahrungen; Davon 48.7% wegen sexueller Orientierung.



## Depression

**37%** haben Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression. Schlechte psychische Gesundheit führt oft zu einem tiefen emotionalen Wohlbefinden.

**1/3** berichtet über ein geringes Selbstwertgefühl.



## Suizidversuche

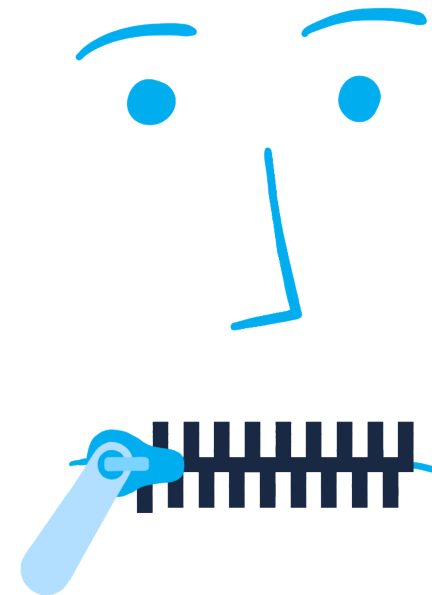
**8,7%** haben versucht sich das Leben zu nehmen.

**17%** der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen.

## Hilfe suchen

**29,1%** der Befragten gaben an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen.

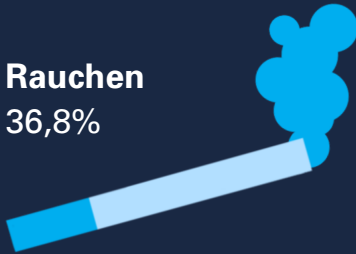
**<50%** suchen ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich.



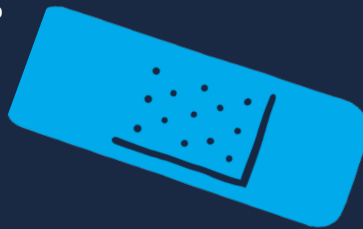
# Risikohaftes Verhalten

Die psychische Gesundheit steht in Zusammenhang mit risikohaftem Verhalten, insbesondere mit Substanzkonsum. Ob es die Ursache oder die Folge ist, lässt sich nicht feststellen. Wenn bei der Anamnese Substanzkonsum oder psychische Störungen festgestellt werden, sollte aber auch nach dem jeweils anderen gesucht werden.

**Rauchen**  
36,8%



**Schlägerei**  
10,5%



**Klauen**  
8,4%



**Cannabis und andere Drogen**  
20,3%



**Betrunken sein**  
38,4 %



**Sachbeschädigung**  
10,1%



**Schwarzfahren**  
34,4%



44,5% davon mit  
psychischer Belastung

26% davon mit  
psychischer Belastung



# Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie

**1/4**

der Befragten gab an, dass sich seit Beginn der Pandemie ihre körperliche Gesundheit verschlechtert habe.

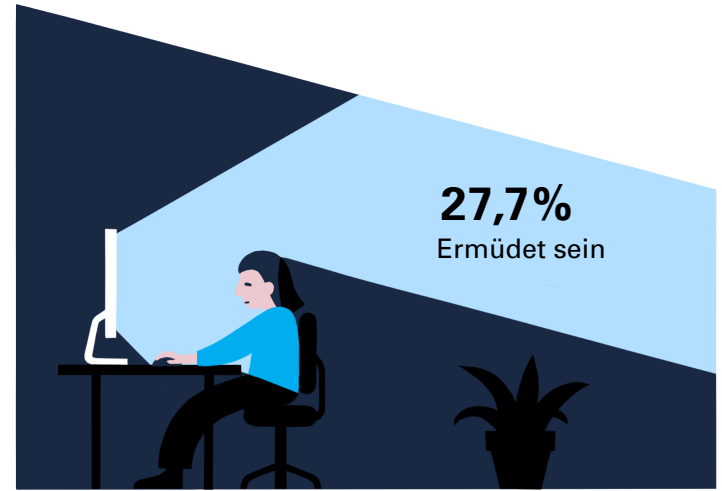
**47,1%**

bewerten ihre psychische Gesundheit schlechter als vor der Pandemie.

**27,9%**  
Schlechte  
Zukunftsaussichten



**27,7%**  
Ermüdet sein



**18,3%**  
Gleichgültig sein



# Empfehlungen

Psychische Probleme und Störungen bahnen sich oft schon im Jugendalter an. Viele bleiben jedoch unentdeckt. UNICEF legt deshalb vier konkrete Empfehlungen vor:

## 1 Präventionsprogramme müssen junge Menschen bereits früh erreichen.

Solche Programme sollten darauf abzielen, Schutzfaktoren zu stärken und neben Fachkräften des Gesundheitswesens auch Erwachsene im direkten Umfeld der Jugendlichen einbeziehen.

## 2 Das Stigma, sich Hilfe zu holen, muss abgebaut werden.

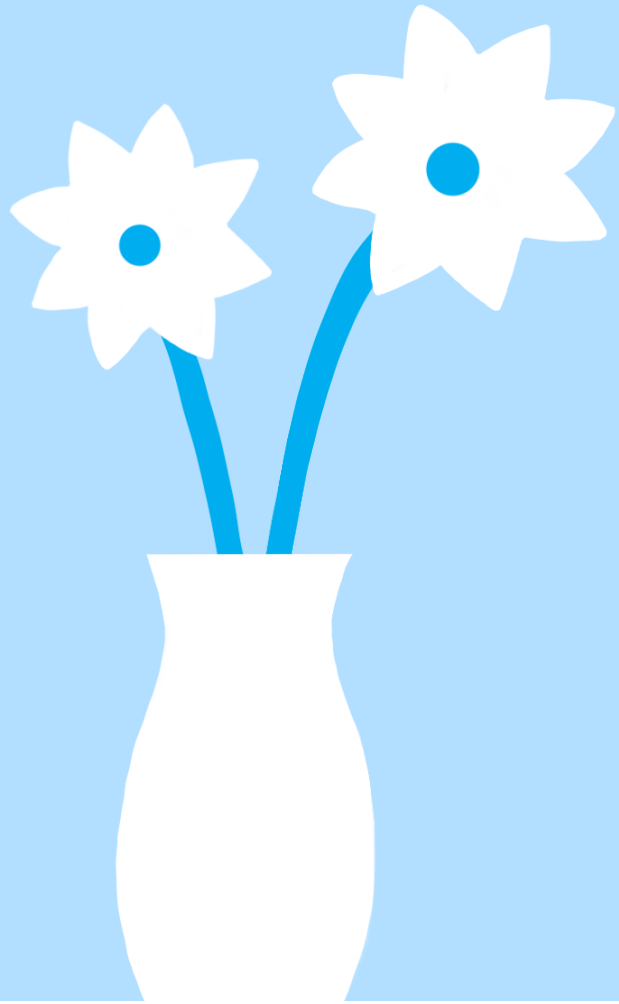
Dies kann nur geschehen, wenn wir als Gesellschaft lernen, über unsere Gefühle zu sprechen. Dazu ist viel Aufklärungsarbeit erforderlich. Diese muss sich an junge Menschen sowie auch an Erwachsene richten.

## 3 Stetiges Monitoring ist essenziell.

Die Situation von Jugendlichen und ihrer psychischen Gesundheit soll regelmässig und über die Pandemie hinaus erhoben werden. Nur so kann die Entwicklung im Laufe der Zeit beurteilt werden.

## 4 Angebote müssen für und mit Jugendlichen erstellt werden.

Nur im direkten Dialog mit jungen Menschen kann eruiert werden, welche Angebote sie wie nutzen und was ihnen in der Versorgung fehlt. Jede und jeder Jugendliche soll sich berechtigt fühlen, um Hilfe zu bitten. Angebote sollten leicht zugänglich sein und über ausreichende Kapazitäten verfügen.



Danke!