

Sachdokumentation:

Signatur: DS 5629

Permalink: www.sachdokumentation.ch/bestand/ds/5629



Nutzungsbestimmungen

Dieses elektronische Dokument wird vom Schweizerischen Sozialarchiv zur Verfügung gestellt. Es kann in der angebotenen Form für den Eigengebrauch reproduziert und genutzt werden (private Verwendung, inkl. Lehre und Forschung). Für das Einhalten der urheberrechtlichen Bestimmungen ist der/die Nutzer/in verantwortlich. Jede Verwendung muss mit einem Quellennachweis versehen sein.

Zitierweise für graue Literatur

Elektronische Broschüren und Flugschriften (DS) aus den Dossiers der Sachdokumentation des Sozialarchivs werden gemäss den üblichen Zitierrichtlinien für wissenschaftliche Literatur wenn möglich einzeln zitiert. Es ist jedoch sinnvoll, die verwendeten thematischen Dossiers ebenfalls zu zitieren. Anzugeben sind demnach die Signatur des einzelnen Dokuments sowie das zugehörige Dossier.

PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE 2026



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

PROJUVENTUTE.CH



PRO JUVENTUTE JUGENDSTUDIE

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

16.03.2026

Projektverantwortliche:

Lulzana Musliu (Pro Juventute),
Prof. Dr. Susanne Walitza (Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik
Zürich (KJPP) PUK, UZH)

Bericht:

Nathalie Bredenkamp, Serafin Schoch, Fabian Bergmann (YouGov Schweiz)
auf Basis des Studienberichts der Jugendstudie 2024, reviewed von
Susanne Walitza, Anna Werling und Lukasz Smigielski (KJPP)

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: Katrin Wattenhofer, Dr. Fabian Bergmann

Gestaltung:

Valentin Stucki, Pro Juventute

Entwicklung der Fragestellung:

Susanne Walitza, Anna Werling und Lukasz Smigielski (KJPP), Lulzana Musliu
und Olivier Reber (Pro Juventute)

Finanzielle Förderung:

Ernst Göhner Stiftung, CONCORDIA, Gesundheitsförderung Schweiz

EGS Ernst
Göhner
Stiftung

CONCORDIA



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



1. VORWORT

Die erste Pro Juventute Jugendstudie im November 2024 legte erstmals repräsentative Daten im Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz dar. In der zweiten Befragung, die im Herbst 2025 stattfand und im März 2026 veröffentlicht wird, bestätigen sich zahlreiche Befunde aus der ersten Befragung. Rund zehn Prozent der Befragten geben an, sich aktuell in einer Therapie zu befinden. Schul- und Ausbildungsstress bleibt der grösste Stressfaktor. Weiterhin sind Mädchen und junge Frauen deutlich stärker belastet als gleichaltrige Jungen und junge Männer.

Erstmals wurde erfragt, ob Jugendliche bei Sorgen Unterstützung bei einer künstlichen Intelligenz einholen. Es zeigt sich, dass zehn Prozent der Jugendlichen in solchen Situationen Rat bei KI-Tools wie ChatGPT suchen. Gleich viele Jugendliche geben an, sich bei Sorgen an eine Fachstelle, wie etwa die Notrufnummer 147 von Pro Juventute, zu wenden.

Neu wurden weiterführende Daten zur Familie der Jugendlichen und jungen Erwachsenen erhoben. Die Befragten, bei denen beide Eltern im Ausland geboren wurden, sind deutlich stärker belastet als Befragte, bei denen mindestens ein Elternteil oder beide Elternteile aus der Schweiz stammen.

Die Pro Juventute Jugendstudie soll dazu beitragen, Entwicklungen frühzeitig zu erkennen, Zusammenhänge sichtbar zu machen und eine fundierte Grundlage für Gespräche, Entscheidungen und Unterstützungsangebote zu schaffen.

Die Pro Juventute Jugendstudie entstand in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP) der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Die KJPP fungierte als wissenschaftliche Partnerin unter der Projektleitung von Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Susanne Walitza. Die Befragung wurde im Sommer 2025 von YouGov durchgeführt und vorgängig von der Ethikkommission des Kantons Zürich geprüft.

Die vorliegende zweite Erhebung wurde durch eine Förderung der Ernst Göhner Stiftung ermöglicht.

Die Pro Juventute Jugendstudie kann erfreulicherweise weitergeführt werden. Dank einer strategischen Partnerschaft zwischen der Stiftung Pro Juventute und dem Kranken- und Vorsorgeversicherer CONCORDIA ist die Fortführung für die nächsten Jahre sichergestellt. Weiter unterstützt auch die Gesundheitsförderung Schweiz die Erhebung. Wir danken allen, die dazu beitragen, dass die Pro Juventute Jugendstudie etabliert werden kann, um wertvolle und verlässliche Daten über die Jugend in der Schweiz zu erheben.

«Unsere Jugendlichen sind unsere Zukunft. Wir wollen verstehen, was sie psychisch belastet und ihnen sowie ihren Eltern konkrete Tipps dazu geben, wie sie Warnzeichen erkennen und sich Hilfe holen können. Das gemeinsame Engagement mit Pro Juventute ist für uns als Kranken- und Vorsorgeversicherer eine Herzensangelegenheit.»

Nikolai Dittli, CEO des Kranken- und Vorsorgeversicherers CONCORDIA

2. ZIELE UND METHODE

Die zweite Erhebung im Rahmen der Jugendstudie beziehungsweise 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 demografischen, psychosozialen, gesellschaftlichen und politischen Einflüsse sowie weitere potenziell Stress auslösenden Faktoren, darunter auch der Medienkonsum und die Nutzung digitaler KI-Anwendungen (oder: KI-gestützte Kommunikationsangebote), das Stresserleben bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beeinflussen. Wie in der Vorjahresstudie «Pro Juventute Jugendstudie 2024: Umgang mit Stress, Krisen, Mediennutzung und Resilienz bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz», sollte ebenfalls untersucht werden, auf welche Schutz- beziehungsweise Resilienzfaktoren Jugendliche und junge Erwachsene beim Stresserleben zurückgreifen können. In dieser zweiten Erhebung wurde das Thema der Resilienzförderung weiter vertieft. Des Weiteren soll mittels dieser zweiten Erhebung überprüft werden, ob sich im Vergleich zur ersten Erhebung Änderungen ergeben haben, sowie die Ergebnisse validiert werden, zum Beispiel wie viele Jugendliche eine Behandlung in Anspruch nehmen.

Die Befragung der Jugendstudie 2025 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 beziehungsweise Sorgen bezüglich gesellschaftlicher Herausforderungen einschliesslich der Wahrnehmung von Krisen, b) die Erhebung von Resilienzfaktoren (in Bezug auf Selbstbild, Elternbeziehung, Bezugspersonen), 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 entwickelte Fragebogen, basierend auf der Vorjahresstudie sowie weiteren bereits vorliegenden Studien und neuen, aktuellen Fragestellungen, wurde einer Gruppe von Peers, die mit Pro Juventute zusammenarbeiten, vorgelegt. Deren Rückmeldungen hinsichtlich der Relevanz, des Verständnisses und der Angemessenheit der Fragen und der Themen flossen im Rahmen einer Co-Creation in die finalisierte Version des Befragungsbogens ein.

3. UMSETZUNG DER BEFRAGUNG UND STUDIENDESIGN

Nach Entwicklung eines aktualisierten Fragebogens in drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch sowie nach Bewilligung der Untersuchung durch die kantonale 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. Teilnehmende 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, die bei ihrer Anmeldung angegeben hatten, mit Jugendlichen oder jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 25 Jahren in einem Haushalt zu leben. Sie wurden gebeten, die Befragung an die entsprechenden Mitglieder ihres Haushaltes weiterzureichen.

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

4. REPRÄSENTATIVITÄT UND GEWICHTUNG

Die finalen Daten umfassen 960 gültige Interviews. Diese wurden mit einer GewichtungsvARIABLE anhand der effektiven Bevölkerungsverteilung nach Region und Geschlecht anhand der Teilnehmenden-Informationen, die im YouGov Schweiz Online Panel zur Verfügung stehen, gewichtet. Durch diese Gewichtung ist die Stichprobe repräsentativ für die Schweizer Bevölkerung im Alter von 14 bis 25 Jahren.



5. ERGEBNISSE

5.1 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe besteht aus 14- bis 25-jährigen in der Schweiz lebenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Insgesamt haben im Zeitraum von Dienstag, 26.08.2025, bis Donnerstag, 02.10.2025, 1070 Jugendliche und junge Erwachsene an der Befragung teilgenommen (Bruttostichprobe). Nach dem Data-cleaning ergibt sich eine Gesamtzahl von 960 gültigen Interviews (Nettostichprobe). Alle im Folgenden aufgeführten Kennzahlen beziehen sich auf die Nettostichprobe.

Die disproportionale Verteilung der Merkmale Sprachregion und Geschlecht in der Nettostichprobe wird durch eine Gewichtung der Daten ausgeglichen, sodass die Stichprobe repräsentativ

für die Bevölkerung der Schweiz ist. Da offizielle Schweizer Bevölkerungsdaten nur mit einer binären Geschlechtsvariable verfügbar sind, wurde für die Gewichtung ebenfalls die beiden Geschlechtsausprägungen männlich und weiblich verwendet. Teilnehmende, die sich keiner der beiden Kategorien zuordnen, erhielten einen Gewichtungsfaktor von 1.

Die gewichtete Nettostichprobe setzt sich aus 338 männlichen und 315 weiblichen Teilnehmenden aus der Deutschschweiz, 136 männlichen und 129 weiblichen Teilnehmenden aus der Westschweiz und 20 männlichen und 19 weiblichen Teilnehmenden aus dem Tessin zusammen.

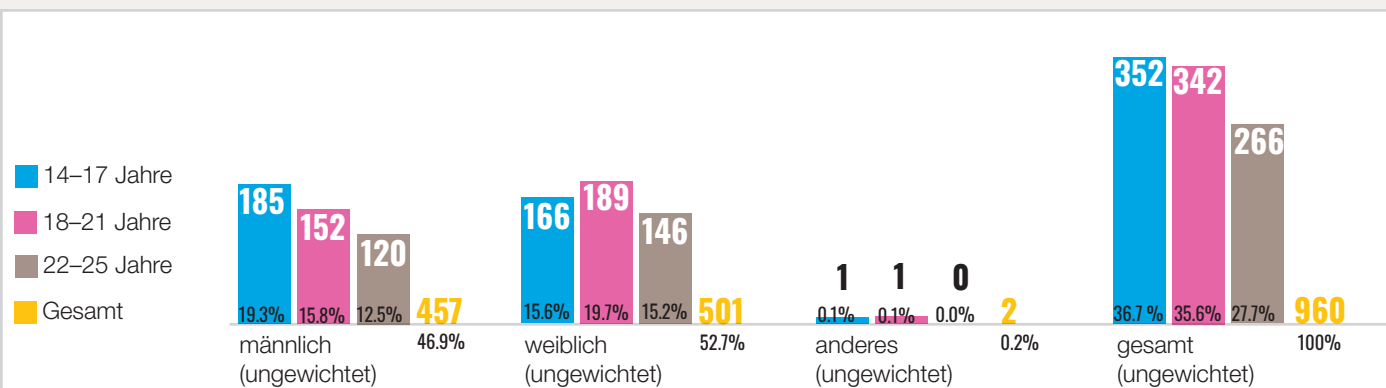


Tabelle 1. Beschreibung der ungewichteten Stichprobe (Anzahl, %)

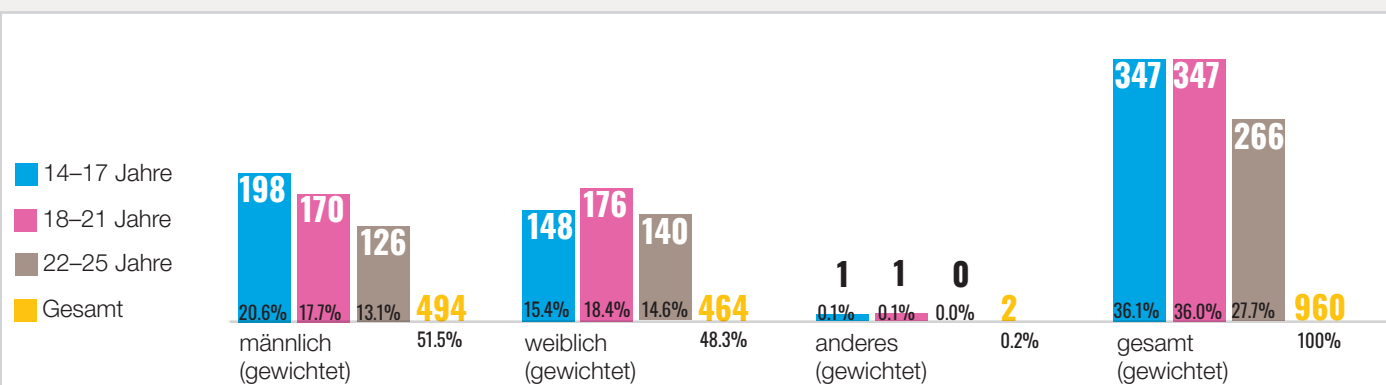


Tabelle 2. Beschreibung der gewichteten Stichprobe (Anzahl, %)

Die Werte der Tabellen 1 und 2 basieren auf den Angaben der Teilnehmenden zu der Frage nach ihrem Geschlecht mit drei Antwortmöglichkeiten (männlich, weiblich, anderes). 52.7% der Daten stammen von Mädchen und jungen Frauen und 46.9% von Jungen beziehungsweise jungen Männern. 0.2% (N=2) gaben als Geschlecht «anderes» an (Tabelle 1). Diese zwei Teilnehmenden werden im Folgenden bei Auswertung nach Geschlechtsgruppen aufgrund der geringen Gruppengrösse nicht berücksichtigt. Bei den Altersgruppen fällt die jüngste Gruppe (14-/17-Jährige) anteilmässig grösser (N=352) aus als die älteste (N=266) und mittlere (N=342) Altersgruppe. Die angestrebten Substichproben in den drei Sprachregionen wurden überwiegend erreicht.

Ausbildungssituation

Wie aus Abbildung 1 zu entnehmen ist, befand sich die Mehrheit der Teilnehmenden in einer Berufslehre (N=267 (27.9%)) beziehungsweise im Studium (N=224 (23.3%)). Die restlichen Teilnehmenden waren (in absteigender Häufigkeit) in der Oberstufe (N=171 (17.8%)), Gymnasium/Matura (N=162 (16.9%)),

berufstätig (N=131 (13.7%)), in der Fachmittelschule (N=58 (6%)), zweijährigen Grundausbildung mit eidgenössischem Berufsattest (N=24 (2.5%)), im Militärdienst/Zivildienst (N=21 (2.2%)) sowie in der Berufswahlschule (10. Schuljahr) (N=10 (1%)). Der Rest (N=65 (6.7%)) gab «anderes» an.

Wohnsituation

Es wurde von den Teilnehmenden mehrheitlich angegeben, dass sie vor allem in einer familiären Wohnstruktur/Wohnsituation leben, das heisst entweder bei beiden Eltern (73.3%), bei einem Elternteil (11.6%), alternierend bei einem Elternteil (3.0%) oder in einer Patchwork-Familie (2.2%) (Tabelle 3). Lediglich 2.8% der Teilnehmenden leben in einer Wohngemeinschaft, mit Partner*in/Freund*in (3.0%) oder allein (2.6%). 1.5% gaben «anderes» an. Erwartungsgemäss war der Anteil der Teilnehmenden, die allein, in einer WG oder mit Partner*in/Freund*in leben, bei den 22 bis 25-Jährigen am höchsten (23.1%). Aber auch in dieser Altersgruppe leben noch 74.6% mit der Familie/einem Elternteil.

	Bei den Eltern	Bei einem Elternteil	Teilweise Mutter/Vater	Patchwork-familie	alleine	WG	mit Partner*in/Freund*in	anderes
Gesamt	73.3%	11.6%	3.0%	2.2%	2.6%	2.8%	3.0%	1.5%
14–17 Jahre	78.4%	11.8%	6.7%	1.2%	0.0%	0.3%	0.4%	1.3%
18–21 Jahre	79.6%	9.8%	0.3%	4.1%	1.8%	2.0%	1.3%	1.1%
22–25 Jahre	58.3%	13.7%	1.5%	1.1%	7.2%	7.2%	8.7%	2.4%

Tabelle 3. Wohnsituation nach Altersgruppen (%)

Anzahl Teilnehmende (N)

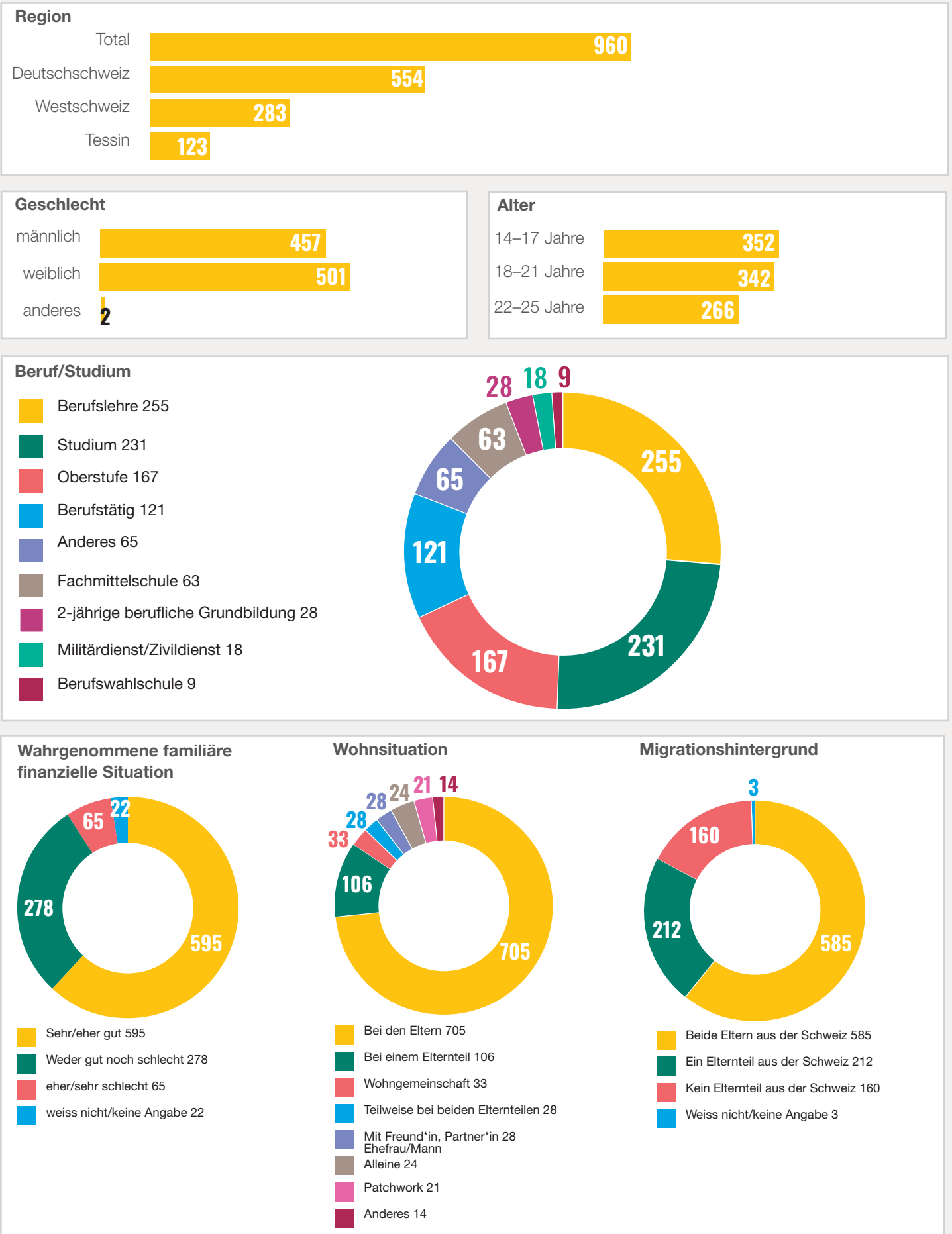


Abbildung 1. Anzahl der Teilnehmenden nach Sprachregion, Geschlecht, Altersgruppe, Ausbildungsstand und Wohnsituation

5.2. Erläuterung zur statistischen Auswertung

Im folgenden Bericht wurden statistische Tests für Verteilungen, Mittelwerte und Korrelationen berechnet. Bei allen statistischen Tests wurde die Gewichtung berücksichtigt. Die Signifikanz der Resultate wird jeweils mit * $p < 0.05$ und ** $p < 0.001$ ausgewiesen. Dies entspricht * $p < 5\%$ und ** $p < 0.1\%$. Die verwendeten Indizes werden im Anhang detailliert beschrieben.

Für Verteilungen wurde über die Kreuztabellen mit gewichteten absoluten Zahlen ein Pearson-Chi-Quadrat-Test auf Unabhängigkeit durchgeführt. Da die erwarteten Zellzahlen gering waren, wurde der p-Wert anhand einer Monte-Carlo-Simulation (2000 Wiederholungen) statt anhand der asymptotischen Chi-Quadrat-Verteilung geschätzt.

Zur Schätzung der Mittelwerte für die einzelnen Faktoren und zur Prüfung der Signifikanz ihrer Unterschiede wurden geschätzte Randmittelwerte (Estimated Marginal Means, EMMs; auch Least-Squares Means genannt) berechnet. Dabei diente das zugrundeliegende lineare Modell lediglich als Basis zur Berechnung der adjustierten Mittelwerte. Diese Methodik wurde unter anderem bei der Tabelle 21 und der Abbildung 13 angewandt.

Zur Abschätzung der Korrelation zwischen Variablen wurde der gewichtete Pearson-Korrelationskoeffizient berechnet.



5.3. Themenblock Stress und Sorgen

5.3.1. Stressoren

Der erste Teil des Fragebogens erhob Aspekte zu Stress (nachfolgend Stressoren) und damit zusammenhängend zu 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 beziehungsweise gesellschaftlicher Umstände (hier überwiegend als «Sorgen» abgefragt) gestresst fühlen.

Die Top-5-Antworten der Stressoren (Antwort häufig/sehr häufig) aller Teilnehmenden waren Schul-/Ausbildungsstress mit Prüfungen und Klausuren (38.2%), die berufliche Zukunft (31.8%), der allgemeine Terminstress (30.8%), hohe Anforderungen in der Schule/Ausbildung/Arbeit (29.6%) sowie der

allgemeine Leistungsdruck (29.2%). An sechster Stelle steht der Stress, der durch den Perfektionismus entsteht (28.2%) (Abbildung 2). Durch sozialen Druck und Mobbing fühlten sich immerhin mehr als 10% der Befragten stark gestresst (11.8% und 11.7%) (Tabelle 4, Abbildung 2). Entgegen der häufigen Annahme, dass sich die meisten jungen Menschen generell durch soziale Medien gestresst fühlen, gab etwa die Hälfte der Gesamtgruppe an (50.9%), sich selten/nie durch soziale Medien gestresst zu fühlen (das heisst durch die «digitale Schweinwelt», den Druck, immer online zu sein oder Likes zu bekommen). Immerhin war jedoch etwas mehr als jede*r dritte Befragte (36.4%) zumindest manchmal von sozialen Medien gestresst. Trotz ständig neuer Krisennachrichten fühlte sich nur eine Minderheit der Gesamtgruppe durch beunruhigende Nachrichten sehr häufig/häufig gestresst (13.8%), 46.6% manchmal und 39.5% selten/nie.

Häufigste Stressoren (% Antworten sehr häufig/häufig)

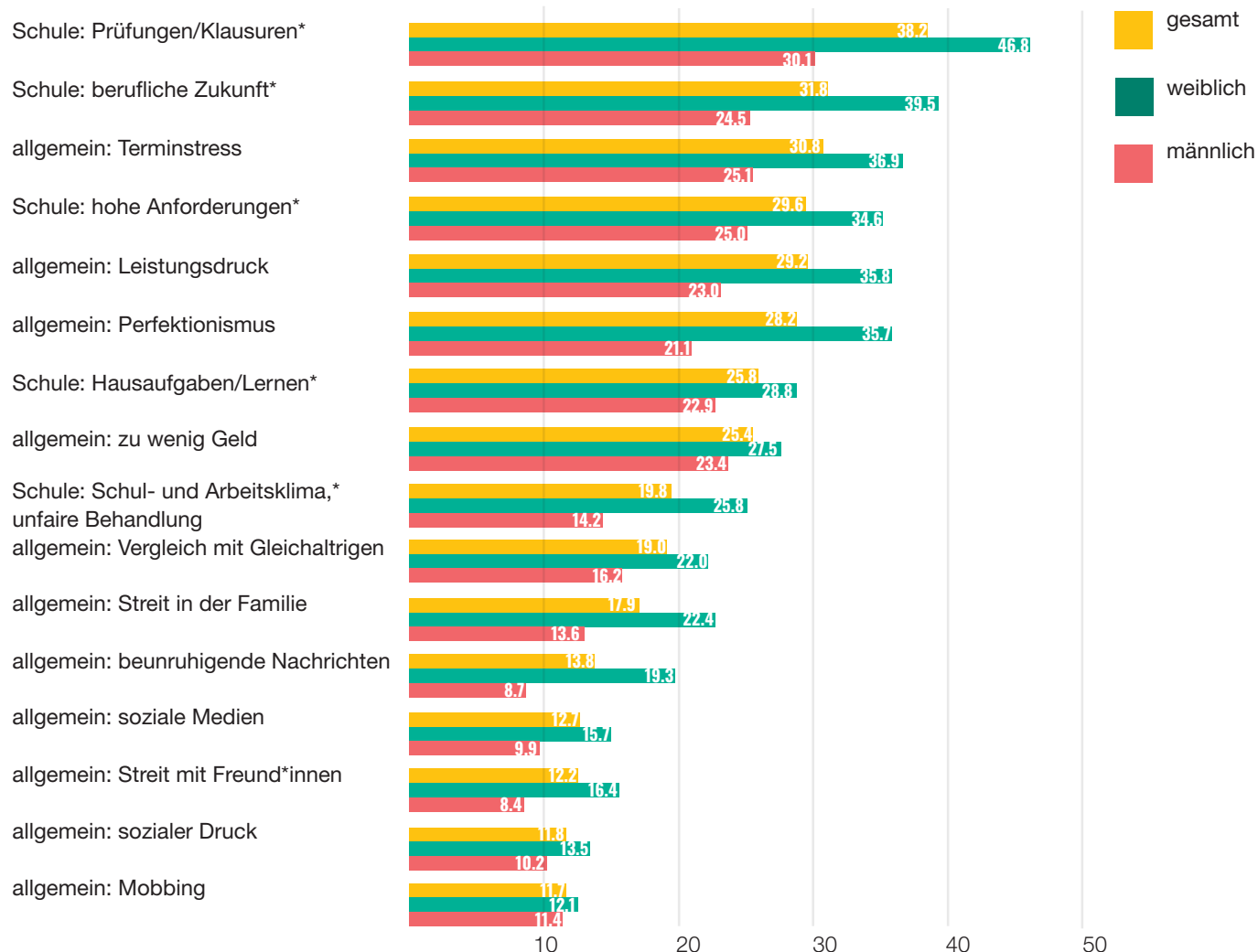
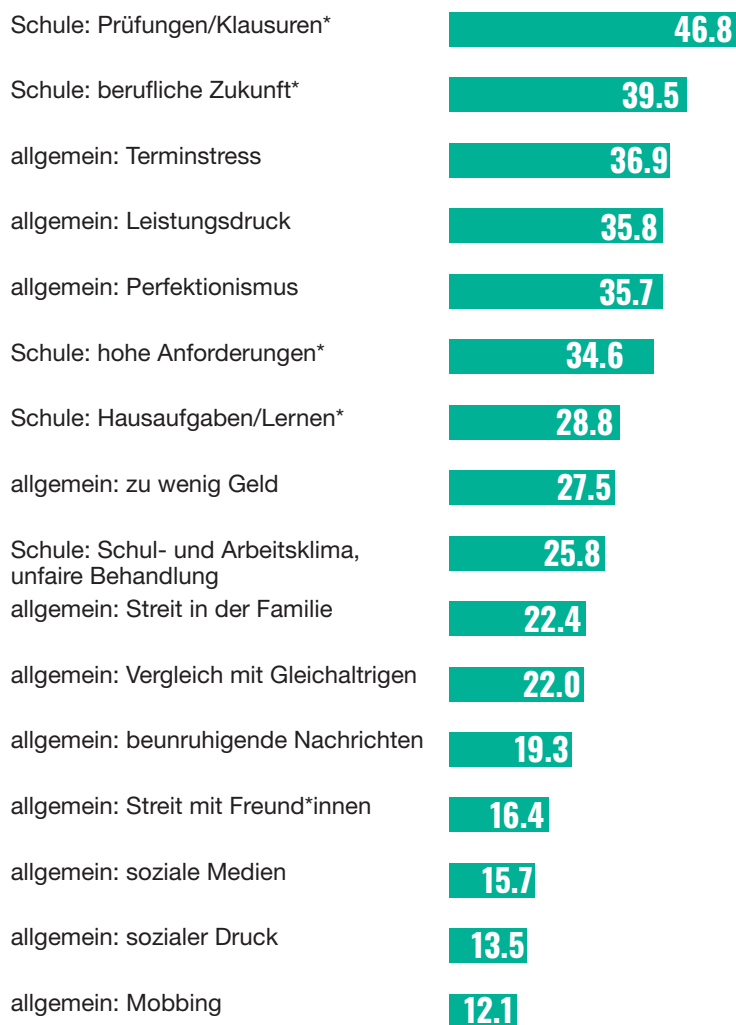
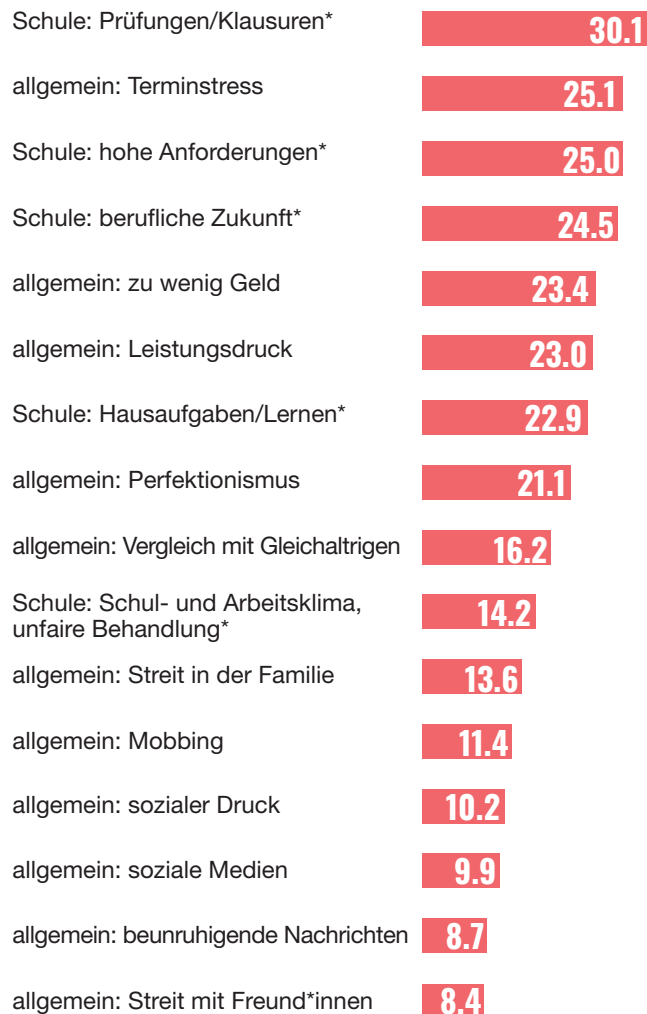


Abbildung 2. Rangreihe der Stressoren in der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (bezogen auf die Antworten «häufig und sehr häufig»). Bemerkung: Die *Stichprobe fiel kleiner aus, da Teilnehmende zwischen 5.4% und 14.4% «nicht zutreffend» angekreuzt haben.

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



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



 weiblich  männlich

Abbildung 3. Reihenfolge der Stressoren bei Mädchen und jungen Frauen (A) sowie Jungen und jungen Männern (B) (bezogen auf die Antworten «häufig und sehr häufig»). Bemerkung: *verkleinerte Stichprobe bei Ausbildungsfragen, da 5.4% bis 14.4% der Teilnehmende, die vermutlich nicht mehr in der Ausbildung waren, «nicht zutreffend» angekreuzt haben.



Mich stresst		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)	nicht zutreffend¹ (%)
Schule: Prüfungen/Klausuren ¹	Gesamt		13.8	24.5	35.5	12.8	13.4
	Männlich	**	10.4	19.7	42.2	16.3	11.5
	Weiblich		17.3	29.5	28.5	9.2	15.5
Schule: Hausaufgaben/Lernen ¹	Gesamt		9.4	16.3	34.7	25.2	14.4
	Männlich	**	8.5	14.4	33.8	31.4	11.9
	Weiblich		10.4	18.4	35.7	18.5	17.0
Schule: Schul-/Arbeitsklima, unfaire Behandlung ¹	Gesamt		5.5	14.3	31.7	38.6	9.9
	Männlich	**	3.9	10.3	33.4	41.9	10.5
	Weiblich		7.2	18.6	29.9	35.0	9.3
Schule: berufliche Zukunft ¹	Gesamt		12.4	19.4	35.0	27.8	5.5
	Männlich	**	7.5	17.0	37.9	31.4	6.2
	Weiblich		17.6	22.0	31.9	23.8	4.8
Schule: hohe Anforderungen ¹	Gesamt		9.2	20.4	40.3	24.6	5.4
	Männlich	**	6.5	18.6	41.4	28.1	5.4
	Weiblich		12.2	22.3	39.2	20.8	5.5
Schule: sozialer Druck ¹	Gesamt		13.8	24.5	35.5	12.8	13.4
	Männlich	**	10.4	19.4	42.2	16.3	11.5
	Weiblich		17.3	29.5	28.5	9.2	15.5
allgemein: Streit mit Freund*innen, Kolleg*innen	Gesamt		2.65	9.6	38.5	49.3	-
	Männlich	**	1.7	6.7	36.7	54.9	-
	Weiblich		3.6	12.8	40.3	43.3	-
allgemein: Streit innerhalb der Familie	Gesamt		5.0	12.8	41.8	40.3	-
	Männlich	*	3.5	10.1	42.9	43.5	-
	Weiblich		6.7	15.7	40.6	36.9	-
allgemein: Mobbing	Gesamt		4.2	7.5	25.1	63.2	-
	Männlich		4.7	6.7	22.0	66.7	-
	Weiblich		3.7	8.4	28.5	59.4	-
allgemein: Leistungsdruck	Gesamt		8.3	20.9	45.6	25.2	-
	Männlich	**	6.9	16.2	46.1	30.9	-
	Weiblich		9.8	26.0	45.1	19.2	-
allgemein: Vergleich mit Gleichaltrigen	Gesamt		5.0	14.0	42.3	38.7	-
	Männlich	*	4.9	11.3	38.4	45.4	-
	Weiblich		5.2	16.8	46.4	31.6	-
allgemein: Terminstress	Gesamt		9.2	21.7	46.3	22.8	-
	Männlich	**	6.6	18.5	48.1	26.8	-
	Weiblich		11.9	25.0	44.4	18.7	-
allgemein: zu wenig Geld	Gesamt		8.5	16.8	37.1	37.6	-
	Männlich	*	7.8	15.5	39.5	37.1	-
	Weiblich		9.3	18.2	34.4	38.0	-
allgemein: beunruhigende Nachrichten	Gesamt		2.6	11.2	46.6	39.5	-
	Männlich	*	1.5	7.2	44.5	46.9	-
	Weiblich		3.8	15.5	48.9	31.7	-
allgemein: soziale Medien	Gesamt		3.1	9.7	36.4	50.9	-
	Männlich	*	2.5	7.4	31.6	58.5	-
	Weiblich		3.6	12.1	41.5	42.8	-
allgemein: Gruppendruck	Gesamt		2.9	8.9	36.5	51.7	-
	Männlich	*	2.9	7.3	32.9	56.9	-
	Weiblich		2.8	10.7	40.4	46.1	-
allgemein: Selbstoptimierung, Perfektionismus	Gesamt		8.5	19.7	40.5	31.4	-
	Männlich	**	5.7	15.4	39.0	39.9	-
	Weiblich		11.4	24.3	42.1	22.2	-

Tabelle 4. Häufigkeit von Stressoren bei weiblichen und männlichen Teilnehmenden. *p < .05, **p < .001. ¹ Stichprobe kleiner, da Teilnehmenden bei ausbildungsbezogenen Fragen zwischen 5.4% und 14.4% «nicht zutreffend» angekreuzt haben.

Es zeigten sich verschiedene Geschlechtsunterschiede (siehe Abbildungen 2 und 3A, B, Tabelle 4): So waren die Top-5-Antworten der Stressoren bei Mädchen/jungen Frauen alle höher ausgeprägt als der TOP-Stressor bei Jungen. Die fünf Hauptstressoren bei den Mädchen waren: Prüfungen in der Schule/Ausbildung (fast 50%), gefolgt von der beruflichen Zukunft, Terminstress, Leistungsdruck und Perfektionismus. Die Top-5-Antworten bei Jungen/jungen Männern waren ähnlich: In erster Linie Prüfungen/Klausuren in Schule/Ausbildung, Terminstress, hohe Anforderungen in der Schule/Ausbildung/Arbeit, die berufliche Zukunft und zu wenig Geld. Mädchen und junge Frauen gaben jedoch viel häufiger an, sich durch Prüfungen und Klausuren in Schule/Ausbildung sehr häufig gestresst zu fühlen als männliche Teilnehmende (17.3% vs. 10.4%). Auch bei anderen schul-/ausbildungsbezogenen Themen fühlten sich mehr weibliche Teilnehmende stark gestresst als ihre männlichen Altersgenossen: bei Hausaufgaben/Lernen (28.8% vs. 22.9%), schulischen/Arbeitsanforderungen (34.6% vs. 25%), durch das Arbeitsklima oder unfaire Behandlung (25.8% vs. 14.2%), sozialen Druck (13.5% vs. 10.2%) und im Hinblick auf die berufliche Zukunft (39.5% vs. 24.5%) (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 (16.4% vs. 8.4%) oder innerhalb der Familie (22.4% vs. 13.6%), allgemein durch Leistungsdruck (35.8% vs. 23%) sowie durch Terminstress (36.9% vs. 25.1%). Mehr männliche als weibliche Teilnehmende verneinten Stress durch beunruhigende Nachrichten (selten/nie

46.9% vs. 31.7%) oder durch soziale Medien (selten/nie 58.5% vs. 42.8%).

Zusammenfassend finden sich bei den Angaben zum Thema Stress bei insgesamt 15 von 17 möglichen Faktoren zum Teil deutliche Geschlechtseffekte, das heisst 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 signifikante Unterschiede bei der Intensität der empfundenen Stressoren (Tabelle A1). Verständlicherweise gab die Gruppe der 14 bis 17-Jährigen, die überwiegend noch in der Schule ist, häufiger als die älteren Gruppen Stress durch Prüfungen (sehr häufig/häufig 14–17 J 43.9%; 22–25 J 29.7%) oder Lernen an (sehr häufig/häufig 14–17 J 34.7%; 22–25 J 13.3%) und fühlte sich häufiger durch die hohen Schul-/Berufsanforderungen gestresst (sehr häufig/häufig: 14–17 J 33.7%; 22–25 J 22.9%). Dafür waren 14–17-Jährige seltener stark beunruhigt durch schlimme Nachrichten (sehr häufig/häufig 14–17 J: 9.2%; 22–25 J 15.87%) und hatte weniger Stress durch Geldsorgen (sehr häufig/häufig 14–17 J. 19.3%; 22–25 J 35.4%). Über Vergleich mit Gleichaltrigen und Mobbing waren 14–17-Jährige wiederum leicht mehr belastet (sehr häufig/häufig häufig 14–17 J. 13.2%; 22–25 J 11.5%). Bei Stress durch soziale Medien zeigten sich keine bedeutsamen Alterseffekte.

5.3.2. Allgemeine Sorgen

Die Tabellen 5 und 6 und die Abbildungen 4 und 5 zeigen Auflistungen, worüber sich Jugendliche und junge Menschen in den letzten sechs Monaten Sorgen gemacht haben.

Rund 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 Kriege in der Welt (39.7%), gefolgt von der Zukunft allgemein (35.8%), den politischen Entwicklungen und Krisen in der Welt (35.4%), dem Klimawandel (31.6%), und den Ungerechtigkeiten in der Welt (30.7%). Verfälschungen und antidemokratische Entwicklungen folgen auf Platz 6 und 7 (30.0% und 29.9%). Die Sorge vor Gewaltzunahme wird an achter Stelle genannt (29.6%). Grosse Sorgen, die sich unmittelbar auf die Entwicklung im eigenen Umfeld beziehen (politische Entwicklungen in der Schweiz, Renten, Wohnraum, Inflation, Flüchtlingskrise, Unsicherheit bei Krisen) macht sich etwa ein Viertel oder weniger (Antworten ziemlich/sehr). Die Mehrheit der Teilnehmenden macht sich jedoch über konkrete politische, wirtschaft-

liche und umweltbezogene Themen eher weniger oder keine Sorgen (Finanzkrise, Inflation: «überhaupt nicht» 37.6%, «ein wenig» 42.1%; Renten: «überhaupt nicht» 49.2%, «ein wenig» 31.9%;, Flüchtlingskrise: «überhaupt nicht» 42.0%, «ein wenig» 41.2%; Klimawandel: «überhaupt nicht» 27.1%, «ein wenig» 41.3%; COVID-19/Pandemie: «überhaupt nicht» 74.8%, «ein wenig» 20.5%; Kriege: «überhaupt nicht» 16.9%, «ein wenig» 43.4%) (Tabellen 5 und 6). Obwohl die junge Bevölkerung noch vor vier bis fünf Jahren besonders unter der Coronakrise und den damit verbundenen sozialen Einschränkungen gelitten hat, erscheint die Angst vor Pandemien an letzter Stelle der Sorgen. Generell machten sich die männlichen Teilnehmenden weniger Sorgen als die weiblichen. Es zeigten sich ausserdem weitere Geschlechtsunterschiede in der Gewichtung der allgemeinen Sorgen (Abbildungen 5A und B): Die Top 5 der allgemeinen Sorgen (Antworten sehr häufig/häufig) bei der männlichen Bevölkerung waren die Kriege in der Welt (33.8%), politische Entwicklungen in der Welt (32.6%), die Zukunft allgemein (29.4%), Ungerechtigkeiten (28.8%), und steigende Kriminalität beziehungsweise Gewaltzunahme (28.7%). Bei den weiblichen Teilnehmenden standen an erster Stelle ebenfalls Sorgen bezüglich

der Kriege in der Welt (45.9%), gefolgt von der Sorge um die Zukunft allgemein (42.7%), Sexismus (42.2%), politischen Entwicklungen in der Welt (38.4%) und dem Klimawandel (36.2%). Bei männlichen Teilnehmenden war dagegen Sexismus nur für eine Minderheit eine bedeutsame Sorge (sehr häufig/häufig 17.0%). Aber auch Themen wie Klimawandel (weiblich 36.2%;

männlich 27.3%) oder Rassismus (weiblich 28.2%, männlich 19.5%) wurden häufiger von weiblichen Teilnehmenden als grosse Sorgen genannt. Lediglich das Thema «Wirtschaftskrise, Inflation» schien den männlichen Befragten deutlich mehr Sorge zu bereiten als den weiblichen (weiblich 17.6%; männlich 23.0%).

Allgemeine Sorgen (%)

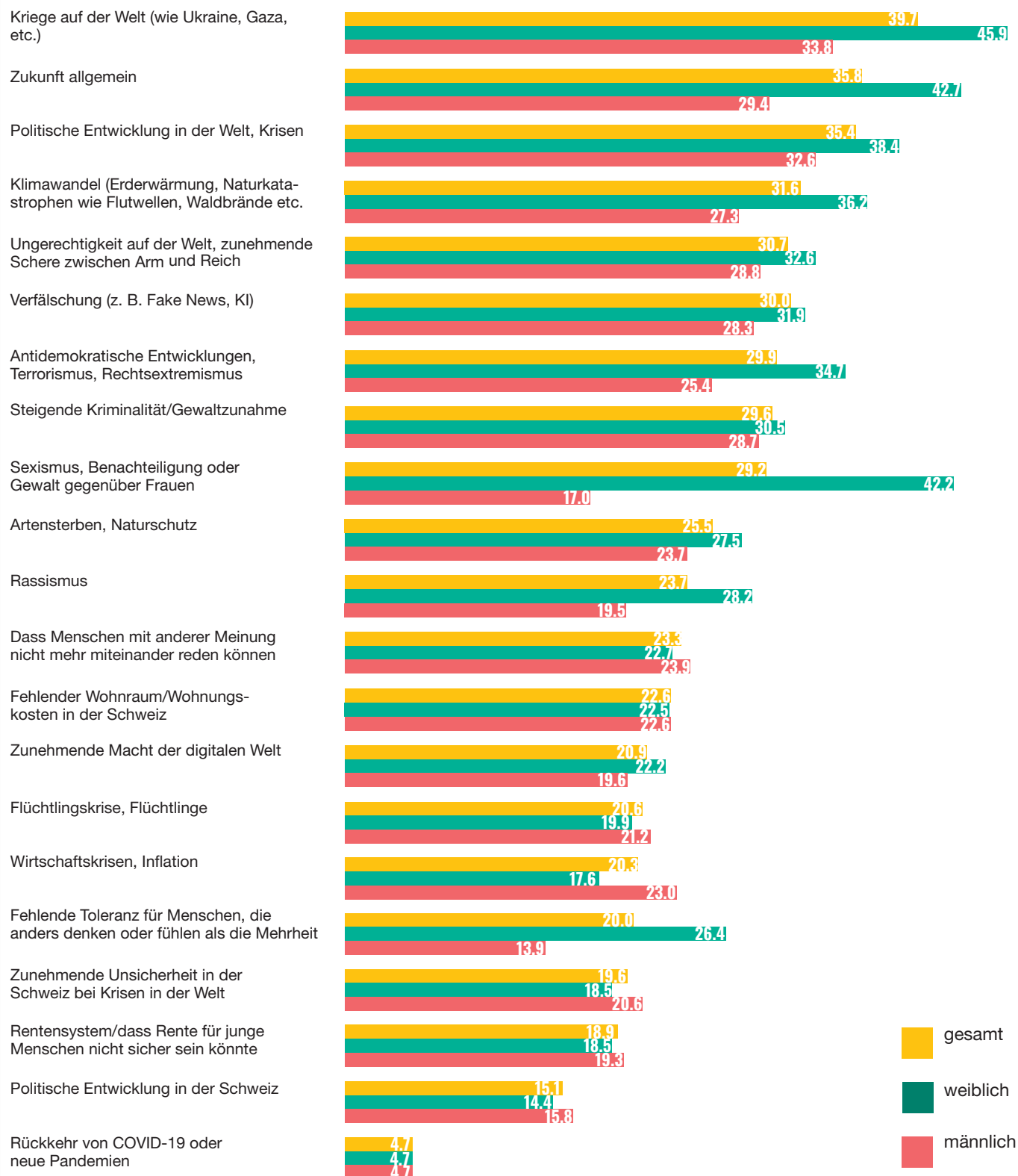
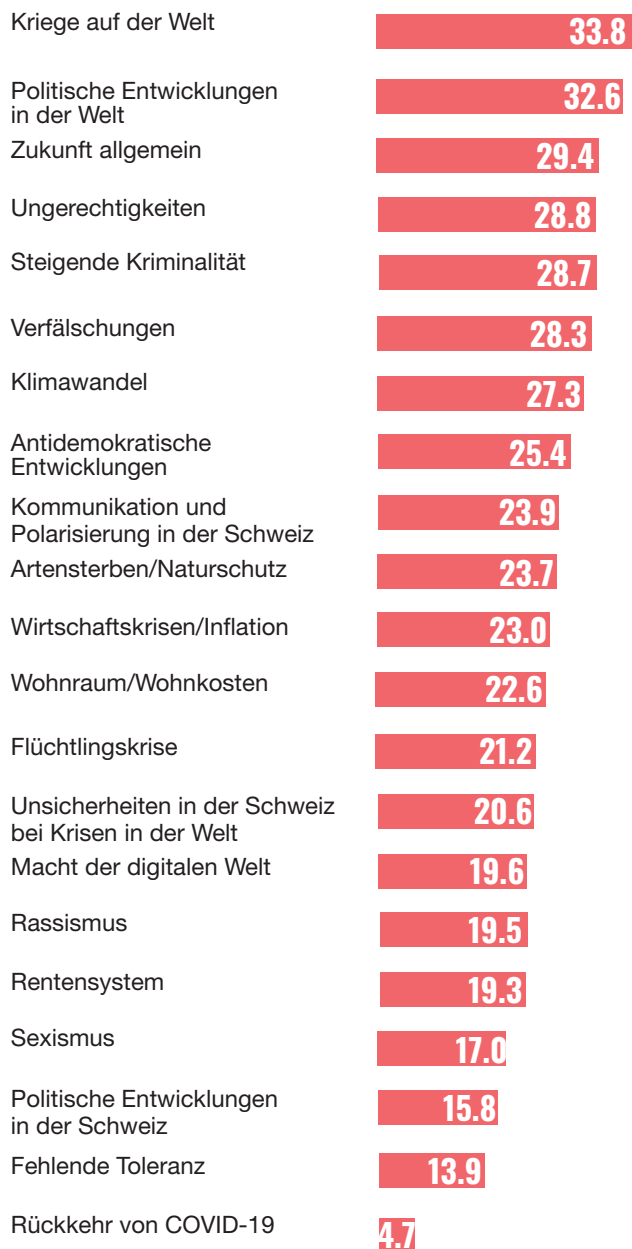
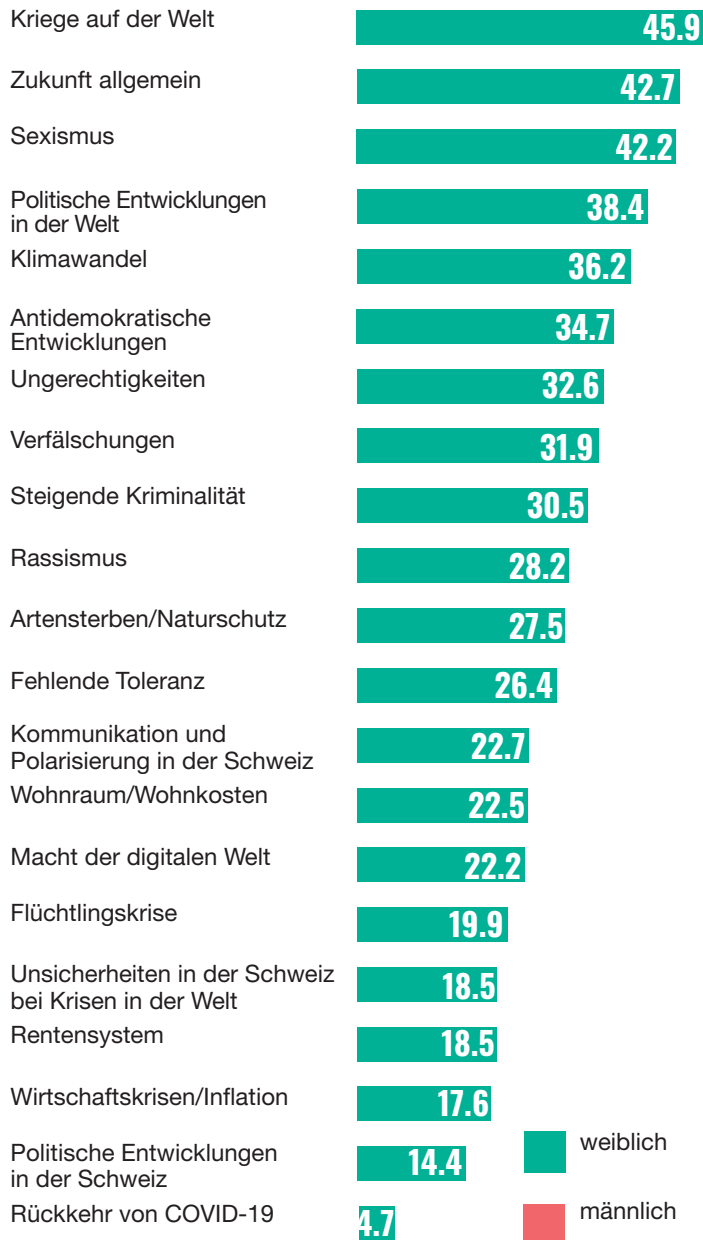


Abbildung 4. Rangreihe der Sorgen bei der Gesamtgruppe und bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (bezogen auf die Antworten «ziemlich» und «sehr»), in Prozent

Allgemeine Sorgen von Jungen und jungen Männern (%)

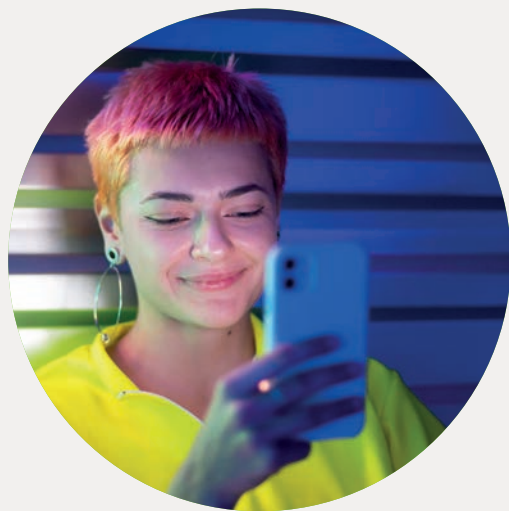


Allgemeine Sorgen von Mädchen und jungen Frauen (%)



weiblich
männlich

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 sechs Monate	P	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
Kriege auf der Welt	gesamt	16.9	43.4	26.2	13.5
	männlich	** 18.8	47.4	24.5	9.3
	weiblich	14.9	39.2	28.1	17.9
Rückkehr COVID-19 oder neue Pandemien	gesamt	74.8	20.5	3.5	1.1
	männlich	77.7	17.7	3.4	1.3
	weiblich	71.8	23.5	3.7	1.0
Zunehmende Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen	gesamt	35.6	44.8	15.7	3.9
	männlich	36.3	43.0	17.2	3.4
	weiblich	34.8	46.8	14.0	4.4
Klimawandel	gesamt	27.1	41.3	19.9	11.7
	männlich	* 31.2	41.6	17.7	9.5
	weiblich	22.8	41.0	22.2	13.9
Ungerechtigkeit in der Welt	gesamt	27.5	41.9	19.8	10.9
	männlich	* 32.8	38.3	19.9	8.9
	weiblich	21.8	45.6	19.7	12.9
Rassismus	gesamt	39.0	37.3	16.3	7.4
	männlich	** 44.9	35.6	14.5	4.9
	weiblich	32.6	39.1	18.2	10.1
Politische Entwicklungen in der Schweiz	gesamt	48.1	36.8	11.3	3.9
	männlich	47.1	37.1	11.8	4.1
	weiblich	49.1	36.5	10.7	3.6
Politische Entwicklungen in der Welt, Krisen	gesamt	22.8	41.8	25.1	10.4
	männlich	23.7	43.6	23.2	9.4
	weiblich	21.8	39.8	27.0	11.4
Sexismus, Benachteiligung von Frauen	gesamt	35.7	35.1	18.1	11.1
	männlich	** 47.9	35.1	12.1	4.9
	weiblich	22.7	35.1	24.5	17.7
Steigende Kriminalität/Gewaltzunahme	gesamt	27.1	43.4	21.7	7.9
	männlich	29.4	41.9	21.1	7.6
	weiblich	24.6	44.9	22.4	8.1
Flüchtlingskrise/Flüchtlinge	gesamt	42.0	37.4	15.1	5.5
	männlich	43.9	34.9	15.0	6.3
	weiblich	40.0	40.1	15.2	4.7
Wirtschaftskrisen/Inflation	gesamt	37.6	42.1	16.3	4.1
	männlich	** 33.9	43.1	19.9	3.0
	weiblich	41.4	41.0	12.4	5.2
Artensterben/Naturschutz	gesamt	35.3	39.2	16.8	8.8
	männlich	38.3	38.0	15.1	8.5
	weiblich	32.0	40.5	18.5	9.0
Verfälschungen (z. B. Fake News, Künstliche Intelligenz)	gesamt	28.9	41.1	20.4	9.6
	männlich	29.8	42.0	19.9	8.4
	weiblich	27.9	40.3	21.0	10.8
Zunehmende Macht der digitalen Welt	gesamt	40.5	38.7	17.2	3.6
	männlich	44.7	35.7	16.4	3.3
	weiblich	36.0	41.8	18.2	4.0
Fehlende Toleranz/Akzeptanz für Menschen, die anders sind	gesamt	48.2	31.9	12.7	7.2
	männlich	** 56.3	29.8	9.3	4.6
	weiblich	39.5	34.1	16.4	10.0
Menschen mit anderer Meinung können nicht mehr miteinander reden	gesamt	37.5	39.2	17.6	5.7
	männlich	38.5	37.6	18.7	5.1
	weiblich	36.3	41.0	16.3	6.3
Zukunft allgemein	gesamt	14.6	49.6	25.0	10.8
	männlich	** 17.3	53.4	21.9	7.5
	weiblich	11.8	45.5	28.4	14.3
Rentensystem/unsichere Rente für junge Menschen	gesamt	49.2	31.9	13.6	5.3
	männlich	47.6	33.2	13.5	5.8
	weiblich	50.9	30.6	13.8	4.7
Fehlender Wohnraum/Wohnkosten in der Schweiz	gesamt	46.2	31.3	15.8	6.8
	männlich	47.2	30.2	14.3	8.3
	weiblich	45.1	32.4	17.3	5.2
Antidemokratische Entwicklungen, Terrorismus, Rechtsextremismus	gesamt	32.0	38.0	19.6	10.3
	männlich	* 35.5	39.0	15.7	9.7
	weiblich	28.3	37.0	23.7	10.9

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

Bei einigen Themen machen sich die drei Altersgruppen etwa gleich häufig, respektive selten, Sorgen (um die Rückkehr von COVID-19, Klimawandel, Rassismus, steigende Kriminalität) (Tabelle A2). Bei anderen Themen stieg dagegen die Sorge mit wachsendem Alter an, mit Unterschieden zwischen der jüngsten und ältesten Altersgruppe zwischen 6.9 und 16 Prozentpunkten (ziemlich/sehr). Dies betrifft etwa die Kriege in der Welt, Ungerechtigkeiten, Flüchtlinge, Artensterben, Verfälschungen, die digitale Welt, fehlende Toleranz von Minderheiten, keine Kommunikation unter Andersdenkenden, und die Zukunft allgemein. Die deutlichsten Unterschiede zeigen sich bei Sorgen um Unsicherheit in der Schweiz (ziemlich/sehr 14–17 J 14.9%; 22–25 J 25.8%), politische Entwicklungen in der Schweiz (ziemlich/sehr 14–17 J 9.3%; 22–25 J 20.4%) und in der Welt (ziemlich/sehr 14–17J 25.3%; 22–25 J 47.5%), Sexismus

(ziemlich/sehr 14–17 J 20.8%; 22–25 J 33%), Wirtschaftskrisen (ziemlich/sehr 14–17 J 14.7%; 22–25 J 27.1%), antidemokratische Entwicklungen (ziemlich/sehr 14–17 J 22.8%; 2–25 J 33.8%) und vor allem bezüglich Renten- (ziemlich/sehr 14–17 J 11.5%; 22–25J 27.5%) und Wohnraumsorgen (ziemlich/sehr 14–17J 14.8%; 22–25 J 32.5%). 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, nicht mehr als 50%.

5.3.3. 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 wurde, lassen sich in zwei Skalen teilen: a) Sorgen, welche die allgemeine Lage, die Lage der Welt betreffen (allgemeine Sorgen /Welt: elf Fragen) und b) Sorgen, die mehr den Alltag/die Sicherheitslage in der Schweiz betreffen (Sorge Lage Schweiz, sieben 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 weniger Sorgen als die beiden älteren Gruppen, die Ältesten machen sich etwas mehr Sorgen als die mittlere Altersgruppe, allerdings nur hinsichtlich der Lage in der Schweiz.

Interessant ist ausserdem 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	1.79	1.78	M=W	
Sorgen Welt/allgemein	1.97	2.18	W>M	
	14–17 J	18–21 J	22–25 J	Unterschied
Sorgen Schweiz	1.64	1.81	1.95	22-25J > 14-17J** 18-21J > 14-17J** 22-25J > 18-21J*
Sorgen Welt/allgemein	1.93	2.12	2.19	22-25J > 14-17J** 18-21J > 14-17J** 22-25J > 18-21J*

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). *p < 0.05, **p < 0.001 (Allgemeine Sorgen/ Welt: Kriege auf der Welt, Klimawandel, Ungerechtigkeiten in der Welt, Rassismus, politische Entwicklung Welt, Sexismus, Artensterben, Macht der digitalen Welt, Verfälschung KI/Fake News, fehlende Toleranz, nicht mehr miteinander reden können, Zukunft allgemein, antidemokratische Entwicklungen/Terrorismus/Rechtsextremismus) (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, fehlender Wohnraum/Wohnkosten, Rückkehr von COVID-19)

5.3.4. Persönliche Sorgen

Mehr noch als mit der Sorge um globale Probleme können Stress und Belastung mit persönlichen Schwierigkeiten zusammenhängen, weshalb auch diese Aspekte Teil der Befragung waren. 11.9% der Gesamtgruppe gaben an, sich in den letzten sechs Monaten ziemlich oder sehr grosse Sorgen um die eigene psychische Gesundheit gemacht zu haben, 12.0% um die eigene körperliche Gesundheit und 16.1% um die Gesundheit

von Familienangehörigen. 2.5% hatten sich ziemlich oder sehr grosse Sorgen wegen der Akzeptanz der eigenen sexuellen Orientierung gemacht und weitere 4.6% ein wenig Sorgen. 1.5% hatten sich ziemlich oder sehr wegen der Ablehnung ihrer Herkunft oder Religion gesorgt, 5.8% hatten sich diesbezüglich etwas Sorgen gemacht.

Persönliche Sorgen der letzten sechs Monate		p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
... keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden	Gesamt		59.1	23.2	11.4	6.3
	Männlich		61.7	21.8	9.6	6.9
	Weiblich		56.3	24.8	13.3	5.6
... wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	Gesamt		54.2	33.8	8.5	3.5
	Männlich	**	60.2	29.1	7.5	3.3
	Weiblich		47.9	38.7	9.6	3.8
... wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	Gesamt		56.5	31.6	7.6	4.3
	Männlich	**	67.5	23.0	6.1	3.5
	Weiblich		44.9	40.9	9.3	5.0
... wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen	Gesamt		46.4	37.5	12.0	4.1
	Männlich	*	51.3	34.8	10.4	3.5
	Weiblich		41.1	40.4	13.7	4.7
... wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder sexuellen Orientierung	Gesamt		92.9	4.6	0.9	1.6
	Männlich		93.9	3.5	0.8	1.9
	Weiblich		91.9	5.7	1.1	1.2
... wegen Ablehnung meiner Herkunft oder Religion	Gesamt		92.7	5.8	1.1	0.4
	Männlich		92.8	5.1	1.4	0.7
	Weiblich		92.7	6.5	0.8	0.0
... wegen meiner finanziellen Situation oder der finanziellen Situation meiner Eltern/Familie	Gesamt		51.8	32.0	10.9	5.3
	Männlich		52.2	29.7	10.0	5.1
	Weiblich		48.2	34.5	11.8	5.5

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

Betreffend die eigene körperliche und psychische Gesundheit, wie auch die der Angehörigen, gaben männliche Befragte weniger ausgeprägte Sorgen an als weibliche. 67.4% der männlichen Teilnehmenden hatten sich überhaupt keine Sorgen gemacht wegen ihrer psychischen Gesundheit, im Gegensatz zu 44.9% der weiblichen. Das heisst auch, dass mehr als die Hälfte der weiblichen Befragten sich in den letzten sechs Mona-

ten mindestens etwas Sorgen um die eigene psychische Gesundheit gemacht hat (Tabelle 7). Jüngere Teilnehmende gaben bei den meisten Fragen an, sich weniger persönliche Sorgen zu machen im Vergleich zu älteren (Tabelle A3) – bei Sorgen zum Ausbildungsplatz, wie auch zu Ablehnung von sexueller Identität oder Herkunft/Religion zeigen sich keine Unterschiede.

5.4. Themenblock: Resilienzfaktoren und Ressourcen

Welche Faktoren unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene dabei, mit Stress und Sorgen gesund umzugehen? Um dies zu untersuchen, wurde nach den unterschiedlichen

Auswirkungen und Bewältigungsstrategien 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)

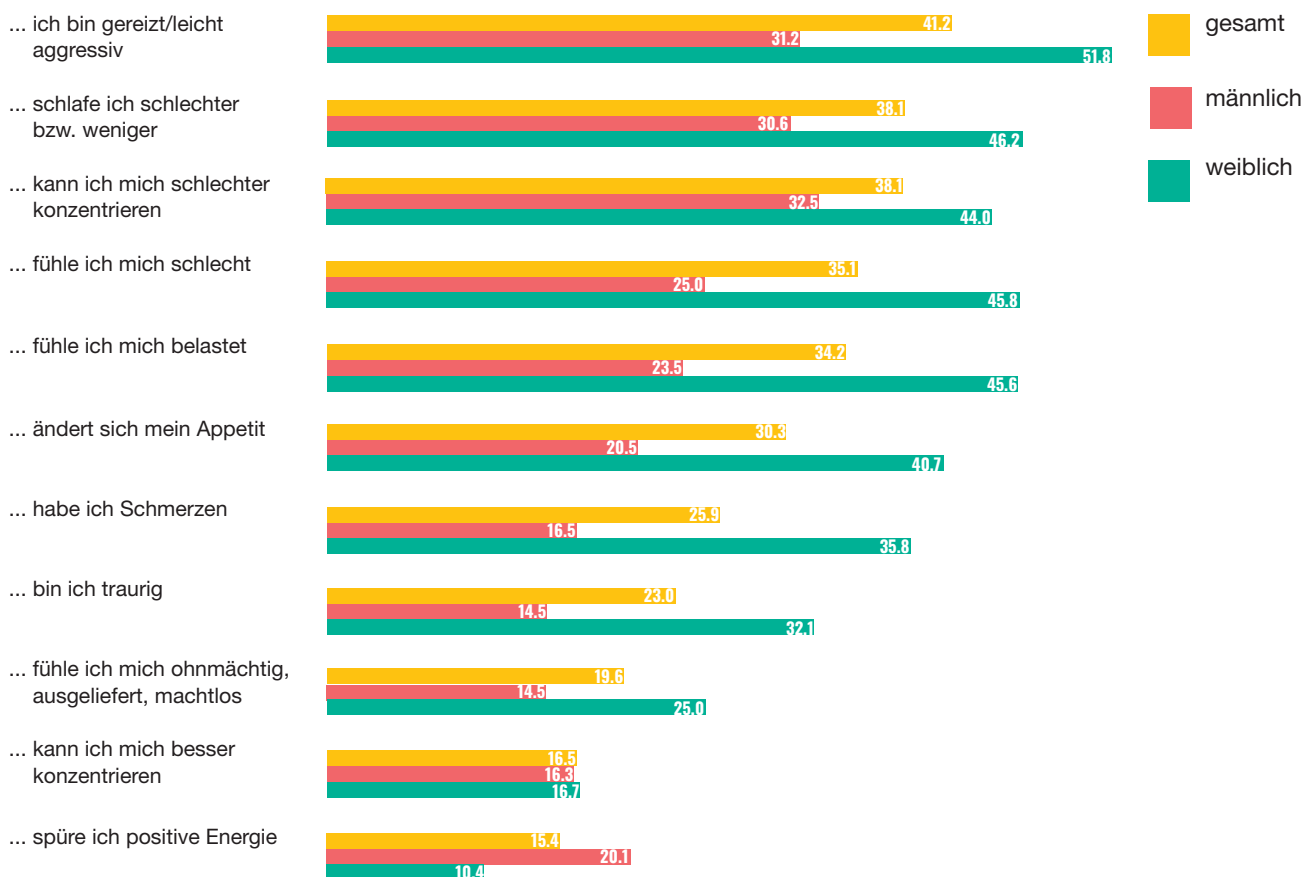


Abbildung 6: Auswirkungen von Stress auf die Gesamtgruppe, auf männliche und weibliche Teilnehmende (Antworten % sehr häufig/häufig)

Stress kann sich sehr unterschiedlich auf Menschen auswirken, zum Beispiel 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 erzeugt. Dabei gaben die Befragten als häufigste Auswirkung Gereiztheit (41.2%), Schlafprobleme (38.1%) und schlechtere Konzentration (38.1%) an. Positive Auswirkungen wurden nur von wenigen beschrieben (bessere Konzentration 16.5%, positive Energie 15.4%) (Abbildung 6). Es zeigen sich deutliche Geschlechtsunterschiede (Tabelle 8), während Alterseffekte kaum ins Gewicht fallen, mit Ausnahme von schlechtem Gefühl, das bei Älteren etwas zunimmt, und besserer Konzentration,

welches häufiger von 18- bis 21-Jährigen genannt wird. Die deutlichsten Unterschiede zeigen sich bei den Auswirkungen auf den Appetit. (Tabelle A4). Mädchen/junge Frauen gaben öfter als männliche Teilnehmende an, sich durch Stress häufig oder sehr häufig emotional beeinträchtigt zu fühlen, das heißt belastet, schlecht, traurig oder gereizt zu sein. Auch somatische/psychosomatische Auswirkungen wie Schlafstörungen (sehr häufig/häufig weiblich 46.2%; männlich 30.6%) oder Schmerzen (sehr häufig/häufig weiblich 35.8%; männlich 16.5%) wurden von weiblichen Teilnehmenden häufiger berichtet. Mehr Mädchen/junge Frauen als Jungen/junge Männer gaben zudem an, dass ihnen Stress häufig oder sehr häufig auf den Appetit schlägt (sehr häufig/häufig weiblich

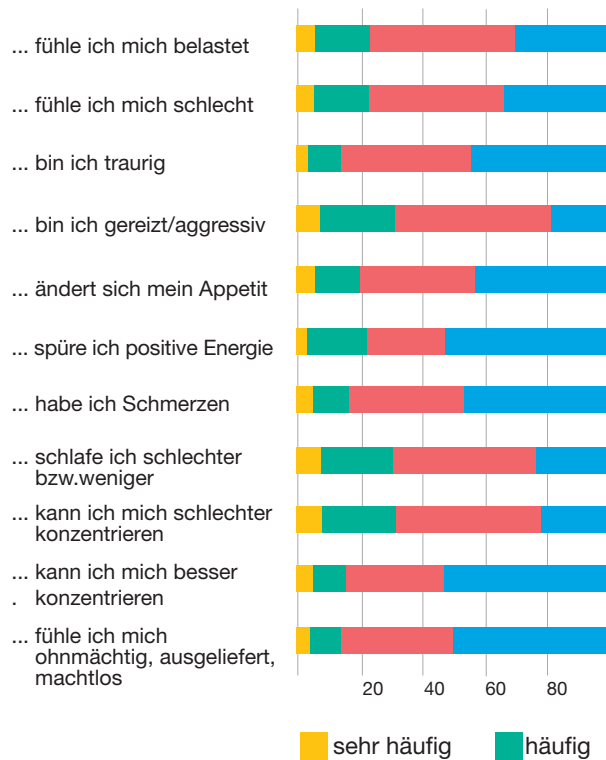
40.7%, männlich 20.5%). Dagegen wurde von einer Mehrzahl der männlichen Teilnehmenden, je nach Frage 68% bis 86%, angegeben, dass negative emotionale Auswirkungen von Stress manchmal oder selten/nie auftreten. Vor allem Traurigkeit und Machtlosigkeit wurde von männlichen Teilnehmenden wenig berichtet (manchmal, selten/nie: 86%). 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: 31.2%). Bei den positiven Auswirkungen von Stress ist der Geschlechtsunterschied teilweise diametral zu den negativen: positive Energie als Reaktion auf Stress wurde von männlichen Teilnehmenden deutlich 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		9.4	24.8	42.7	23.1
	Männlich	**	5.7	17.8	47.2	29.3
	Weiblich		13.4	32.3	37.8	16.5
... fühle ich mich schlecht.	Gesamt		11.2	23.9	40.9	24.0
	Männlich		6.5	18.5	43.0	32.0
	Weiblich		16.3	29.6	38.6	15.5
... bin ich traurig.	Gesamt		6.3	16.8	43.4	33.6
	Männlich	**	3.7	10.8	41.6	43.9
	Weiblich		9.0	23.1	45.2	22.7
... bin ich gereizt/leicht aggressiv.	Gesamt		13.2	28.0	44.3	14.5
	Männlich	**	7.3	23.8	50.7	18.1
	Weiblich		19.4	32.5	37.6	10.6
... ändert sich mein Appetit (ich esse mehr oder weniger als sonst).	Gesamt		10.7	19.6	36.1	33.6
	Männlich	**	6.0	14.5	37.0	42.5
	Weiblich		15.7	25.0	35.2	24.1
... habe ich Schmerzen (z. B. Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen).	Gesamt		9.5	16.4	35.6	38.5
	Männlich	**	4.8	11.7	36.9	46.6
	Weiblich		14.4	21.3	34.3	29.9
... schlafe ich schlechter bzw. weniger.	Gesamt		11.5	26.7	43.1	18.8
	Männlich	**	7.2	23.4	46.6	22.8
	Weiblich		16.0	30.2	39.3	14.5
... kann ich mich schlechter konzentrieren.	Gesamt		10.6	27.5	44.3	17.6
	Männlich	*	8.7	23.8	46.3	21.2
	Weiblich		12.6	31.4	42.2	13.8
... kann ich mich besser konzentrieren (z. B. besser lernen unter Druck).	Gesamt		4.0	12.5	33.6	49.9
	Männlich		4.5	11.8	31.8	51.9
	Weiblich		3.4	13.3	35.6	47.7
... spüre ich positive Energie.	Gesamt		2.8	12.8	28.2	56.5
	Männlich	**	3.3	16.8	27.8	52.1
	Weiblich		1.9	8.4	28.5	61.1
... fühle ich mich ohnmächtig, ausgeliefert, machtlos.	Gesamt		5.9	13.7	39.4	41.0
	Männlich	**	4.2	10.3	35.7	49.7
	Weiblich		7.7	17.2	43.4	31.6

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

Männliche Teilnehmende: Wenn ich Stress habe, ...



Weibliche Teilnehmende: Wenn ich Stress habe, ...

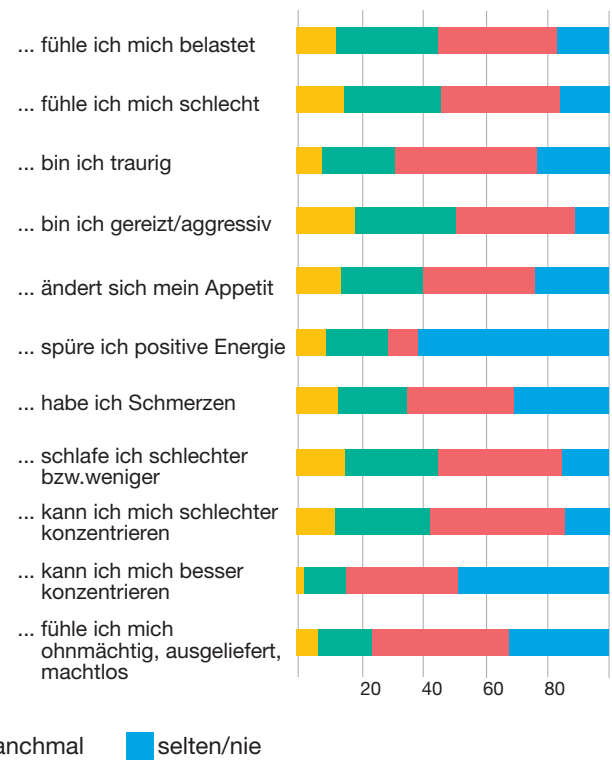


Abbildung 7: Unterschiedliche Auswirkungen von Stress bei weiblichen und männlichen Teilnehmenden

5.4.1. 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 (zum Beispiel Nutzung von Suchtmitteln), unterscheiden. Bei der Frage, welche Strategien die Teilnehmenden anwenden, um mit Stress umzugehen, bevorzugten männliche und weibliche Teilnehmende zum Teil dieselben Mittel. Es bestehen aber auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern (Tabelle 9). Der Einsatz von Medien 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. «Optimistisch bleiben» wurde von etwa der Hälfte aller Teilnehmenden als sehr häufige/häufige Strategie genannt. Bei 10 der 17 abgefragten Stressverarbeitungsstrategien finden sich bedeutsame Geschlechtsunterschiede (Abbildung 8): Die meisten Verarbeitungsstrategien wurden von weiblichen Teilnehmenden etwas häufiger genannt als von männlichen: Weibliche Teilnehmende reden häufiger mit Kolleg*innen/Eltern/Geschwistern, sie reden etwas häufiger mit Fachpersonen, beschäftigen sich häufiger mit Tieren und lesen häufiger. Männliche Teilnehmende gaben dagegen häufiger an, Sport zur Verarbeitung von Stress einzusetzen, und wählten häufiger Humor als Strategie.

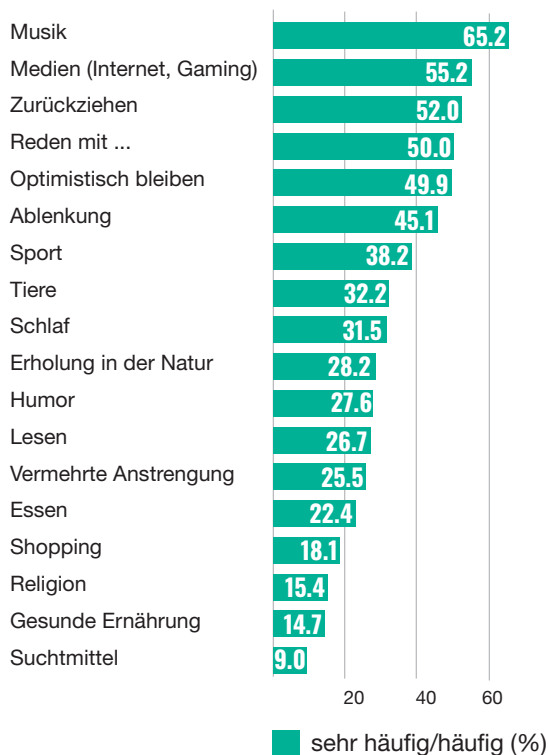
Wenn ich Stress habe ...

		P	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)
... mache ich Sport.	Gesamt		20.1	24.6	27.3	28.0
	Männlich	**	25.1	25.7	25.1	24.1
	Weiblich		14.8	23.5	29.6	32.2
... versuche ich, mich abzulenken bzw. den Druck zu verdrängen, um nicht mehr dran denken zu müssen.	Gesamt		11.9	31.1	42.9	14.0
	Männlich		10.2	31.0	44.5	14.4
	Weiblich		13.8	31.3	41.3	13.5
... rede ich mit meinen Eltern/einer Bezugsperson oder Geschwistern.	Gesamt		13.4	28.1	41.5	16.9
	Männlich	**	8.4	25.3	47.6	18.8
	Weiblich		18.8	31.1	35.1	14.9
... strengere ich mich noch mehr an.	Gesamt		3.9	21.8	51.1	23.2
	Männlich		3.9	22.0	50.2	23.9
	Weiblich		4.0	21.5	52.1	22.5
... achte ich auf ausreichend Schlaf.	Gesamt		6.5	23.7	42.7	27.1
	Männlich		6.7	22.2	43.2	28.0
	Weiblich		6.2	25.3	42.3	26.2
... versuche ich positiv oder optimistisch zu bleiben.	Gesamt		11.1	40.7	39.0	9.3
	Männlich		11.3	42.2	38.7	7.9
	Weiblich		10.9	39.0	39.3	10.8
... versuche ich, es mit Humor zu nehmen.	Gesamt		8.1	20.8	45.0	26.0
	Männlich	*	8.7	21.5	47.9	21.9
	Weiblich		7.4	20.2	42.0	30.4
... suche ich Erholung in der Natur.	Gesamt		6.2	19.1	40.0	34.7
	Männlich	*	4.3	18.2	39.3	38.2
	Weiblich		8.2	20.0	40.8	31.0
... beschäftige ich mich mit Lesen.	Gesamt		5.6	13.3	28.3	52.8
	Männlich	**	3.2	8.3	24.4	64.1
	Weiblich		8.2	18.6	32.5	40.8
... beschäftige ich mich mit Tieren/meinem Tier	Gesamt		8.9	17.8	24.1	49.1
	Männlich	*	6.3	15.3	25.8	52.6
	Weiblich		11.7	20.5	22.3	45.5
... höre ich/mache ich Musik (Singen, Instrument spielen)	Gesamt		24.7	33.7	25.4	16.2
	Männlich	**	17.4	34.6	25.8	22.2
	Weiblich		32.5	32.6	25.0	9.8
... beschäftige ich mich mit Medien (z. B. Spielen, am Handy sein, Serien oder Videoclips schauen.)	Gesamt		23.6	33.2	32.0	11.2
	Männlich		25.0	33.4	33.1	8.5
	Weiblich		22.1	33.0	30.9	13.9
... bete ich, suche ich Kraft im Glauben.	Gesamt		5.0	7.9	15.5	71.5
	Männlich		3.6	7.0	16.0	73.4
	Weiblich		6.6	8.9	15.0	69.6

		P	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)
... gehe ich shoppen (auch online).	Gesamt		3.4	9.4	27.9	59.3
	Männlich		0.9	7.0	22.6	69.4
	Weiblich		6.0	12.0	33.5	48.4
... suche ich Trost und Ablenkung beim Essen.	Gesamt		4.6	12.9	33.5	49.0
	Männlich	**	4.3	8.5	33.4	53.7
	Weiblich		4.9	17.5	33.7	43.9
... konsumiere ich Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten, Drogen, Cannabis).	Gesamt		2.6	5.4	11.0	80.9
	Männlich	**	3.7	3.4	13.7	79.2
	Weiblich		1.5	7.6	8.3	82.7
... ernähre ich mich gesünder/achte ich mehr auf meine Ernährung.	Gesamt		3.9	12.6	29.0	54.5
	Männlich		4.1	14.1	28.2	53.6
	Weiblich		3.7	11.0	29.8	55.5
... ziehe ich mich zurück/will ich alleine sein.	Gesamt		15.0	30.3	39.9	14.8
	Männlich		11.1	27.9	43.8	17.2
	Weiblich		19.2	32.8	35.8	12.2

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

Weibliche Teilnehmende
Rangreihe häufig angewandter
Strategien beim Umgang mit Stress



Männliche Teilnehmende:
Rangreihe häufig angewandter
Strategien beim Umgang mit Stress

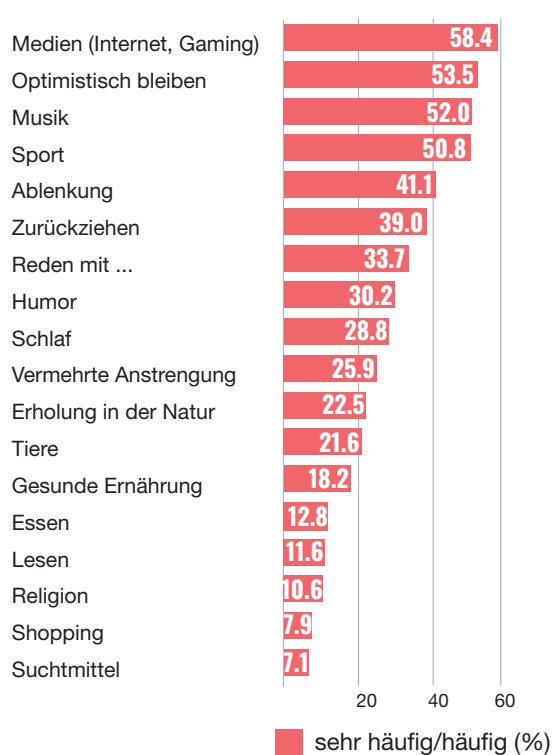


Abbildung 8: Bevorzugte Verarbeitungsstrategien von Stress bei weiblichen (A) und männlichen Teilnehmenden (B).

Bei den Angaben zum Umgang mit Stress finden sich zwei ausgeprägte Alterseffekte (Tabelle A5): Die beiden Gruppen der jungen Erwachsenen konsumierten häufiger Suchtmittel (Nikotin/Alkohol/Cannabis/andere Drogen) als die unter 17-Jährigen. Ausserdem wurde die Erholung in der Natur von der ältesten Gruppe öfter als Ressource genannt als von den beiden jünge-

ren. Kleinere Alterseffekte fanden sich auch bei den Antworten zum Shoppen, zur Musik und zum Lesen, die von der ältesten Gruppe etwas weniger häufig genannt wurden. Die Einnahme einer positiven, optimistischen Haltung wurde hingegen etwas häufiger von der älteren Gruppe genannt (Tabelle A5).

5.5. Bezugspersonen

Eine Möglichkeit, mit Problemen umzugehen, besteht darin, sich mit vertrauten Personen auszutauschen. In der Befragung wurden Teilnehmenden verschiedene Optionen genannt, um über Probleme zu reden, darunter sowohl Verwandte und Freund*innen als auch Fachpersonen und Künstliche Intelligenz. Die meistgenannten Bezugspersonen sind die Eltern, gefolgt von Freund*innen und Kolleg*innen. Danach wurden weitere Familienmitglieder, Geschwister von 43.8% und Grosseltern von 18.8% der Befragten genannt. Fachpersonen und Bezugspersonen wurden etwa gleich häufig angegeben, jeweils von rund einem Zehntel.

Auf einem ähnlichen Niveau wurde Künstliche Intelligenz (KI) ausgewählt – 10.8% der Teilnehmenden gaben an, sich an ChatGPT oder andere KI-Chatbots als «Bezugsperson» bei Problemen zu wenden. Die KI scheint für diese Jugendlichen

allerdings eher supplementär als die primäre «Person», an die sie sich wenden. Wer angab, bei Problemen mit einer KI zu sprechen, gab im Vergleich zum Gesamtwert häufiger an, sich an Fachpersonen zu wenden (20%) oder Beratungsangebote zu nutzen (5%). Ebenso wenden sich 87% von ihnen an Freund*innen oder Kolleg*innen. Etwas weniger häufig stellen für sie jedoch die Grosseltern (17%) oder Bezugspersonen in der Schule respektive bei der Arbeit (8%) Anlaufstellen bei Problemen dar.

Nur 0.4% der Teilnehmenden gaben an, bei Problemen ausschliesslich mit ChatGPT oder einer anderen KI zu sprechen. 1.5% der Teilnehmenden gaben an, keine Bezugsperson zu haben. Weitere 5.2% berichteten, dass sie Probleme lieber allein verarbeiten.

Bei Problemen rede ich mit:	Gesamt	Altersgruppe			Geschlecht	
		14–17 (Referenz)	18–21	22–25	weiblich (Referenz)	männlich
Eltern	81.28 %	83.75 %	79.26 %	80.70 %	79.03 %	83.40 %
Freund*in, Kolleg*in	75.87 %	71.39 %	79.21 % *	77.34 %	82.19 %	69.93 % **
Grosseltern	18.83 %	19.76 %	22.63 %	12.70 %	17.93 %	19.68 %
Geschwister	43.78 %	40.91 %	46.29 %	44.27 %	49.91 %	38.03 % **
Bezugspersonen in der Schule, Arbeit	9.69 %	15.38 %	7.18 % **	5.54 % **	10.20 %	9.22 %
Fachpersonen (z. B. Therapeut*in)	11.58 %	7.27 %	11.82 %	16.89 % **	17.11 %	6.39 % **
Beratungsangebote (z. B. 147 Pro Juventute)	1.19 %	0.00 %	1.85 %	1.88 %	1.11 %	1.27 %

Bei Problemen rede ich mit:	Gesamt	Altersgruppe			Geschlecht	
		14–17 (Referenz)	18–21	22–25	weiblich (Referenz)	männlich
ChatGPT/andere KI (Künstliche Intelligenz)	10.80 %	10.95 %	10.53 %	10.95 %	10.0 %	11.49 %
Habe niemanden.	1.52 %	0.99 %	2.09 %	1.45 %	1.07 %	1.93 %
Mache ich lieber mit mir alleine aus.	5.15 %	4.88 %	5.39 %	5.19 %	3.96 %	6.27 %
Andere	2.63 %	2.45 %	3.31 %	1.99 %	2.72 %	2.54 %

Tabelle 21: Bezugspersonen, Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht und Alter. Bei den Altersgruppen dient die Gruppe «14–17» als Referenzgruppe für die Teststatistik. Bei den Geschlechtern ist es «weiblich».
*p < .05, **p < .001

Statistisch bedeutsame Gruppenunterschiede bei den Bezugspersonen gibt es vor allem beim Geschlecht: Männliche Teilnehmende gaben deutlich seltener an, bei Problemen mit Freund*innen und Kolleg*innen zu reden. Auch Fachpersonen wurden viel weniger häufig von männlichen Teilnehmenden als Bezugsperson genannt – weibliche Teilnehmende gaben fast dreimal so oft an, solche Angebote zu nutzen (17.1%, männlich: 6.4%).

Zwischen den Altersgruppen zeigen sich weniger Unterschiede. Die am häufigsten genannten Bezugspersonen bleiben in jeder

Altersgruppe konsistent Eltern und Freund*innen/Kolleg*innen, obwohl der Abstand zwischen diesen Optionen im Falle der älteren Altersgruppen geringer ist. Ein deutlicher Alterseffekt ist in Bezug auf Fachpersonen zu erkennen – die älteste Altersgruppe gibt mehr als doppelt so häufig an, bei Problemen mit Fachpersonen zu reden. Im Gegensatz nennt die jüngste Gruppe doppelt (im Vergleich zur Gruppe 18- bis 21-Jährigen) respektive dreimal so häufig (im Vergleich zur Gruppe 22- bis 25-Jährigen) Bezugspersonen in der Schule oder Arbeit.

5.5.1. 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, antwortete rund ein Drittel (36.1%) der Teilnehmenden, dass sie sehr häufig oder häufig versuchen würden, aktiv gegen die Probleme anzugehen, auch wenn es schwierig scheinete. Dabei wurden die ältesten Teilnehmenden häufiger aktiv (43.5% der Antworten sehr häufig/häufig) als die jüngsten (29.9%). Bei den Fragen nach spezifischerem Engagement war in der Gesamtgruppe der Anteil der sehr häufig und häufig Aktiven geringer: 25.2% versuchen, andere zu überzeugen, 16.5% achten sehr häufig/häufig auf Nachhaltigkeit, 9% engagieren sich sozial, 8.6% engagieren sich sehr häufig/häufig für den Klimaschutz

und 8.1% werden sehr häufig/häufig politisch aktiv. Bei Umweltthemen zeigen sich vor allem Unterschiede zwischen den Altersgruppen, sowohl beim Achten auf die Nachhaltigkeit (14- bis 17-Jährige: 10.6%; 22- bis 25-Jährige: 25.5%) wie auch beim Klimaschutz (14- bis 17-Jährige: 5.5%; 22- bis 25-Jährige: 11.5%). Beim politischen Engagement zeigt sich dieser Altersunterschied noch stärker (14- bis 17-Jährige: 1.3; 22- bis 25-Jährige: 10.6%). Die 18- bis 21-Jährigen lagen generell dazwischen, werden aber häufiger politisch aktiv (12.9%). Statistisch bedeutsame Geschlechterunterschiede gab es bei diesem Fragenblock lediglich beim Achten auf Nachhaltigkeit – die weiblichen Teilnehmenden gaben mit 21.5% sehr häufiges/häufiges Engagement an im Vergleich zu 12.0% der männlichen Teilnehmenden – sowie dem sozialen Engagement, das 7.8% der weiblichen und 10.2% der männlichen Teilnehmenden angaben (Tabelle A6).

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		7.2	28.9	45.9	18.1
	14–17 J.	*	5.7	24.2	51.2	18.9
	18–21J.		6.9	29.6	45.0	18.5
	22–25J.		9.5	34.0	40.2	16.3
... engagiere ich mich sozial/für andere (z. B. Cevi, Pfadi, Tierschutz, Engagement für Hilfsbedürftige oder Flüchtlinge.)	Gesamt		2.4	6.6	16.5	74.5
	14–17 J.		2.0	6.7	15.8	75.4
	18–21J.		3.0	7.0	18.0	72.0
	22–25J.		2.1	6.0	15.4	76.5
... achte ich auf Nachhaltigkeit/meine CO ₂ -Bilanz (z. B. konsumiere ich regionale Produkte, nur wenig/kein Fleisch, fliege wenig/nicht.)	Gesamt		4.2	12.3	26.9	56.5
	14–17 J.	**	2.5	8.1	22.7	66.7
	18–21J.		4.2	11.5	30.5	53.9
	22–25J.		6.5	19.0	27.9	46.6
... engagiere ich mich noch auf andere Weise für den Klima-/Umweltschutz.	Gesamt		1.8	6.8	22.4	69.0
	14–17 J.	*	0.4	5.1	20.1	74.4
	18–21J.		2.2	7.2	24.7	65.9
	22–25J.		3.1	8.4	22.5	66.0
... versuche ich, andere Personen zu überzeugen, sich besser zu verhalten (z. B. meine Eltern/meine Kolleg*innen oder mein Umfeld).	Gesamt		5.4	19.8	45.5	29.4
	14–17 J.		3.8	19.0	47.7	29.5
	18–21J.		5.4	20.3	43.7	30.6
	22–25J.		7.4	20.0	44.9	27.6
... werde ich politisch aktiv (z. B. nehme ich an Demos teil, gehe ich wählen.)	Gesamt		2.3	5.8	14.6	77.3
	14–17 J.	**	0.4	0.9	8.3	90.5
	18–21J.		3.7	9.2	14.4	72.7
	22–25J.		2.9	7.7	23.2	66.2
... finde ich eine Lösung für mein Problem	Gesamt		12.9	45.8	36.2	5.1
	14–17 J.		10.6	44.5	39.4	5.6
	18–21J.		14.5	44.2	35.4	5.9
	22–25J.		13.9	49.8	33.0	3.4

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

5.5.2. 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 jenen von anderen (männlich 86.9% vs. weiblich 80.0%), oder bei der Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen (männlich 84.6% vs. weiblich 74.6%).

Die Mehrheit der Gesamtgruppe gab an, mit dem eigenen Leben eher oder sehr zufrieden zu sein (84.1%), wobei wieder die männlichen Teilnehmenden häufiger sehr zufrieden waren als die weiblichen (männlich 30.3% vs. weiblich 23.8%). In Hinblick auf die Aussage, «ich mag mich so, wie ich bin», stimmte die Mehrheit der Befragten zu, sich sehr oder eher (83.7%) selbst zu mögen, was erneut etwas häufiger unter den männlichen Teilnehmenden der Fall war (männlich 89.8% vs. weiblich

77.1%). Das bedeutet auch, dass mehr als 20% der weiblichen Teilnehmenden angaben, sich eher nicht oder gar nicht zu mögen. Dieser Anteil ist bei den männlichen Teilnehmenden deutlich geringer (weiblich 22.9% vs. männlich 9.2%). Etwas im Widerspruch zu dem mehrheitlich positiven Selbstbild steht die Aussage von rund der Hälfte (51.4%) der Teilnehmenden, oft Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Hier zeigen sich auch Unterschiede nach Geschlecht – 42.5% der männlichen Teilnehmenden stimmen sehr/eher dieser Aussage zu, während dieser Anteil bei den weiblichen Teilnehmenden bei 61.1% liegt. Etwa 20% der Gesamtgruppe gaben Angst vor Mobbing/Cybermobbing an (stimme völlig/eher zu); dabei waren die weiblichen Teilnehmenden fast doppelt so häufig von diesem Thema betroffen wie die männlichen (weiblich 27.4% vs. männlich 14%). Der einzige Alterseffekt zum Selbstbild zeigt sich als eine etwas seltenere Angabe von Neugier sowie der Angst, Sachen falsch zu machen, 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		47.9	44.2	5.9	2.0
	Männlich	*	50.4	44.6	3.3	1.7
	Weiblich		45.3	43.8	8.5	2.3
Ich finde, dass ich viele gute Eigenschaften habe.	Gesamt		37.2	54.5	7.7	0.6
	Männlich	*	40.8	52.7	5.7	0.7
	Weiblich		33.4	56.4	9.8	0.5
Ich mag mich so, wie ich bin.	Gesamt		31.0	52.7	13.9	2.4
	Männlich	**	37.8	52.0	8.5	1.7
	Weiblich		23.7	53.4	19.6	3.2
Wenn ich mich mit Gleichaltrigen vergleiche, kann ich die meisten Dinge genauso gut wie die anderen.	Gesamt		33.3	50.3	14.4	2.1
	Männlich	**	38.6	48.3	10.7	2.4
	Weiblich		27.6	52.4	18.3	1.8
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	Gesamt		23.1	56.7	17.1	3.2
	Männlich	**	27.6	57.0	12.9	2.5
	Weiblich		18.2	56.4	21.5	3.9
Ich bin mit meinem Leben zufrieden/Ich finde mein Leben gut, so wie es ist.	Gesamt		27.2	56.9	12.8	3.1
	Männlich		30.3	54.7	11.7	3.2
	Weiblich		23.8	59.2	13.9	3.1
Ich kann mich auf meine Gefühle, Empfindungen und Einschätzungen verlassen	Gesamt		27.8	60.8	10.5	0.9
	Männlich		27.9	62.3	9.1	0.7
	Weiblich		27.7	59.1	12.0	1.1
Mein Leben und mein Alltag haben einen erfüllenden Sinn.	Gesamt		25.2	56.9	15.3	2.6
	Männlich		27.2	54.4	16.2	2.2
	Weiblich		23.2	59.5	14.2	3.1
Die Schule/Schulausbildung bereitet mich gut auf später vor bzw. hat mich auf mein jetziges Leben gut vorbereitet.	Gesamt		18.9	51.1	23.2	6.9
	Männlich		19.8	53.4	19.5	7.3
	Weiblich		17.9	48.6	27.0	6.4
Ich bin neugierig/interessiere mich für neue Dinge.	Gesamt		43.1	46.7	9.5	0.6
	Männlich		47.1	42.8	9.3	0.8
	Weiblich		38.9	50.9	9.7	0.4
Ich bin flexibel und offen für Veränderungen.	Gesamt		22.1	53.8	20.7	3.4
	Männlich		23.1	54.5	19.5	2.9
	Weiblich		21.0	53.0	22.0	3.9
Ich fühle mich anderen Menschen verbunden.	Gesamt		27.7	54.3	15.8	2.2
	Männlich		26.2	56.2	16.0	1.6
	Weiblich		29.3	52.3	15.6	2.8

Negative Selbstangaben/Ängste		P	stimme voll zu (%)	stimme eher zu (%)	stimme eher nicht zu (%)	stimme gar nicht zu (%)
Ich habe oft Angst, Sachen falsch zu machen.	Gesamt		17.5	33.9	37.0	11.5
	Männlich	**	11.9	30.6	42.4	15.2
	Weiblich		23.6	37.5	31.3	7.6
Ich habe Schwierigkeiten, morgens zur Schule/in die Lehre/zur Arbeit) zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	Gesamt		5.2	10.4	34.5	49.9
	Männlich	*	5.6	8.5	31.3	54.6
	Weiblich		4.7	12.4	38.0	45.0
Ich habe Angst vor Mobbing oder Cybermobbing.	Gesamt		4.8	16.6	39.0	39.6
	Männlich	**	5.3	13.9	34.5	45.4
	Weiblich		4.3	19.6	42.8	33.3

Tabelle 11: Angaben zum Selbstbild und zu Ängsten, Gesamtgruppe und unterteilt nach Geschlecht

Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen berichtete von überwiegend positiven Gefühlen. Gut 60% der Befragten gaben an, in den letzten zwei Wochen meistens oder die ganze Zeit fröhlich und gut gelaunt gewesen zu sein. Der Alltag ist auch für viele interessant: 42.0% erlebten «meistens» Dinge, die sie interessieren, und knapp 9% «die ganze Zeit». Die

Erholung beim Aufwachen fällt schlechter aus – rund ein Drittel haben sich meistens oder die ganze Zeit beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt, hingegen haben aber auch etwa 40% angegeben, dies weniger als die Hälfte der Zeit gefühlt zu haben. Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind bei diesen Gefühlen gering.

Gefühl in den letzten zwei Wochen ...	p	ganze Zeit (%)	meistens (%)	mehr als die Hälfte (%)	weniger als die Hälfte (%)	ab und zu (%)	zu keinem Zeitpunkt (%)	
... war ich fröhlich und gut gelaunt.	Gesamt	7.1	53.9	23.9	9.7	4.5	0.8	
	Männlich	8.5	56.3	22.3	7.5	4.3	1.1	
	Weiblich	5.7	51.5	25.5	12.1	4.8	0.6	
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	Gesamt	6.4	38.5	28.0	14.0	11.8	1.4	
	Männlich	**	8.9	41.0	29.1	10.5	9.1	1.3
	Weiblich		3.8	35.7	26.8	17.7	14.6	1.5
... habe ich mich voller Energie und aktiv gefühlt.	Gesamt	5.3	39.1	27.8	16.2	9.0	2.6	
	Männlich	*	6.7	44.3	26.1	13.1	7.8	2.0
	Weiblich		3.8	33.6	29.5	19.5	10.4	3.3
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	Gesamt	3.4	33.7	22.6	18.0	16.2	6.2	
	Männlich		4.1	37.1	20.8	16.7	16.1	5.1
	Weiblich		2.7	30.0	24.4	19.3	16.3	7.4
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	Gesamt	8.9	42.0	27.2	11.8	9.1	0.9	
	Männlich		8.9	43.5	28.5	10.1	7.9	1.1
	Weiblich		8.9	40.5	25.9	13.5	10.4	0.8

Tabelle 11b: Selbstwahrnehmung in den letzten zwei Wochen nach Geschlecht. * < 0.05, ** < 0.001

Deutliche Geschlechterunterschiede gibt es hingegen beim Fühlen von Ruhe und Entspannung. Weniger als 4% der Mädchen/jungen Frauen fühlten sich die letzten zwei Wochen die ganze Zeit ruhig und entspannt, unter den männlichen Teilnehmenden waren es zumindest knapp 9%. Stattdessen hatte ein Drittel der weiblichen Befragten dieses Gefühl höchstens «weniger als die Hälfte» der Zeit. Bei den Jungen/jungen Männern traf das auf etwa ein Fünftel zu.

Auch Energie und Aktivität waren nicht durchgehend präsent. Insgesamt 44.4% fühlten sich meistens oder die ganze Zeit aktiv, 27.8% jedoch nur weniger als die Hälfte der Zeit. Auffällig ist, dass Frauen hier häufiger niedrige Werte angaben als Männer (33.2% vs. 25.9%).

5.5.3. 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, Aufgrund der Annahme, dass sich positive Beziehungen günstig auf die psychische Gesundheit und das Stresserleben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen auswirken und deren Resilienz stärken können, wurden die Teilnehmenden nach der Beziehung zu ihren Eltern und zu Gleichaltrigen gefragt.

Die Mehrheit der Gesamtgruppe beschrieb eine vertrauensvolle und verlässliche Elternbeziehung und gab an, dass ihre Eltern meistens (55.2%) beziehungsweise immer (22.5%) Verständnis für sie haben und sie sich meistens oder immer in schwierigen Situationen auf sie verlassen können (87.5%) (Tabelle 10). Etwa die Hälfte (50.6%) der Teilnehmenden, vor allem die älteren, hatte nicht oder selten den Eindruck, dass ihre Eltern zu viel von ihnen verlangen. Besonders 22- bis 25-Jährige gaben an, dass dies selten oder gar nicht der Fall sei (58.7%) (Tabelle 12).

Die grosse Mehrheit der Befragten (87.8%) fühlte sich von ihren Eltern bei Problemen immer/meistens gut unterstützt. Über die

Hälfte gab an, mit den Eltern selten oder gar nicht zu streiten (55.3%). Je älter die Teilnehmenden waren, desto seltener stritten sie sich mit ihren Eltern (selten/gar nicht – 14- bis 17 J: 45.6%, 18- bis 21 J: 56.9%, 22 bis 25 J: 65.9%). Die Mehrheit aller Befragten gab an, dass sie mit ihren Eltern (60.4%) sehr häufig beziehungsweise häufig Zeit verbringen, um miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten. Nur knapp jede*r zehnte Befragte gab an, dass die Eltern für sie kaum oder keine Zeit hätten (7.1%). In der jüngsten Gruppe war dies sogar nur bei 5.3% der Fall. Bei den Fragen zu den Elternbeziehungen gab es keine eindeutigen Geschlechtseffekte, abgesehen von etwas häufigerem Streit bei den männlichen Teilnehmenden (Tabelle A8).

Die Mehrheit der Teilnehmenden gab an, Freund*innen oder Kolleg*innen zu haben, auf die sich immer oder meistens verlassen können (69.8%). In allen Altersgruppen, auch der ältesten, blieben aber die Eltern die verlässlichsten Personen (22- bis 25 J: auf Eltern immer/meistens Verlass: 76.2%, auf Freund/Kolleg*innen immer/meistens Verlass: 68.6%) (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		22.5	55.2	19.1	1.8	0.9	0.5
	14–17 J		20.1	54.9	20.7	2.4	1.3	0.6
	18–21 J		22.2	56.9	18.8	1.5	0.3	0.3
	22–25 J		26.1	53.6	17.3	1.4	1.2	0.4
Hast du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?	Gesamt		2.6	7.2	37.9	34.1	16.5	1.6
	14–17 J	**	2.3	10.1	44.7	31.0	10.5	1.4
	18–21 J		2.6	5.7	36.3	35.0	18.6	1.8
	22–25 J		3.0	5.3	31.2	36.9	21.8	1.8
Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du Sorgen oder Probleme hast?	Gesamt		54.0	33.8	9.6	1.3	0.5	0.8
	14–17 J	*	54.8	34.9	8.1	1.6	0.0	0.6
	18–21 J		53.7	34.6	9.5	0.6	0.9	0.7
	22–25 J		53.4	31.5	11.6	1.9	0.5	1.1
Wie oft streitest Du Dich mit Deinen Eltern?	Gesamt		1.9	8.2	34.3	48.2	7.1	0.3
	14–17 J	**	3.1	8.7	42.6	40.9	4.7	0.0
	18–21 J		1.4	7.7	33.8	48.9	8.0	0.3
	22–25 J		1.0	8.4	23.9	56.9	9.0	0.8
Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	Gesamt		15.4	45.0	32.0	6.2	0.9	0.5
	14–17 J	**	19.7	47.0	27.2	4.4	0.9	0.8
	18–21 J		12.8	44.3	34.6	6.8	1.1	0.3
	22–25 J		19.2	43.5	35.0	7.6	0.6	0.4
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?	Gesamt		59.9	27.6	8.8	2.2	1.1	0.4
	14–17 J		58.4	30.2	9.0	1.6	0.4	0.4
	18–21 J		61.0	26.4	9.1	2.0	1.6	0.0
	22–25 J		60.3	25.9	8.1	3.3	1.6	0.8
Beziehung zu Freund*innen/Kolleg*innen		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?	Gesamt		21.3	44.0	26.6	4.4	0.8	3.0
	14–17 J		20.6	41.1	30.5	4.1	0.7	3.0
	18–21 J		22.4	47.1	24.6	3.6	0.8	1.5
	22–25 J		20.6	43.8	24.1	5.7	0.9	4.9
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/ bei Problemen auf Deine/n Freund*innen/Kolleg*innen verlassen?	Gesamt		30.0	39.8	21.2	5.5	0.9	2.6
	14–17 J		29.5	37.1	24.0	6.3	0.5	2.6
	18–21 J		32.0	42.0	19.4	3.4	1.1	2.0
	22–25 J		28.2	40.4	19.8	7.2	1.3	3.1

Tabelle 12: Beziehung zu den Eltern und zu Freund*innen/Kolleg*innen unterteilt nach Alter. *p < .05, **p < .001

5.5.4. 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 Vierte (27.3%) machte mehr als vier Stunden Sport pro Woche, jede*r Sechste (14.4%) war kreativ oder sozial aktiv. 28.1% machten gar keinen Sport in der Freizeit oder weniger als eine Stunde, 50.5% übten keine oder wenig kreative und

soziale Aktivitäten aus. Weibliche Teilnehmende waren unter den Sportabstinenten stärker vertreten (weiblich 30.9% vs. männlich 25.4%), die männlichen Teilnehmenden waren dafür seltener bei sozialen oder kreativen Aktivitäten engagiert (gar nicht/< 1Std: männlich 56.5% vs. weiblich 44.1%). Der einzige Altersunterschied besteht darin, dass die Ältesten etwas weniger Zeit für kreative oder soziale Aktivitäten aufwenden (Tabelle A9).

		P	gar nicht (%)	weniger als 1 Std. pro Woche (%)	1–2 Std. pro Woche (%)	2–4 Std. pro Woche (%)	mehr als 4 Std. pro Woche (%)
Wochen in der Freizeit Sport gemacht (z. B. Joggen, Fussball, Tanzen etc.)?	Gesamt		11.5	16.6	24.1	20.5	27.3
	Männlich	**	10.2	15.2	20.2	20.5	33.8
	Weiblich		12.8	18.1	28.2	20.5	20.4
Wie oft warst Du in den letzten vier Wochen in der Freizeit kreativ, sozial tätig oder im Verein aktiv (z. B. Malen, Musik machen, Singen, Theatergruppe, Cevi, Pfadi etc.)?	Gesamt		33.3	17.2	19.8	15.4	14.4
	Männlich	**	42.8	13.7	19.6	12.1	11.8
	Weiblich		23.1	21.0	20.0	18.9	17.1

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



5.6. Themenblock: Psychische Gesundheit

5.6.1. Körperliche und psychische Gesundheit

Die Mehrheit der Gesamtgruppe beschrieb die eigene psychische Gesundheit als sehr gut oder ausgezeichnet (52.6%), etwa ein Drittel lag im mittleren Bereich (gut: 35.7%). 11.2% der Gesamtgruppe, das heisst mehr als jede*r zehnte Teilnehmende, bewerteten die eigene psychische Gesundheit als weniger gut bis schlecht (Tabelle 14). Dabei gibt es ausgeprägte Geschlechtseffekte zugunsten der männlichen Teilnehmenden: Ein Fünftel von ihnen bewertete die eigene psychische Gesundheit als ausgezeichnet (20%) gegenüber lediglich 11.8% der

weiblichen Teilnehmenden. Die negativsten Einschätzungen (weniger gut/schlecht) kamen bei diesen hingegen doppelt so häufig vor (16.2%) wie bei den männlichen (7.6%). Es zeigt sich auch ein Alterseffekt, mit einer höheren Anzahl von Teilnehmenden mit weniger guter/schlechter psychischer Gesundheit in der ältesten Gruppe (14–17 J 8%; 22–25 J 16.9%). Ähnliche Trends finden sich auch bei der Einschätzung der eigenen körperlichen Gesundheit, die von männlichen und jüngeren Teilnehmenden deutlich besser bewertet wird (Tabelle 14).

		P	ausgezeichnet (%)	sehr gut (%)	Gut (%)	weniger Gut (%)	schlecht (%)
Wie würdest du Deine körperliche Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	Gesamt		21.5	44.1	28.6	4.9	0.9
	Männlich	**	26.9	47.4	21.5	3.2	1.0
	Weiblich		15.7	40.5	36.2	6.7	0.8
	14–17 J		29.9	44.0	23.4	2.1	0.6
	18–21 J	**	16.9	46.6	29.8	5.7	0.9
	22–25 J		16.5	40.9	33.9	7.5	1.2
Wie würdest du Deine psychische Gesundheit im Allgemeinen beschreiben?	Gesamt		16.1	36.5	35.7	9.7	2.1
	Männlich	**	20.0	40.6	31.8	6.4	1.2
	Weiblich		11.8	32.1	39.9	13.2	3.1
	14–17 J		20.7	40.0	31.3	6.7	1.3
	18–21 J	*	14.8	33.9	39.6	9.5	2.1
	22–25 J		11.6	35.2	36.2	13.8	3.1

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

5.6.2. Aktuelles Befinden

Zusätzlich zum Selbstbild und zur Einschätzung der psychischen und körperlichen Gesundheit wurde auch eine Einschätzung des Befindens/der aktuellen Stimmungslage erfasst. Dies

geschah anhand von neun Fragen, drei zu positiven und sechs zu negativen Gefühlen (Tabelle 15, Tabelle A10, Abbildung 9).

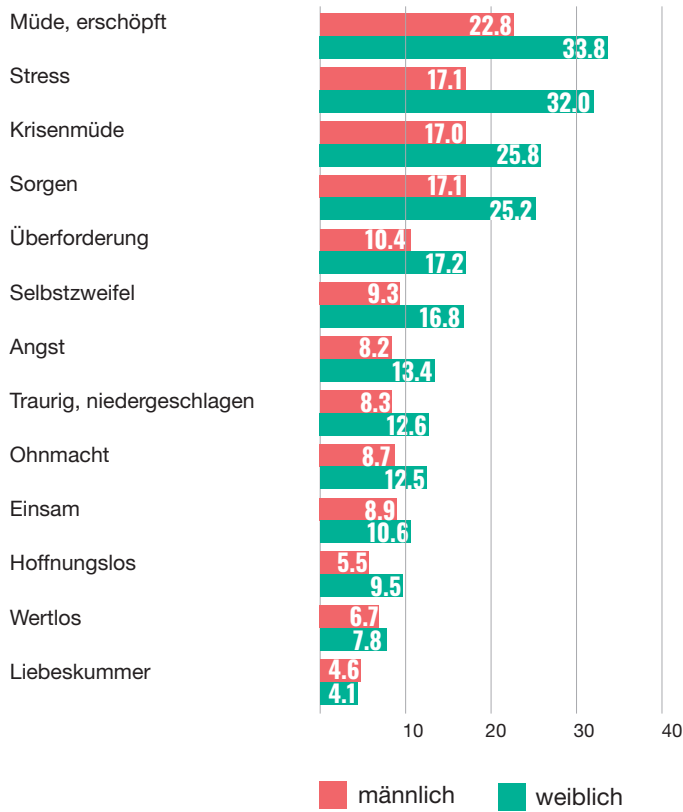
Befinden in den letzten 14 Tagen		P	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich körperlich fit gefühlt?	Gesamt		2.3	7.7	23.1	50.9	16.1
	Männlich	**	1.5	5.9	16.8	53.5	22.2
	Weiblich		3.1	9.5	29.8	48.0	9.6
Hast Du Dich psychisch wohl gefühlt?	Gesamt		1.5	7.1	19.8	47.5	24.1
	Männlich	**	1.6	4.8	14.8	47.5	31.3
	Weiblich		1.3	9.6	25.2	47.4	16.5
Hast Du Dich traurig oder niedergeschlagen gefühlt?	Gesamt		26.9	35.6	27.0	9.0	1.4
	Männlich	**	33.2	37.2	21.2	6.6	1.7
	Weiblich		20.2	34.0	33.2	11.5	1.1
Hast Du Dich hoffnungslos gefühlt?	Gesamt		45.4	31.1	16.0	6.1	1.4
	Männlich	**	53.6	27.6	13.2	4.3	1.3
	Weiblich		36.7	34.9	18.9	7.9	1.6
Hast Du Dich einsam gefühlt?	Gesamt		32.4	36.5	21.4	7.8	1.9
	Männlich	*	37.5	36.0	17.7	7.1	1.8
	Weiblich		26.9	37.2	25.3	8.7	1.9
Hast Du Dich müde und erschöpft gefühlt?	Gesamt		6.6	27.5	37.8	23.4	4.7
	Männlich	**	7.9	31.7	37.6	19.2	3.6
	Weiblich		5.2	23.0	38.0	28.0	5.8
Hast Du Dich wertlos gefühlt?	Gesamt		50.1	28.7	14.0	5.8	1.5
	Männlich	*	55.4	27.2	10.7	5.5	1.3
	Weiblich		44.5	30.2	17.5	6.1	1.7
Hast Du an Dir gezweifelt oder Dir nichts zugetraut?	Gesamt		22.6	35.2	29.3	11.4	1.5
	Männlich	**	27.3	39.0	24.3	8.3	1.0
	Weiblich		17.5	31.2	34.6	14.7	2.1
Hast Du Dich gestresst gefühlt?	Gesamt		8.0	28.1	39.5	20.9	3.4
	Männlich	**	1.06	32.7	39.6	15.3	1.9
	Weiblich		5.3	23.1	39.5	26.9	5.1
Hast Du optimistisch in die Zukunft geschaut?	Gesamt		2.0	10.7	25.6	46.5	15.3
	Männlich	*	1.5	9.3	22.9	46.9	19.3
	Weiblich		2.5	12.1	28.5	46.0	10.9
Hattest Du das Gefühl, dass Deine Sorgen und Du von deinen Eltern ernst genommen werden?	Gesamt		3.3	5.8	16.6	38.7	35.7
	Männlich		2.8	5.7	15.2	38.2	38.1
	Weiblich		3.7	5.9	18.0	39.3	33.1
Hattest Du das Gefühl, dass Deine Sorgen und Du von deinen Freund*innen und Kolleg*innen ernst genommen werden?	Gesamt		3.6	6.1	20.5	45.7	24.1
	Männlich	*	4.3	6.7	23.2	45.0	20.8
	Weiblich		2.9	5.5	17.6	46.5	27.5
Hast Du Dich glücklich gefühlt mit Deiner Beziehung/mit Deinen Freundschaften?	Gesamt		1.5	4.9	16.8	48.1	28.7
	Männlich		1.7	4.8	16.2	48.1	29.1
	Weiblich		1.3	4.9	17.5	48.1	28.2

Befinden in den letzten 14 Tagen		P	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich ängstlich gefühlt?	Gesamt		32.1	34.4	22.8	8.7	2.0
	Männlich	**	40.6	35.8	27.8	10.9	2.6
	Weiblich		23.0	35.8	27.8	10.9	2.6
Hast Du Dir Sorgen gemacht?	Gesamt		9.2	32.1	37.6	17.3	3.7
	Männlich	**	12.4	38.2	32.3	13.1	3.9
	Weiblich		5.8	25.7	43.3	21.8	3.5
Hast Du Dich im Alltag/mit Deinem Leben zufrieden gefühlt?	Gesamt		1.1	7.1	23.0	53.9	15.0
	Männlich		1.3	5.9	21.1	54.1	17.6
	Weiblich		0.8	8.4	25.0	53.7	12.2
Hast Du Dich «krisenmüde» gefühlt? (keine Lust mehr, Dich mit Problemen in der Welt zu beschäftigen?)	Gesamt		26.5	28.2	24.0	16.1	5.2
	Männlich	**	31.4	30.4	21.3	12.4	4.5
	Weiblich		21.4	25.9	26.9	20.0	5.8
Hast Du Dich in Deiner aktuellen Situation überfordert gefühlt?	Gesamt		21.7	35.1	29.5	11.3	2.4
	Männlich	**	27.9	36.5	25.2	8.3	2.1
	Weiblich		15.1	33.7	34.0	14.4	2.8
Hast Du Dich machtlos/ohnmächtig gefühlt?	Gesamt		38.9	28.5	22.0	7.8	2.8
	Männlich	*	43.4	28.4	19.5	6.2	2.5
	Weiblich		34.2	28.6	24.7	9.5	3.0
Hast Du Dich dankbar für Dein Leben gefühlt?	Gesamt		1.5	7.6	26.3	43.9	20.7
	Männlich		1.3	8.7	25.5	41.5	22.9
	Weiblich		1.7	6.4	27.1	46.5	18.3
Hast Du Liebeskummer gehabt?	Gesamt		64.5	20.9	10.2	2.9	1.5
	Männlich		63.4	22.3	9.7	2.5	2.1
	Weiblich		65.8	19.4	10.7	3.3	0.9

Tabelle 15: Befinden in den letzten 14 Tagen unterteilt nach Geschlecht. *p < .05 **p < .001

A. Letzte 14 Tage

Negative Gefühle: % Antworten oft/immer



A. Letzte 14 Tage

Positive Gefühle: % Antworten oft/immer

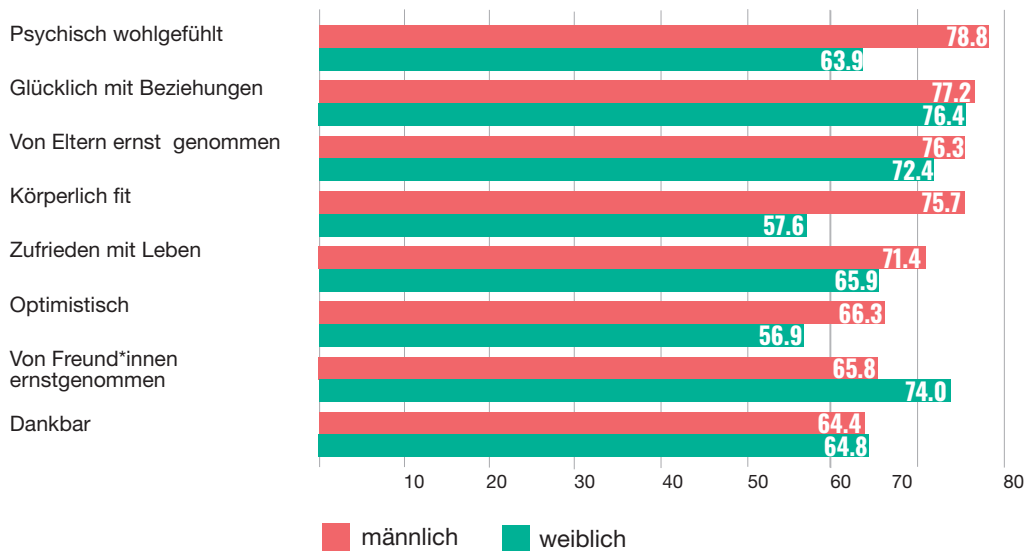


Abbildung 8: Negative (A) und positive Gefühle (B) während der letzten 14 Tage bei männlichen und weiblichen Teilnehmenden (% Antworten oft, immer)

Der grösste Teil der Befragten berichtete eine positive Wahrnehmung der eigenen Stimmungslage und gab an, sich körperlich fit (oft/ immer 67%) und psychisch wohl (oft/immer 71.6%) zu fühlen. Das bedeutet aber auch, dass sich fast 30% nur manchmal oder selten/nie psychisch wohlgefühlt haben. Die anderen Fragen zu den positiven Gefühlen bejahen von 61.7% (Optimismus für die Zukunft) bis 76.8% (glücklich mit Beziehung/Freundschaften) der Teilnehmenden (Abbildung 9B). Bei den negativen Gefühlen stehen Müdigkeit und Erschöpfung an erster Stelle (28.1% oft/ immer), und Stress an zweiter (24.4% oft/immer). Andere negative Gefühle, wie Krisenmüdigkeit, Sorgen, Überforderung, Selbstzweifel, Angst, Traurigkeit, Ohnmacht, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Wertlosigkeit und Liebeskummer wurden von 4% bis 21% der Befragten als oft/immer vorhanden angegeben (Abbildung 9A).

Bei den Angaben zum aktuellen Befinden gab es ausgeprägte Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Negative Gefühle wurden stets von einer grösseren Anzahl weiblicher Teilnehmender berichtet (mit Ausnahme von Liebeskummer), die meisten

positiven Gefühle etwas häufiger von männlichen Teilnehmenden (Tabelle 15, Abbildung 9). Müdigkeit scheint für Mädchen und junge Frauen in über 33% ein häufiges (oft/ immer) Problem zu sein, unter männlichen Teilnehmenden nur bei 22.8%. Immer oder oft gestresst fühlten sich 32% der weiblichen Teilnehmenden, im Vergleich zu 17% der männlichen. Bei den positiven Gefühlen zeigt sich der deutlichste Geschlechtseffekt bei der Frage nach dem psychischen Wohlbefinden der letzten 14 Tage. Hier berichteten weibliche Teilnehmende deutlich häufiger, dass sie sich selten/nie oder nur manchmal psychisch wohl gefühlt hätten (weiblich 36.1%; männlich 21.2%). Einzig die Frage, ob man sich von den Freund*innen/Kolleg*innen ernst genommen fühlt, wird von den männlichen Teilnehmenden weniger positiv bewertet.

Alterseffekte bestehen in geringerem körperlichem und psychischem Wohlbefinden unter den 22- bis 25-Jährigen im Vergleich zu den jüngeren Teilnehmenden. Die jüngste Gruppe beantwortete auch bei Fragen zum Optimismus und zu Sorgen positiver als die Älteren (Tabelle A10).

5.6.3. Schlaf

Die Teilnehmenden wurden danach gefragt, wann sie normalerweise einschlafen und wann sie aufwachen. Daraus wurde die durchschnittliche Schlafdauer errechnet. In der Gesamtgruppe betrug die durchschnittliche Schlafdauer 7.94 Stunden. Weib-

liche Teilnehmende gaben im Durchschnitt an, etwas mehr zu schlafen als männliche; über die Altersgruppen hinweg waren die Werte ähnlich (Tabelle 16).

Durchschnittliche Schlafdauer	Mittelwert (Stunden)	Median	Unterschiede
Gesamt	7.94	8.00	
Männlich	7.83	7.75	M<W *
Weiblich	8.06	8.00	
14–17 J	7.99	8.00	14–17J = 1–21J = 22–25J;
18–21 J	7.84	7.75	
22–25 J	8.03	8.0	

Tabelle 16: Durchschnittliche Schlafdauer (Stunden). Unterschiede der gewichteten Mittelwerte mit *p < 0.05 ausgewiesen.

5.6.4. Psychotherapeutische Behandlung

12% der Teilnehmenden befanden sich zum Zeitpunkt der Befragung in psychotherapeutischer Behandlung bei einer Psychologin oder Psychiaterin beziehungsweise bei einem Psychologen oder Psychiater, darunter mehr als doppelt so viele weibliche (16.9%) wie männliche Teilnehmende (7.3%) (Tabelle 17). 0.7% aller Befragten warteten auf einen Therapieplatz. Rund ein Drittel der Befragten gab an, bereits pro-

fessionelle Hilfe (Psychotherapie (27.5%) oder psychosoziale Beratung (4.8%)) in Anspruch genommen zu haben, wobei die weiblichen Teilnehmenden häufiger vertreten waren als die männlichen (Psychotherapie: 34.8% vs. 20.7%). Wenig überraschend hatte die älteste Gruppe mehr Therapieerfahrung (37.7%) als die jüngste (20.5%).

Bist Du aktuell in psychotherapeutischer Behandlung	P	Nein (%)	Ja (Psychotherapie (%))	Warte auf Therapie-Platz (%)	Andere professionelle Unterstütz. (%)	Möchte ich nicht sagen (%)
Gesamt		81.7	12.0	0.7	1.3	1.7
Männlich		87.6	7.3	0.7	1.5	1.2
Weiblich	**	75.4	16.9	0.6	3.1	2.2
14–17 J		86.2	9.2	0.7	0.7	1.9
18–21 J		85.1	9.8	0.6	1.9	1.3
22–25 J		71.5	18.3	0.7	4.7	2.0
Warst Du schon einmal in psychotherapeutischer Behandlung oder hast psychosoziale Beratungsangebote genutzt?	P	Nein (%)	Ja (Psychotherapie (%))	Ja, psychosoziale Beratung (%)	Möchte ich nicht sagen (%)	
Gesamt		65.9	27.5	4.8	1.8	
Männlich		72.8	20.7	4.1	2.3	
Weiblich	**	58.5	34.8	5.5	1.2	
14–17 J		73.6	20.5	4.5	1.4	
18–21 J		65.4	26.7	6.4	1.4	
22–25 J		56.5	37.7	3.2	2.7	

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

6. ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN ERHOBENEN DIMENSIONEN

6.1 Zusammenhang zwischen Elternbeziehung, Befinden und Selbstbild

Die Beziehung zu den Eltern wurde in sechs Fragen erfasst. Aus diesen sechs Fragen wurde die Gesamtskala «Elternbeziehung» gebildet, das heisst aus vier positiv besetzten Fragen («Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern Verständnis für Dich haben?», «Helfen Dir Deine Eltern, wenn Du Sorgen oder Probleme hast?», «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 für die Skalenbildung umgepolt wurden.

Die Auswertung zeigte, dass eine signifikante Korrelation zwischen einer guten Beziehung zu den Eltern und dem körperli-

chen ($r = .263, p < .001$) sowie psychischen Wohlbefinden ($r = .451, p < .001$) der Befragten, ebenso wie mit den Gesamtskalen «Befinden» ($r = .522, p < .001$) und «Selbstbild» ($r = .459, p < .001$) gibt. Junge Menschen mit einer positiven «Elternbeziehung» geben demzufolge statistisch signifikant häufiger an, sich körperlich und psychisch wohlfühlen, 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). Dies kann aber auch bedeuten, dass körperliche und psychische Probleme die Beziehung zu den Eltern auf die Probe stellen können und herausfordern, zum Beispiel auch dann, wenn die Eltern keine ausreichende Unterstützung erfahren.

Gesamtskala «Elternbeziehung»

«Körperliche Gesundheit»	.263 **
«Psychische Gesundheit»	.451 **
Gesamtskala «Befinden»	.522 **
Gesamtskala «Selbstbild»	.459 **

Tabelle 18: Korrelation der Einschätzung zur Gesamtskala Elternbeziehung und Fragen zur körperlichen und psychischen Gesundheit sowie Gesamtskala Befinden und Selbstbild. ** $p < .001$

6.2. Zusammenhang zwischen aktuellem Befinden und persönlichen Stressoren

Die Anforderungen in Schule, Ausbildung und 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 beziehungsweise allgemeine Herausforderungen (zum Beispiel beunruhigende Nachrichten, sozialer Vergleich beispielsweise Social Media) zu persönlichem Stress zu führen. Da die erfassten Stressoren unterschiedliche Lebensbereiche betreffen, wurden aus ihnen zwei Skalen berechnet, «Ausbildungs- und Arbeitsstress» sowie «persönliche Stressoren». So wurde anschliessend für beide Bereiche ein Gesamtstresslevel berechnet.

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
- Gruppendruck

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

- Streit mit Freund*in oder Kolleg*innen
- Streit innerhalb der Familie
- Mobbing
- Leistungsdruck
- Vergleich mit Gleichaltrigen
- Terminstress
- zu wenig Geld
- beunruhigende Nachrichten in den Medien
- soziale Medien
- Selbstoptimierung/Perfektionismus

Um zu untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Arten von Stress und dem Befinden der Teilnehmenden gibt, wurden die Einzelfragen zum «Befinden» der letzten 14 Tage mit der Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress» und mit der Skala zu persönlichen Stressoren korreliert. Das Ergebnis zeigt, dass alle Angaben zur Befindlichkeit der letzten 14 Tage signifikant sowohl mit der Gesamtskala «Ausbildungs- und Arbeitsstress» als auch mit der Skala «persönliche Stressoren» korrelieren (Tabelle 19). Junge Menschen mit hohen Stresswerten in den Bereichen Ausbildung und Arbeit geben demzufolge seltener an, sich körperlich fit, voller Energie oder psychisch wohl zu fühlen, und geben gleichzeitig häufiger an,

sich traurig, hoffnungslos, einsam, müde oder wertlos zu fühlen und sich nichts zuzutrauen. Dies zeigt, dass hohe schulische/berufliche Stresslevels 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 beziehungsweise psychisch wohl zu fühlen. 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»
Körperlich fit	.370**	.415**
Optimistisch	.395**	.379**
Psychisch wohl	.463**	.548**
Traurig oder niedergeschlagen	.477**	.498**
Hoffnungslos	.468**	.500**
Einsam	.470**	.514**
Müde und erschöpft	.452**	.400**
Wertlos	.442**	.482**
Gezweifelt oder nichts zugetraut	.509**	.535**
Stress	.508**	.489**
Ernstnehmen Eltern	.256**	.273**
Ernstnehmen Freund*innen	.194**	.181**
Zufriedenheit	.447 ^v	.433**
Krisenmüde	.465**	.492**
Überforderung	.538**	.519**
Ohnmacht	.500**	.498**
Dankbarkeit	.252**	.285**
Liebeskummer	.182**	.217**
Glücklich mit Beziehungen	.293**	.330**
Ängstlich	.515**	.499**
Sorgen	.514**	.212**

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

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

Sorgen wegen der Zukunft (keinen Ausbildungsplatz oder Job zu finden), der eigenen körperlichen oder psychischen Gesundheit oder jener von Angehörigen korrelieren signifikant mit der Gesamtskala «Befinden» (Tabelle 20). Wer sich mehr Sorgen um die eigene körperliche und vor allem um die psychische Gesundheit machten, gaben auch ein schlechteres Befinden an beziehungsweise Personen mit schlechterem Befinden machen sich mehr Sorgen. Bei Teilnehmenden mit Sorge um die Ableh-

nung 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 sind die Korrelaten der Sorgen mit dieser Skala vergleichsweise schwächer (Tabelle 20).

Sorgen in den letzten sechs Monaten	Korrelation mit Gesamtskala «Befinden»	Korrelation mit Gesamtskala «Elternbeziehung»
... keinen Ausbildungsplatz (Lehrstelle, Studienplatz) oder Job zu finden.	-0.36 **	-0.18**
... wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	-0.42**	-0.18**
... wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	-0.62**	-0.34**
... wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen (Eltern, Geschwister, Grosseltern)	-0.24**	-0.06**
... wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder Orientierung	-0.26**	-0.15**
... wegen Ablehnung meiner Herkunft oder Religion	-0.21**	-0.16**
... wegen meiner finanziellen Situation oder der finanziellen Situation meiner Eltern/Familie	-0.40**	-0.23**

Tabelle 19: Korrelationen zwischen der Skala «Befinden», der Skala «Elternbeziehung» und Fragen zu den Sorgen der letzten sechs Monate.
 **p < .001, *p < .05

7. 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.

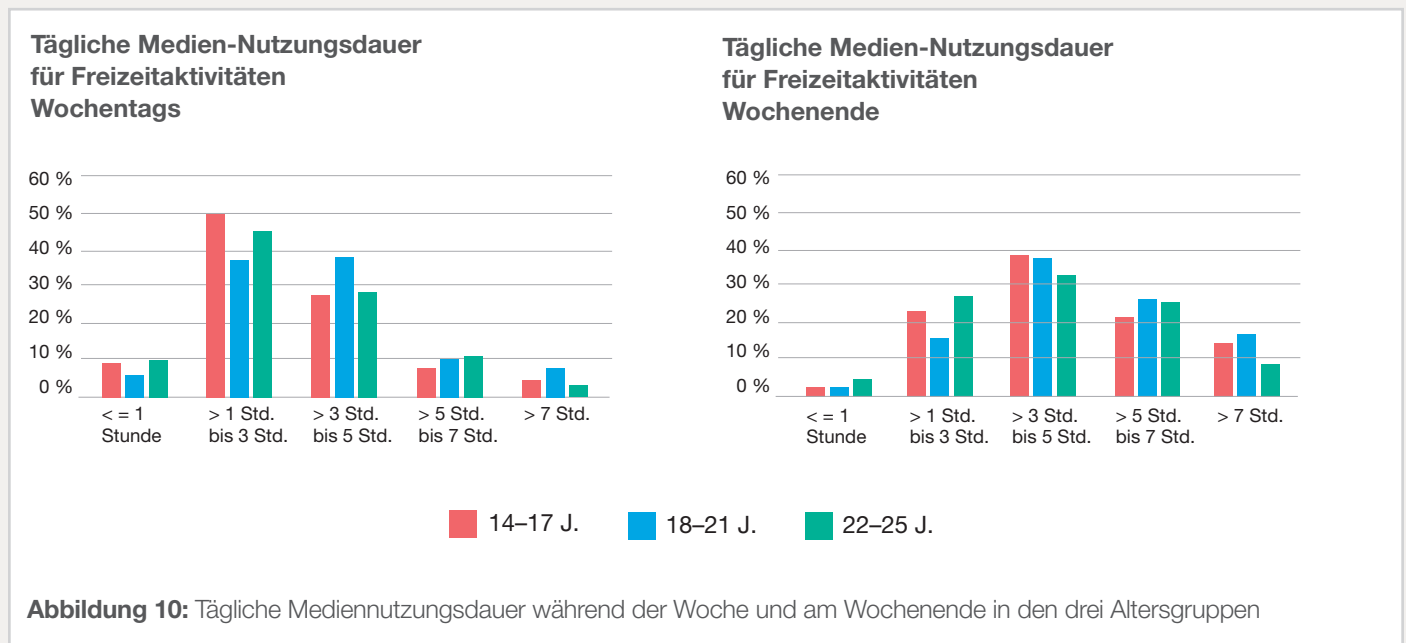
7.1 Umfang der privaten Mediennutzung

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 fünf bis sechs Tagen, 2.4% an drei bis vier Tagen und die restlichen 1.7% an einem bis zwei Tagen. Insgesamt gibt es keine bedeutsamen Unterschiede in der Anzahl der Nutzungstage zwischen den Altersgruppen oder Geschlechtern.

Die mittlere Nutzungszeit an Wochentagen betrug 4.33 Std. tagsüber (Median 3.03 Std.) und variierte ebenfalls nicht signifikant 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).



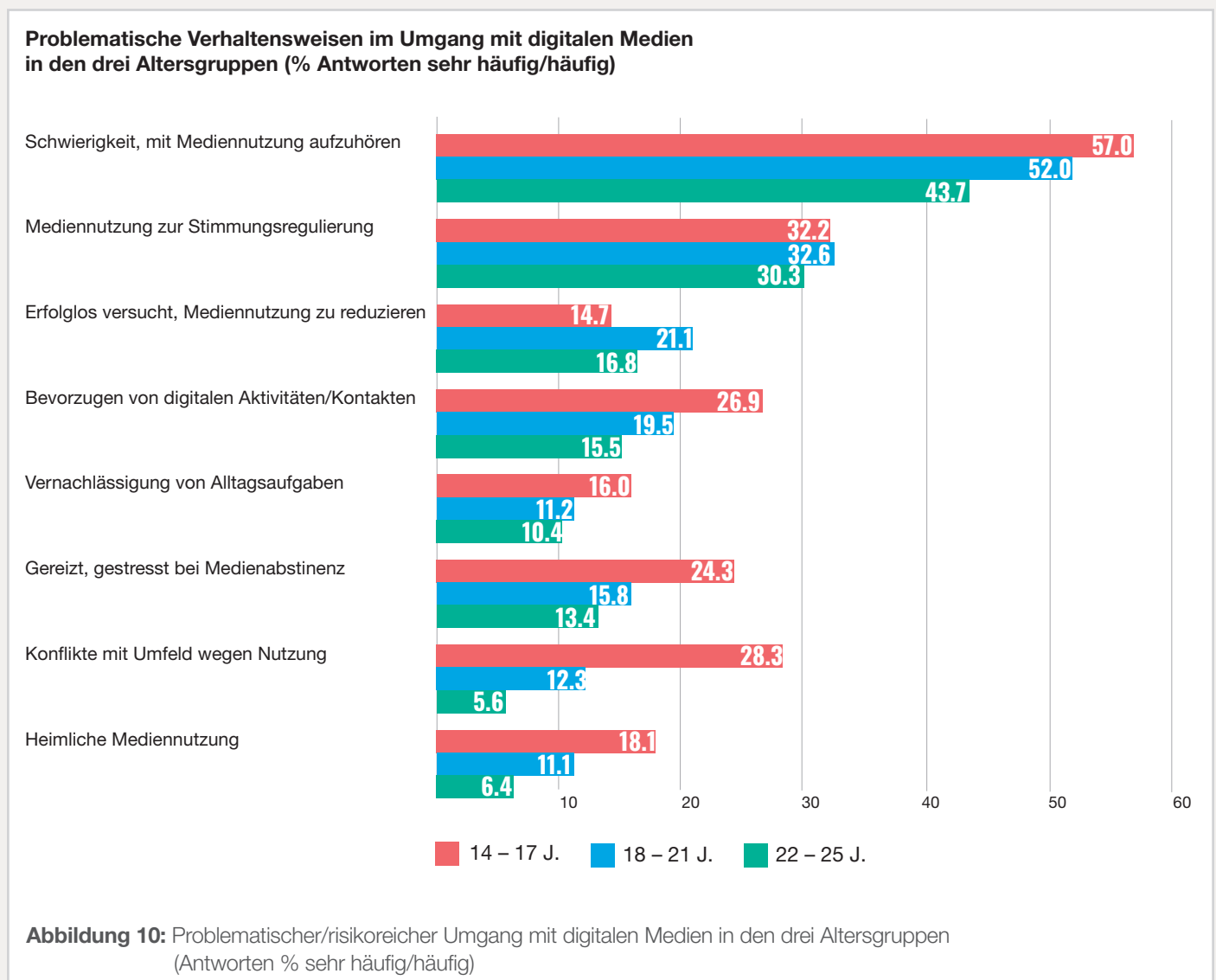
7.2. Problematische und positive Aspekte der Mediennutzung

7.2.1. Problematisches Nutzungsverhalten

Es wurden acht Fragen (Tabelle 22) zu Verhaltensweisen gestellt, die Anzeichen für einen problematischen beziehungsweise risikoreichen Umgang mit Medien sein können. Dass es oft schwierig ist, die Mediennutzung zu stoppen, gab in der Gesamtgruppe rund die Hälfte der Befragten an (sehr häufig/häufig 50.4%). Nur für 9.2% war das selten/nie ein Problem.

31.8% der Gesamtgruppe nutzen das Internet sehr häufig oder häufig zur Stimmungsaufhellung. Eine «Flucht in die Medienwelt» zur Stimmungsregulierung und als 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 61.2% der Teilnehmenden schon ein-

mal unternommen, 17.6% sogar sehr häufig/häufig, nur 38.8% selten/nie. 21% der Teilnehmenden verbringen ihre Zeit meist lieber im Internet als mit anderen in der analogen Welt. Bei 35% der Gesamtgruppe war das wiederum allerdings sehr selten/nie der Fall, sie bevorzugten immer reale Kontakte. Alltagsaufgaben im realen Leben vernachlässigten 12.7% der Teilnehmenden sehr häufig/häufig wegen ihres Medienverhaltens, 33% immerhin noch manchmal. 18.2% gaben an, sich bei «Medienentzug» sehr häufig oder häufig gereizt/unruhig zu fühlen. 37.8% haben dieses Gefühl zumindest manchmal und weniger als die Hälfte hat es nie. 16.2% hatten sehr häufig/häufig Konflikte mit dem Umfeld wegen ihres Mediengebrauchs (29.8% manchmal) und 12.3% versuchten häufig/sehr häufig, ihren Medienkonsum zu verheimlichen (23.1% manchmal).



Es ergaben sich bei fünf von acht Fragen zum Umgang mit digitalen Medien signifikante Alterseffekte, wobei die die älteste Gruppe fast immer die geringsten Probleme berichtete (Abbildung 12, Tabelle 22). Die jüngste Gruppe bevorzugte häufiger digitale vor analogen Kontakten als die älteste (sehr häufig/häufig 14–17 J: 26.9%; 22–25 J: 15.5%) und vernachlässigte ihre Alltagspflichten etwas häufiger als die beiden älteren Gruppen.

Wenn sie das Internet/Medien nicht nutzen können, fühlen sich die Jüngsten stärker gestresst als die Älteren. Nur 35.5% der

Jüngsten fühlten sich dadurch nie/selten gestresst, im Vergleich zu 50.4% der Ältesten. Sehr häufigen/häufigen Streit in der Familie oder mit dem Umfeld aufgrund des Medienkonsums gaben die Jüngeren erwartungsgemäss öfter an (sehr häufig/häufig 28.3%) als die Älteren (22–25 J: 5.6%), die volljährig sind und nicht mehr unter elterlicher Aufsicht stehen. In Bezug auf häufiges/sehr häufiges Verheimlichen gab nur die Hälfte der 14- bis 17-Jährigen an, dass dies selten/nie vorkommt (51.6%), im Gegensatz zu 76% 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		19.5	31.9	39.3	9.2
	14–17 J	*	21.0	36.0	34.7	8.3
	18–21 J		21.5	30.4	39.1	9.0
	22–25 J		15.1	28.6	45.6	10.7
Gehst Du ins Internet/benutzt Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?	Gesamt		8.6	23.2	44.4	23.8
	14–17 J	*	8.3	23.9	43.8	24.0
	18–21 J		10.3	22.3	43.3	24.1
	22–25 J		6.8	23.5	46.6	23.0
Hast Du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet/mit den Medien zu verbringen?	Gesamt		4.2	13.4	43.6	38.8
	14–17 J		3.2	11.5	47.1	38.2
	18–21 J		4.7	16.5	42.1	36.8
	22–25 J		4.9	11.9	41.0	42.2
Bevorzugst Du das Internet/die Medien, statt Zeit «in der analogen Welt» mit anderen zu verbringen (Familie, Freund*innen, Partner*in)?	Gesamt		5.1	15.9	43.8	35.2
	14–17 J	*	7.1	19.8	43.3	29.8
	18–21 J		4.6	14.9	44.2	36.4
	22–25 J		3.4	12.0	44.0	40.5
Vernachlässigst Du Deine Alltagspflichten (Schule, Lehre) aufgrund Deines Internet-/Medienverhaltens?	Gesamt		3.8	8.9	33.3	54.3
	14–17 J	*	4.8	11.2	34.6	49.4
	18–21 J		3.9	7.3	37.0	51.8
	22–25 J		2.3	8.1	25.9	63.7
Fühlst Du Dich unruhig, gestresst oder gereizt, wenn Du das Internet/die Medien nicht nutzen kannst?	Gesamt		5.0	13.2	37.8	44.0
	14–17 J	**	7.6	16.6	40.3	35.5
	18–21 J		5.0	10.8	36.7	47.5
	22–25 J		1.4	12.0	36.1	50.4
Hast Du Streit mit Deiner Familie/Deinem Umfeld wegen Deiner Internet-/Mediennutzung?	Gesamt		5.7	10.5	29.8	53.9
	14–17 J	**	11.7	16.7	37.4	34.3
	18–21 J		3.9	8.5	27.9	59.8
	22–25 J		0.4	5.2	22.5	72.0
Verheimlichst Du manchmal, wie viel Du im Internet bist oder lügst Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	Gesamt		4.3	8.0	23.1	64.6
	14–17 J	**	6.6	11.5	30.3	51.6
	18–21 J		3.7	7.3	20.1	68.8
	22–25 J		1.9	4.4	17.6	76.0

Tabelle 22: Problematische Verhaltensweisen der Nutzung digitaler Medien der Gesamtgruppe und unterteilt nach Altersgruppen. *p < .05 **p < .001

Auch Geschlechtsunterschiede traten auf: Von den weiblichen Teilnehmenden gaben 62% an, dass es aufgrund ihrer Mediennutzung selten oder nie zu Streit mit ihrer Familie/ihrem Umfeld käme. Unter den männlichen Teilnehmenden lag dieser Anteil bei 46%. Jungen und junge Männer bevorzugten zudem etwas häufiger digitale Kontakte vor analogen (sehr häufig/häufig männlich: 25%; weiblich: 16.8%) (Tabelle A12). Die weiblichen Teilnehmenden waren in der Überzahl beim erfolglosen Versuch, weniger Zeit im Internet zu verbringen, und bei der Nutzung von Medien zur Stimmungsaufhellung (sehr häufig/häufig männlich: 27%; weiblich: 37%).

des Wertes für problematische Mediennutzung betrug 1.87 in der Gesamtgruppe (1= selten/nie; 4= sehr häufig; je höher der Wert, desto problematischer die Mediennutzung) und war signifikant höher in der jüngsten Gruppe (1.98) als in der ältesten Gruppe (1.73). Das könnte einerseits darauf hindeuten, dass risikoreiche/problematische Mediennutzung mit wachsendem Alter abnimmt (Reifungseffekt), oder aber, dass sich die Wahrnehmung dessen im Laufe der Adoleszenz ändert. Geschlechtsunterschiede treten hinsichtlich des Gesamtwerts der problematischen Mediennutzung nicht auf.

Aus den zehn Fragen, die sich auf problematische Nutzung beziehen, wurde ein Gesamtwert berechnet. Der Durchschnitt

Gesamtwert problematische Mediennutzung in drei Altersgruppen (10 Fragen)

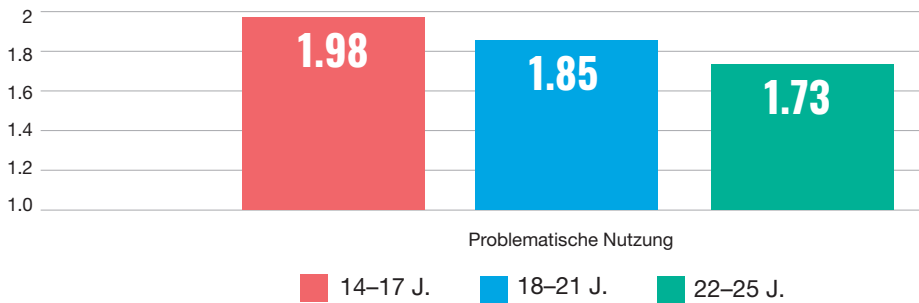


Abbildung 13: Gesamtwert der problematischen Mediennutzung in den drei Altersgruppen. Unterschiede sind signifikant $p < 0.05$.

Der Gesamtwert für problematische Mediennutzung korreliert im mittleren Bereich mit den Gesamtwerten für persönlichen Stress, Schulstress und Befinden, aber nur gering mit der täglichen Nutzungsdauer. Dazu passt auch, dass die Schlafdauer

nicht mit problematischer Mediennutzung korreliert (Tabelle 23). Gleichzeitig ist dies auch ein überraschender Befund, da sich die Schlafdauer bei problematischem Medienkonsum oft reduziert.

Sorgen in den letzten 6 Monaten	Problematische Mediennutzung Gesamtwert
Persönlicher Stress Gesamtwert	.435**
Schul-/Ausbildungsstress Gesamtwert	.399**
Befinden Gesamtwert	.431**
Nutzungsdauer Medien Wochentage	.306**
Nutzungsdauer Medien Wochenende	.326**
Schlafdauer	.036

Tabelle 23: Zusammenhang zwischen problematischer Mediennutzung, Stresslevel und Mediennutzungsdauer. * $p < .0.05$; ** $p < 0.001$

7.2.2. Positive Aspekte digitaler Mediennutzung

Die Befragung beinhaltete auch Fragen zu positiven Auswirkungen digitaler Mediennutzung (Tabelle 24, Tabelle A13). Die Frage, ob sie über das Internet neue Freund*innen/Kolleg*innen gefunden hätten, beantworteten etwa 15% mit sehr häufig oder häufig. Von rund der Hälfte der Teilnehmenden wurde dies allerdings verneint, von weiblichen Teilnehmenden etwas öfter als

von männlichen (selten/nie: weiblich 56.7%, männlich 48.7%). Etwa 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 52.3%), weibliche Teilnehmende noch öfter als männliche (weiblich: 60.8%, männlich: 48.9%).

		P	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten/nie (%)
Hast du Freund*innen oder Kolleg*innen über das Internet gefunden?	Gesamt		4.7	10.2	32.5	52.6
	Männlich		5.7	11.3	34.2	48.7
	Weiblich		3.6	9.1	30.6	56.7
Nutzt du das Internet, um Kontakt mit anderen zu halten/ mit anderen etwas gemeinsam zu unternehmen?	Gesamt		18.6	33.7	33.1	14.6
	Männlich	*	15.1	33.8	36.1	15.1
	Weiblich		22.4	33.6	29.9	14.1

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



7.2.3. Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen

Einen sehr häufigen/häufigen Einfluss der Mediennutzung auf das körperliche Befinden (zum Beispiel Schlafmangel, Kopfschmerzen) gaben 19.4 % der Teilnehmenden an, auf das psychische Befinden (zum Beispiel traurig, glücklich, beunruhigt) 22.1% (Tabelle 25). Da mehr als 40% der Gesamtgruppe darüber hinaus angab, dass Medien zumindest manchmal einen Einfluss auf ihr Befinden haben, kann davon ausgegangen

werden, dass eine Mehrheit der Befragten einen Einfluss des Internets auf ihr psychisches (65.5%) und körperliches (62.8%) Befinden wahrnimmt. Von einem sehr häufigen/häufigen Einsatz von Apps, die helfen, den eigenen Medienkonsum zu kontrollieren, berichteten 12.7% der Teilnehmenden. Die meisten nutzten solche Apps allerdings nicht (selten/nie 69.3%) (Tabelle 25, Tabelle A14).

Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen	P	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)	p-Wert (%)
Nutzt Du Social Media (z. B. TikTok, Whatsapp etc.)?	Gesamt	44.13	39.78	12.95	3.14	0.05
	Männlich	** 36.35	43.85	15.27	4.54	0.05
	Weiblich	52.43	35.40	10.48	1.65	0.05
Nutzt Du Medien/das Internet zum Gamen?	Gesamt	20.13	23.42	26.30	30.15	0.05
	Männlich	** 32.09	35.09	20.40	12.42	0.05
	Weiblich	7.37	10.97	32.60	49.06	0.05
Verbessert die Nutzung sozialer Medien oder das Spielen von Videogames Deine Stimmung?	Gesamt	9.58	26.67	44.97	18.78	0.05
	Männlich	** 13.95	33.17	43.29	9.60	0.05
	Weiblich	4.92	19.74	46.77	28.57	0.05
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich körperlich fühlst (z. B. Schlafmangel, Kopfschmerzen)?	Gesamt	4.48	14.92	43.38	37.22	42.48
	Männlich	3.73	14.15	42.99	39.13	42.48
	Weiblich	5.28	15.74	43.79	35.18	42.48
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich psychisch fühlst (z. B. traurig, glücklich, beruhigt)?	Gesamt	4.55	17.55	43.37	34.53	3.25
	Männlich	* 3.39	15.41	43.40	37.79	3.25
	Weiblich	5.78	19.83	43.33	31.06	3.25
Nutzt Du Apps, die helfen sollen, D einen Mediengebrauch zu kontrollieren bzw. einzuschränken?	Gesamt	4.74	7.95	18.05	69.27	2.10
	Männlich	* 3.27	6.41	17.36	72.96	2.10
	Weiblich	6.30	9.59	18.78	65.34	2.10

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

8. MIGRATIONSHINTERGRUND

In der Studie lassen sich systematisch signifikante Unterschiede zwischen den Antworten von Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund feststellen. Die Bezeichnung «Jugendliche mit Migrationshintergrund» gilt in diesem Kapitel für Teilnehmende, die angeben, dass keiner ihrer Elternteile ursprünglich aus der Schweiz stammt. «Jugendliche ohne Migrationshintergrund» sind dagegen Teilnehmende, die angeben, dass mindestens ein Elternteil aus der Schweiz stammt. Innerhalb der Gruppe der Jugendlichen ohne Migrationshintergrund lassen sich keine systematischen Unterschiede zwischen den Teilnehmenden, bei denen beide Elternteile aus der Schweiz stammen,

und jenen mit einem Elternteil, das aus dem Ausland stammt, feststellen.

Insgesamt zeigt sich, dass Jugendliche mit Migrationshintergrund deutlich häufiger von psychischen Belastungen, Stress und Sorgen betroffen sind, als Jugendliche ohne Migrationshintergrund. Während für erstere das Internet und soziale Medien zwar auch ein wichtiger Raum für das Knüpfen und Pflegen von sozialen Kontakten sind, nehmen sie dennoch ihre Mediennutzung insgesamt gleichfalls als belastender und problematischer wahr.

8.1 Bezugspersonen und Umgang mit Belastungen

Bei Fragen zur Beziehung zu den Eltern berichten Jugendliche mit Migrationshintergrund insgesamt von weniger stabilen familiären Ressourcen. Sie gaben seltener an, sich von ihren Eltern verstanden zu fühlen (sehr häufig/häufig 66.5% vs. 80.0%), dass sie und ihre Sorgen von ihren Eltern ernst genommen werden (oft/immer 58.2% vs. 77.4%), empfanden deutlich häufiger, dass Eltern zu viel von ihnen verlangen (sehr häufig/häufig 17.7% vs. 8.1%), und berichteten seltener von ausreichend Zeit zum Austausch oder für gemeinsame Aktivitäten (43.2% vs. 63.7%). Auch das Gefühl, sich auf die Eltern verlassen zu können, war schwächer ausgeprägt (75.1% vs. 90.1%). Freund*in-

nen, auf die sie zählen können, wurden ebenfalls etwas weniger häufig genannt (60.2% vs. 71.6%) (Tabelle B12). Bei der Frage, an wen sich die Jugendlichen bei Problemen wenden, bestehen dagegen keine Unterschiede.

Der Anteil jener, die in der Vergangenheit schon einmal in psychotherapeutischer Behandlung waren, ist unter Jugendlichen mit Migrationshintergrund höher (34.0% vs. 26.0%), wobei die Frage zur aktuellen und regelmässigen psychotherapeutischen Behandlung keine Unterschiede zeigt.

8.2 Selbstbild

Im Selbstbild zeigen sich ebenfalls deutliche Unterschiede: Positiven Selbstaussagen stimmten Jugendliche mit Migrationshintergrund seltener zu: etwa «Ich mag mich so, wie ich bin» (stimme voll und ganz/eher zu 76.0% vs. 85.5%), «Ich kann Sachen genauso gut wie andere» (78.1% vs. 84.5%), «Ich bin flexibel und offen für Veränderungen» (66.6% vs. 77.6%) oder

die eigene Lebenszufriedenheit (75.4% vs. 86.1%). Zudem gaben sie seltener an, dass sie die Schule gut auf das Leben vorbereitet («Stimme gar nicht zu»: 13.1 % vs. 5.3%). Auch ein erfüllender Sinn wird deutlich seltener erlebt («Stimme voll und ganz/eher zu» 69.5% vs. 84.6%) (Tabelle B11).

8.3 Befinden in den letzten 14 Tagen

Jugendliche mit Migrationshintergrund erlebten positive Befindlichkeitszustände insgesamt seltener: ruhig und entspannt (ganze Zeit/meistens 36.5% vs. 46.4%), aktiv und voller Energie (34.8% vs. 46.3%), fröhlich und gut gelaunt (51.7% vs. 62.9%) sowie ein interessanter Alltag (43.3% vs. 52.5%) (Tabelle B11b). Gleichzeitig gaben sie seltener an psychisch fit zu sein (oft/immer 61.2% vs. 73.6%). Einsamkeit (17.3% vs. 9.7%) und Angstgefühle (20.1% vs. 8.9%) wurden dafür deutlich häufiger

genannt. Die Zufriedenheit im Alltag ist unter Jugendlichen mit Migrationshintergrund geringer (oft/immer: 56.0% vs. 71.3%), wie auch Dankbarkeit fürs Leben (57.1% vs. 66.0%). Das Gefühl der Machtlosigkeit wurde von ihnen dagegen doppelt so oft angegeben (18.3% vs. 8.9%). Auch Überforderung (23.1% vs. 11.5%) und Sorgen (28.7% vs. 19.3%) wurden deutlich häufiger genannt (Tabelle B15).

8.4 Sorgen

Sorgen machte Jugendlichen mit Migrationshintergrund häufiger die körperliche Gesundheit (ziemlich/sehr 21.1% vs. 16.9%). Während die Sorge vor Ablehnung aufgrund von Herkunft oder Religion bei Jugendlichen ohne Migrationshintergrund kaum existierte (ziemlich/sehr 0.7%), trat sie bei Jugendlichen mit Migrationshintergrund fast siebenmal so häufig auf (4.7%). Auch um die familiäre finanzielle Situation machten sie sich deutlich mehr Sorgen (26.8% vs. 13.8%) (Tabelle B3). Das Gleiche traf auf Mobbing (sehr häufig/häufig 18.0% vs. 10.6%) und persönliche finanzielle Sorgen (35.2% vs. 23.3%) zu. Hinzu kommen mehr Sorgen bezüglich Streit innerhalb der Familie (28.4% vs. 15.8%) sowie bezüglich Gruppendruck (19.0% vs. 10.5%) (Tabelle B1).

Viele der schulbezogenen Belastungen waren ebenfalls stärker ausgeprägt unter Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Die berufliche Zukunft (sehr häufig/häufig 41.4% vs. 29.9%), Prüfungen/Klausuren (47.6% vs. 36.4%) sowie hohe Anforderungen (37.1% vs. 28.2%) erlebten sie häufiger als belastend.

Hausaufgaben/Lernen wurde gleichsam deutlich häufiger als Belastung genannt (37.9% vs. 23.6%) und betreffend des Arbeitsklimas beziehungsweise unfairer Behandlung gaben Jugendliche mit Migrationshintergrund häufiger an, negativ betroffen zu sein – 41.8% der Jugendlichen ohne Migrationshintergrund gaben an, sich selten oder nie diesbezüglich Sorgen zu machen. Bei den Jugendlichen mit Migrationshintergrund lag dieser Anteil bei lediglich 23.0% (Tabelle B1).

Bezüglich globaler Themen lagen die Anteile derjenigen, die sich «ziemlich» respektive «sehr» darum sorgen, über alle Themen hinweg höher bei den Jugendlichen mit Migrationshintergrund: Deutliche Unterschiede zeigten sich vor allem bei Ungerechtigkeiten (43.1% vs. 28.2%) und Rassismus (36.9% vs. 21.3%). Finanzkrisen wurden fast doppelt so oft genannt (34.2% vs. 17.5%). Auch bei den Themen Kriege (51.0% vs. 37.6%), Sexismus (38.4% vs. 27.4%) und Zukunft im Allgemeinen (48.0% vs. 33.3%) zeigten sich signifikante Unterschiede (Tabelle B5).

8.5 Mediennutzung

Jugendliche mit Migrationshintergrund gaben an, Medien intensiver zu nutzen als Jugendliche ohne Migrationshintergrund. Unter der Woche verbrachten Jugendliche mit Migrationshintergrund seltener weniger als drei Stunden online (39% vs. 5 %) und häufiger mehr als fünf Stunden (26% vs. 14%). Für das Wochenende zeigte sich ein ähnliches Bild, vor allem die Nutzung des Internets zum Gamen wurde in diesem Zusammenhang häufiger genannt (57.0% vs. 40.9%) (Tabelle B25).

Bezüglich ihrer «analogen» Freizeitaktivitäten gaben Jugendliche mit Migrationshintergrund mehr als doppelt so häufig an, keinen Sport in den letzten vier Wochen gemacht zu haben (21.4% vs. 9.7%). Kreative oder soziale Aktivitäten wurden ebenfalls seltener angegeben (gar nicht 44.5% vs. 30.9%) (Tabelle B13).

Die Nutzung wurde sowohl positiver als auch negativer erlebt: Jugendliche mit Migrationshintergrund berichteten häufiger, dass Medien ihre Stimmung verbessern («sehr häufig/häufig» 44.3% vs. 34.5%), gleichzeitig aber auch, dass sie digitale Medien auch bei negativen Auswirkungen nutzen (35.9% vs.

21.7%), dass es schwierig sei, damit aufzuhören (62.6% vs. 49.0%) und dass sie einen Einfluss auf ihr körperliches Befinden haben (25.7% vs. 18.2%) (Tabelle B22/B25).

Jugendliche mit Migrationshintergrund nutzten Medien häufiger, um soziale Kontakte zu pflegen (62.4% vs. 50.2%) und gaben öfter an, Freund*innen über das Internet gefunden zu haben (21.2% vs. 13.7%) (Tabelle B24). Gleichzeitig traten bei ihnen häufiger Stress oder Gereiztheit bei Nichtnutzung auf (25.5% vs. 16.7%). Streit über Mediennutzung (22.3% vs. 15.2%), Verheimlichung (17.6% vs. 11.3%) sowie Apps zur Kontrolle (16.8% vs. 11.9%) waren ebenfalls verbreiteter (Tabelle B22/B25).

Auch hier wurde ein Gesamtwert zur problematischen Mediennutzung berechnet. Der Durchschnitt des Wertes für problematische Mediennutzung war signifikant höher bei Teilnehmenden mit Migrationshintergrund (1.99) als bei Teilnehmenden mit mindestens einem Elternteil aus der Schweiz (1.84).

9. SCHLUSSWORT

Die Ergebnisse der zweiten Pro Juventute Jugendstudie zeigen, dass die Jugend in der Schweiz weder ganzheitlich belastet noch durchgehend unbeschwert ist. Vielmehr zeichnet sich ein vielschichtiges Bild ab. Neben einem grundsätzlichen Wohlbefinden bestehen wachsende Zukunftssorgen, Leistungsdruck und gesellschaftliche Unsicherheiten. Dass sich Jugendliche bei Problemen sowohl an ihr persönliches Umfeld, an Fachstellen als auch die Notrufnummer 147 von Pro Juventute, aber auch an digitale Angebote in Form von künstlicher Intelligenz, wenden, verdeutlicht, wie vielfältig ihre Strategien im Umgang mit Herausforderungen sind. Es zeigt auch, wie wichtig es ist, dass Angebote Jugendliche in ihrem Alltag erreichen, indem sie dort präsent sind, wo diese sich aufhalten.

Diese Studie, wie auch die vorausgegangene Pro Juventute Jugendstudie aus dem Jahr 2024, 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 über einen längeren Zeitraum zu untersuchen. In diesem Zusammenhang befragte das Studienteam (Pro Juventute mit KJPP PUK/UZH und YouGov) die Teilnehmenden in dieser zweiten Jugendstudie explizit auch nach Sorgen, Stress- und Resilienzfaktoren, nach der Inanspruchnahme von Beratungs- und Behandlungsangeboten sowie 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 Studie offenbart wichtige Unterschiede zwischen einzelnen Gruppen von Jugendlichen. Deshalb bleibt es zentral, Jugendliche differenziert wahrzunehmen und gezielt zu unterstützen. Die Weiterführung der Pro Juventute Jugendstudie ermöglicht es, Veränderungen über die Zeit hinweg zu beobachten und Entwicklungen früh einzuordnen. So kann sie langfristig dazu beitragen, die Lebensbedingungen junger Menschen besser zu verstehen und ihre Perspektiven stärker in gesellschaftliche Diskussionen einzubringen.

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

10. ANHANG

10.1. Indexbildung und Datenaufbereitung

Die Berechnung der nachfolgenden Indizes erfolgte unter Verwendung des Mittelwerts auf Personenebene. Fehlende Werte wurden auf Personen ausgeblendet. Die Berechnung des Mittelwerts erfolgte unter Verwendung der verbleibenden Werte.

Sorgen Schweiz

Variablen: f3_2_1, f3_2_3, f3_2_7, f3_2_10, f3_2_11, f3_2_12, f3_2_18, f3_2_19

Sorgen Welt

Variablen: f3_2_2, f3_2_4, f3_2_5, f3_2_6, f3_2_8, f3_2_9, f3_2_13, f3_2_14, f3_2_21, f3_2_15, f3_2_16, f3_2_17, f3_2_20

Beziehung mit Eltern

- Positiv (invertiert)
Variablen: F1_8, F1_10, F1_12, F1_14
- Negativ
Variablen: F1_9, F1_11

Problematische Mediennutzung (invertiert)

Variablen: f5a_1, f5a_4, f5a_7, f5a_19, f5a_9, f5a_10, f5a_20, f5a_12, f5a_13, f5a_15

Selbstbild

- Positiv (invertiert)
Variablen: f2_9_1, f2_9_2, f2_9_6, f2_9_7, f2_9_8, f2_9_9, f2_9_10, f2_9_11, f2_9_12, f2_9_13, f2_9_14, f2_9_15
- Negativ
Variablen: f2_9_3, f2_9_4, f2_9_5

Sorgen Allgemein

Variablen: f3_1_1, f3_1_2, f3_1_3, f3_1_4, f3_1_5, f3_1_6, f3_1_7

Befinden

- Positiv
Variablen: f2_10_1, f2_10_3, f2_10_11, f2_10_12, f2_10_13, f2_10_14, f2_10_19, f2_10_23
- Negativ (invertiert)
Variablen: f2_10_24, f2_10_16, f2_10_18, f2_10_4, f2_10_5, f2_10_6, f2_10_7, f2_10_8, f2_10_9, f2_10_10, f2_10_20, f2_10_21, f2_10_22

Stressoren Arbeit (invertiert)

Variablen: f3_3_1, f2_13_2, f2_13_3, f2_13_4, f2_13_5, f3_4_10

Stressoren Persönlich (invertiert)

Variablen: f3_4_1, f3_4_2, f3_4_3, f3_4_4, f3_4_5, f3_4_6, f3_4_7, f3_4_8, f3_4_9, f3_4_11

Zusätzlich wurden folgende Variablen invertiert:

Variable: F2_1, F2_2

Die Schlafdauer wurde anhand der angegebenen Einschlaf- und Aufwachzeit berechnet $((\text{Aufwachzeit} + 24\text{h} - \text{Einschlafzeit}) \bmod 24\text{h})$. Da einige Personen die Zeitangaben im 12-Stunden-Format angegeben haben (z.B. 10:00 statt 22:00 Uhr), wurde für Personen die eine Einschlafzeit vor 12:00 (entspricht 00:00) angegeben hatten und eine nach obiger Berechnung berechnete Schlafdauer von über 16 Stunden auswies, die Schlafdauer um 12 Stunden reduziert.

Die Mediennutzung wurde mit folgenden numerischen Werten in den statistischen Tests ausgewertet.

Label	Stunden
eine Stunde oder weniger	0.5
mehr als 1 Stunde bis 3 Stunden	2
mehr als 3 Stunde bis 5 Stunden	4
mehr als 5 Stunde bis 7 Stunden	6
mehr als 7 Stunden	8

10.2. Weitere Tabellen

Mich stresst		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)	nicht zutreffend (%)
... Prüfungen/Klausuren	Gesamt		13.75%	24.45%	35.54%	12.84%	13.42%
	14-17	**	16.99%	26.92%	43.52%	10.30%	2.27%
	18-21		15.05%	24.00%	31.91%	13.80%	15.24%
	22-25		7.84%	21.82%	29.86%	14.90%	25.57%
... Hausaufgaben/Lernen	Gesamt		9.42%	16.34%	34.69%	25.16%	14.39%
	14-17	**	14.54%	20.11%	37.45%	24.52%	3.39%
	18-21		8.40%	18.10%	36.07%	22.61%	14.83%
	22-25		4.09%	9.16%	29.30%	29.29%	28.16%
... Schul- /Arbeitsklima bzw. unfaire Behandlung	Gesamt		5.48%	14.33%	31.70%	38.57%	9.93%
	14-17		5.25%	16.38%	32.74%	37.79%	7.84%
	18-21		7.04%	13.83%	30.43%	39.91%	8.79%
	22-25		3.75%	12.30%	31.99%	37.84%	14.11%
... meine berufliche Zukunft (Lehre/Ausbildung/Studium/Job)	Gesamt		12.35%	19.41%	34.97%	27.76%	5.51%
	14-17		11.14%	18.89%	31.61%	32.02%	6.34%
	18-21		11.63%	21.04%	38.32%	25.55%	3.47%
	22-25		14.86%	17.96%	34.99%	25.10%	7.09%
... die hohen Anforderungen, die an mich gestellt werden in der Schule oder im Beruf	Gesamt		9.25%	20.39%	40.33%	24.61%	5.42%
	14-17	*	10.78%	22.96%	42.18%	20.86%	3.22%
	18-21		10.50%	20.24%	38.05%	25.65%	5.55%
	22-25		5.62%	17.23%	40.90%	28.13%	8.12%
... Streit mit Freund:in oder Kolleg:innen	Gesamt		2.62%	9.62%	38.46%	49.30%	
	14-17		2.95%	8.18%	41.31%	47.56%	
	18-21		3.49%	8.04%	38.82%	49.66%	
	22-25		1.07%	13.55%	34.28%	51.10%	
... Streit innerhalb der Familie (Eltern, Geschwister)	Gesamt		5.04%	12.81%	41.80%	40.35%	
	14-17		5.42%	12.53%	46.09%	35.95%	
	18-21		5.39%	12.23%	41.85%	40.54%	
	22-25		4.08%	13.93%	36.16%	45.82%	
... Mobbing (dass mich andere runtermachen), Ausgrenzung	Gesamt		4.19%	7.53%	25.12%	63.16%	
	14-17	*	5.49%	7.72%	30.62%	56.17%	
	18-21		4.51%	5.90%	24.35%	65.24%	
	22-25		2.10%	9.41%	18.94%	69.54%	
... Leistungsdruck, gesellschaftlicher Druck	Gesamt		8.30%	20.90%	45.60%	25.21%	
	14-17		7.56%	19.91%	47.22%	25.31%	
	18-21		9.76%	23.19%	44.38%	22.67%	
	22-25		7.37%	19.20%	45.07%	28.36%	

Mich stresst		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)	nicht zutreffend (%)
... der Vergleich mit Gleichaltrigen/ Wettbewerb/Konkurrenz	Gesamt		5.05%	13.96%	42.26%	38.72%	
	14-17	*	4.31%	12.31%	49.09%	34.30%	
	18-21		6.67%	15.19%	40.07%	38.06%	
	22-25		3.91%	14.53%	36.21%	45.35%	
Gesamt			9.17%	21.66%	46.32%	22.85%	
... Terminstress (Verpflichtungen, verplant sein)	14-17	*	8.17%	18.16%	45.31%	28.36%	
	18-21		11.23%	21.10%	48.17%	19.51%	
	22-25		7.82%	26.95%	45.23%	20.01%	
	Gesamt			8.54%	16.83%	37.07%	37.56%
... dass ich mir vieles finanziell nicht leisten kann/zu wenig Geld habe	14-17	**	6.83%	12.50%	36.51%	44.15%	
	18-21		7.91%	15.84%	38.18%	38.08%	
	22-25		11.58%	23.77%	36.36%	28.29%	
	Gesamt			2.62%	11.21%	46.64%	39.53%
... beunruhigende Nachrichten in den Medien	14-17	*	2.60%	6.55%	47.17%	43.68%	
	18-21		2.30%	14.66%	43.41%	39.64%	
	22-25		3.06%	12.81%	50.13%	34.00%	
	Gesamt			3.06%	9.69%	36.37%	50.88%
... soziale Medien und Messenger Apps (z. B. immer online zu sein, Likes zu bekommen, Idealbilder/ Scheinwelt, Nachrichtenflut)	14-17		2.82%	10.12%	41.11%	45.96%	
	18-21		3.72%	10.22%	34.46%	51.60%	
	22-25		2.52%	8.44%	32.70%	56.34%	
	Gesamt			2.88%	8.91%	36.54%	51.67%
... der Gruppendruck (dass ich mich von anderen unter Druck gesetzt fühle)	14-17		2.69%	8.42%	40.62%	48.27%	
	18-21		3.16%	10.59%	35.79%	50.46%	
	22-25		2.77%	7.37%	32.21%	57.65%	
	Gesamt			8.49%	19.68%	40.47%	31.35%
... Selbstoptimierung, Perfektionismus.	14-17	*	5.02%	20.41%	38.93%	35.65%	
	18-21		10.94%	19.57%	42.51%	26.97%	
	22-25		9.85%	18.87%	39.84%	31.44%	
	Gesamt			8.49%	19.68%	40.47%	31.35%

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 (%)
...der Gefahr einer Rückkehr von COVID-19 oder von neuen Pandemien	Gesamt		74.82%	20.52%	3.54%	1.13%
	14-17		74.58%	21.14%	3.00%	1.28%
	18-21		75.84%	18.78%	4.88%	0.49%
	22-25		73.80%	21.95%	2.49%	1.77%
... den Kriegen auf der Welt (wie Ukraine, Gaza etc.)	Gesamt		16.88%	43.44%	26.21%	13.46%
	14-17	*	21.29%	46.27%	23.40%	9.04%
	18-21		13.21%	45.01%	26.60%	15.18%
	22-25		15.91%	37.73%	29.37%	16.99%
... zunehmende Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen in der Welt	Gesamt		35.58%	44.84%	15.68%	3.90%
	14-17	**	46.88%	38.25%	12.99%	1.89%
	18-21		32.77%	47.71%	14.77%	4.75%
	22-25		24.51%	49.71%	20.36%	5.42%
... des Klimawandels (Erderwärmung, Naturkatastrophen wie Flutwellen, Waldbrände etc.)	Gesamt		27.11%	41.31%	19.91%	11.67%
	14-17		31.51%	41.51%	18.22%	8.76%
	18-21		25.62%	42.10%	20.23%	12.05%
	22-25		23.33%	40.01%	21.70%	14.95%
... Ungerechtigkeiten in der Welt, zunehmende Schere zwischen Arm und Reich	Gesamt		27.48%	41.87%	19.80%	10.86%
	14-17	*	32.43%	42.08%	17.25%	8.25%
	18-21		25.83%	43.93%	18.46%	11.78%
	22-25		23.17%	38.92%	24.85%	13.05%
... Rassismus	Gesamt		38.99%	37.29%	16.30%	7.42%
	14-17		40.75%	38.97%	14.26%	6.02%
	18-21		37.54%	37.87%	15.63%	8.96%
	22-25		38.58%	34.34%	19.83%	7.25%
... politische Entwicklung in der Schweiz	Gesamt		48.07%	36.81%	11.27%	3.86%
	14-17	**	56.24%	34.44%	7.87%	1.45%
	18-21		44.93%	38.18%	10.52%	6.36%
	22-25		41.50%	38.12%	16.65%	3.74%
... politische Entwicklungen in der Welt, Krisen	Gesamt		22.80%	41.77%	25.06%	10.38%
	14-17	**	31.60%	43.10%	18.68%	6.62%
	18-21		17.97%	45.73%	25.12%	11.18%
	22-25		17.60%	34.89%	33.29%	14.23%
... Sexismus, Benachteiligung oder Gewalt gegenüber Frauen	Gesamt		35.73%	35.11%	18.08%	11.07%
	14-17	**	42.20%	36.98%	13.10%	7.72%
	18-21		33.02%	32.39%	20.03%	14.55%
	22-25		30.83%	36.19%	22.05%	10.93%
... steigende Kriminalität/ Gewaltzunahme	Gesamt		27.07%	43.37%	21.70%	7.86%
	14-17		29.18%	45.02%	18.71%	7.09%
	18-21		25.32%	45.58%	21.54%	7.56%
	22-25		26.58%	38.35%	25.82%	9.25%

... Flüchtlingskrise, Flüchtlinge	Gesamt		41.98%	37.42%	15.10%	5.50%
	14-17	*	46.65%	33.96%	14.91%	4.49%
	18-21		41.19%	41.38%	12.38%	5.05%
	22-25		36.95%	36.77%	18.87%	7.41%
... Wirtschaftskrisen, Inflation	Gesamt		37.57%	42.08%	16.29%	4.06%
	14-17	**	49.89%	35.44%	12.90%	1.77%
	18-21		34.06%	45.06%	15.57%	5.31%
	22-25		26.09%	46.86%	21.65%	5.40%
... Artensterben, Naturschutz	Gesamt		35.30%	39.19%	16.76%	8.75%
	14-17	*	42.04%	36.49%	14.47%	7.00%
	18-21		34.10%	38.95%	17.49%	9.47%
	22-25		28.08%	43.02%	18.80%	10.10%
... Verfälschungen (z. B. fake news, Künstliche Intelligenz)	Gesamt		28.86%	41.14%	20.44%	9.55%
	14-17	*	32.84%	43.94%	14.75%	8.47%
	18-21		26.86%	41.10%	22.68%	9.36%
	22-25		26.28%	37.55%	24.96%	11.21%
... der zunehmenden Macht der digitalen Welt	Gesamt		40.48%	38.67%	17.25%	3.60%
	14-17	*	45.00%	39.07%	13.95%	1.97%
	18-21		38.17%	39.02%	17.01%	5.79%
	22-25		37.58%	37.69%	21.85%	2.87%
... fehlender Toleranz für Menschen, die anders denken oder fühlen als die Mehrheit (z.B.: LGBTQ+)	Gesamt		48.17%	31.87%	12.74%	7.22%
	14-17	*	50.99%	34.68%	9.99%	4.34%
	18-21		48.79%	31.48%	11.59%	8.14%
	22-25		43.69%	28.72%	17.83%	9.77%
... dass Menschen mit anderer Meinung nicht mehr miteinander reden können, zunehmende Polarisierung in der Schweiz	Gesamt		37.48%	39.23%	17.58%	5.71%
	14-17	*	45.47%	36.47%	15.03%	3.03%
	18-21		35.51%	41.29%	16.19%	7.02%
	22-25		29.62%	40.15%	22.71%	7.52%
... der Zukunft allgemein	Gesamt		14.63%	49.56%	25.04%	10.78%
	14-17	*	16.91%	56.15%	21.01%	5.92%
	18-21		13.89%	46.88%	25.70%	13.53%
	22-25		12.61%	44.45%	29.41%	13.53%
... um das Rentensystem /dass die Rente für junge Menschen nicht sicher sein könnte	Gesamt		49.17%	31.94%	13.60%	5.29%
	14-17	**	63.93%	24.58%	7.46%	4.03%
	18-21		46.40%	33.94%	13.96%	5.70%
	22-25		33.55%	38.92%	21.14%	6.39%
... fehlendem Wohnraum/ Wohnkosten in der Schweiz	Gesamt		46.19%	31.26%	15.76%	6.79%
	14-17	**	62.06%	23.10%	10.62%	4.23%
	18-21		42.97%	34.44%	16.52%	6.07%
	22-25		29.70%	37.77%	21.48%	11.06%
... antidemokratische Entwicklungen, Terrorismus, Rechtsextremismus	Gesamt		32.04%	38.05%	19.61%	10.29%
	14-17	**	40.57%	36.68%	17.04%	5.71%
	18-21		27.60%	38.33%	20.13%	13.93%
	22-25		26.71%	39.47%	22.28%	11.54%

Tabelle A2: Allgemeine Sorgen von Jugendlichen/ jungen Erwachsenen in den letzten 6 Monaten in der Schweiz unterteilt nach Alter. *p<.05 **p<.001

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate		p	überhaupt nicht (%)	ein bisschen (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
... keinen Ausbildungsplatz (Lehrstelle, Studienplatz) oder Job zu finden.	Gesamt		59.13%	23.24%	11.37%	6.26%
	14-17		57.96%	22.76%	12.09%	7.18%
	18-21		62.47%	22.68%	10.19%	4.65%
	22-25		56.30%	24.59%	11.97%	7.13%
... wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	Gesamt		54.22%	33.76%	8.51%	3.51%
	14-17	**	60.73%	33.20%	3.68%	2.40%
	18-21		53.87%	32.09%	9.83%	4.21%
	22-25		46.20%	36.66%	13.10%	4.04%
... wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	Gesamt		56.48%	31.62%	7.65%	4.25%
	14-17	**	66.36%	26.33%	4.87%	2.44%
	18-21		51.21%	35.28%	8.18%	5.33%
	22-25		50.46%	33.76%	10.57%	5.20%
... wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen (Eltern, Geschwister Grosseltern)	Gesamt		46.40%	37.52%	11.99%	4.09%
	14-17	*	52.44%	36.38%	7.44%	3.74%
	18-21		44.82%	35.99%	14.46%	4.72%
	22-25		40.60%	40.97%	14.72%	3.71%
... wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder Orientierung	Gesamt		92.93%	4.57%	0.95%	1.56%
	14-17		94.86%	3.12%	1.25%	0.76%
	18-21		92.33%	5.78%	0.71%	1.19%
	22-25		91.19%	4.87%	0.87%	3.08%
... wegen Ablehnung meiner Herkunft oder Religion	Gesamt		92.73%	5.76%	1.13%	0.38%
	14-17		92.69%	5.71%	0.93%	0.67%
	18-21		92.83%	6.27%	0.90%	0.00%
	22-25		92.66%	5.14%	1.70%	0.50%
... wegen meiner finanziellen Situation oder der finanziellen Situation meiner Eltern/Familie	Gesamt		51.83%	31.99%	10.89%	5.30%
	14-17	**	60.54%	29.75%	7.26%	2.45%
	18-21		50.64%	32.82%	11.79%	4.75%
	22-25		42.04%	33.82%	14.43%	9.71%

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	Gesamt		9.40%	24.81%	42.65%	23.13%
	14-17		6.61%	23.00%	47.09%	23.30%
	18-21		11.03%	24.79%	41.36%	22.82%
	22-25		10.93%	27.20%	38.57%	23.31%
... fühle ich mich schlecht	Gesamt		11.22%	23.85%	40.89%	24.03%
	14-17	*	7.80%	20.62%	43.95%	27.63%
	18-21		14.00%	24.90%	39.53%	21.56%
	22-25		12.06%	26.70%	38.69%	22.55%
... bin ich traurig	Gesamt		6.26%	16.77%	43.36%	33.62%
	14-17		5.31%	15.37%	42.71%	36.61%
	18-21		6.98%	16.74%	40.72%	35.56%
	22-25		6.57%	18.63%	47.61%	27.19%
... bin ich gereizt/leicht aggressiv	Gesamt		13.16%	28.02%	44.35%	14.48%
	14-17		12.31%	28.14%	43.25%	16.30%
	18-21		14.89%	28.57%	44.04%	12.51%
	22-25		12.03%	27.14%	46.17%	14.66%
... ändert sich mein Appetit (ich esse mehr oder weniger als sonst)	Gesamt		10.68%	19.59%	36.12%	33.61%
	14-17	**	6.31%	15.50%	36.95%	41.25%
	18-21		11.91%	23.76%	33.84%	30.49%
	22-25		14.77%	19.51%	38.01%	27.72%
... spüre ich positive Energie	Gesamt		2.62%	12.77%	28.16%	56.45%
	14-17		2.77%	13.31%	23.27%	60.65%
	18-21		2.62%	10.30%	29.94%	57.14%
	22-25		2.44%	15.27%	32.20%	50.09%
... habe ich Schmerzen (z. B. Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen)	Gesamt		9.47%	16.39%	35.64%	38.50%
	14-17		7.47%	15.74%	35.43%	41.36%
	18-21		11.70%	16.18%	33.69%	38.44%
	22-25		9.18%	17.50%	38.47%	34.86%
... schlafe ich schlechter bzw. weniger	Gesamt		11.47%	26.66%	43.08%	18.79%
	14-17		8.22%	25.14%	43.86%	22.79%
	18-21		12.80%	26.73%	42.76%	17.71%
	22-25		13.99%	28.55%	42.49%	14.97%
... kann ich mich schlechter konzentrieren	Gesamt		10.61%	27.46%	44.33%	17.60%
	14-17		10.02%	28.51%	48.22%	13.25%
	18-21		11.46%	25.30%	42.61%	20.64%
	22-25		10.28%	28.89%	41.50%	19.33%
... kann ich mich besser konzentrieren (z. B. besser lernen unter Druck)	Gesamt		3.97%	12.50%	33.64%	49.89%
	14-17	*	3.23%	11.70%	27.82%	57.25%
	18-21		6.01%	13.37%	34.22%	46.40%
	22-25		2.28%	12.42%	40.45%	44.84%
... fühle ich mich ohnmächtig, ausgeliefert, machtlos	Gesamt		5.92%	13.69%	39.41%	40.98%
	14-17		3.60%	12.94%	38.14%	45.33%
	18-21		6.77%	15.60%	39.32%	38.30%
	22-25		7.82%	12.17%	41.20%	38.81%

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		20.11%	24.61%	27.25%	28.02%
	14-17		17.68%	27.04%	28.11%	27.17%
	18-21		23.64%	21.97%	27.39%	27.00%
	22-25		18.69%	24.89%	25.96%	30.46%
... versuche ich, mich abzulenken bzw. den Druck zu verdrängen, um nicht mehr dran denken zu müssen	Gesamt		11.93%	31.14%	42.95%	13.99%
	14-17		11.19%	31.88%	44.37%	12.55%
	18-21		13.92%	27.83%	42.91%	15.34%
	22-25		10.32%	34.46%	41.13%	14.09%
... rede ich mit meinen Eltern/einer Bezugsperson oder Geschwistern	Gesamt		13.45%	28.12%	41.52%	16.91%
	14-17		12.00%	24.76%	43.65%	19.58%
	18-21		12.34%	30.07%	41.50%	16.09%
	22-25		16.78%	29.94%	38.77%	14.51%
... strengere ich mich noch mehr an	Gesamt		3.93%	21.76%	51.11%	23.20%
	14-17		2.47%	21.05%	50.09%	26.38%
	18-21		3.79%	21.58%	52.01%	22.62%
	22-25		6.00%	22.92%	51.27%	19.81%
... versuche ich positiv oder optimistisch zu bleiben	Gesamt		11.09%	40.66%	38.97%	9.27%
	14-17	*	7.89%	39.81%	40.74%	11.57%
	18-21		11.64%	44.30%	35.66%	8.40%
	22-25		14.57%	37.05%	40.99%	7.40%
... versuche ich es mit Humor zu nehmen	Gesamt		8.09%	20.84%	45.05%	26.02%
	14-17		5.40%	18.31%	45.70%	30.58%
	18-21		10.20%	21.26%	45.25%	23.29%
	22-25		8.86%	23.58%	43.93%	23.63%
... suche ich Erholung in der Natur	Gesamt		6.22%	19.06%	40.00%	34.72%
	14-17	**	5.31%	13.61%	35.58%	45.51%
	18-21		4.35%	24.22%	40.50%	30.93%
	22-25		9.84%	19.44%	45.12%	25.60%
... beschäftige ich mich mit Lesen	Gesamt		5.60%	13.29%	28.32%	52.79%
	14-17	*	8.85%	12.73%	24.82%	53.59%
	18-21		3.15%	14.01%	29.74%	53.10%
	22-25		4.55%	13.10%	31.01%	51.34%
... beschäftige ich mich mit Tieren/meinem Tier	Gesamt		8.90%	17.83%	24.14%	49.13%
	14-17		11.28%	17.53%	21.89%	49.30%
	18-21		6.41%	18.89%	25.91%	48.78%
	22-25		9.04%	16.83%	24.77%	49.36%
... höre ich/mache ich Musik (Singen, Instrument spielen)	Gesamt		24.70%	33.67%	25.42%	16.21%
	14-17	*	27.67%	35.31%	19.46%	17.56%
	18-21		25.68%	32.75%	28.30%	13.27%
	22-25		19.57%	32.70%	29.47%	18.26%

Wenn ich Stress/Druck habe, mich belastet fühle oder es mir nicht gut geht...		p	sehr häufig (%)	häufig (%)	manchmal (%)	selten / nie (%)
... beschäftige ich mich mit Medien (z. B. Spielen, Social Media, Serien oder Videoclips schauen)	Gesamt		23.62%	33.21%	32.02%	11.15%
	14-17		26.50%	35.18%	28.75%	9.57%
	18-21		23.67%	34.33%	31.45%	10.56%
	22-25		19.81%	29.17%	37.04%	13.98%
... bete ich, suche ich Kraft im Glauben	Gesamt		5.04%	7.90%	15.51%	71.54%
	14-17		4.69%	9.55%	16.67%	69.10%
	18-21		6.86%	6.89%	13.99%	72.25%
	22-25		3.14%	7.07%	15.98%	73.81%
... gehe ich shoppen (auch online)	Gesamt		3.40%	9.45%	27.89%	59.26%
	14-17	**	3.45%	9.56%	24.34%	62.66%
	18-21		5.28%	7.20%	34.07%	53.45%
	22-25		0.90%	12.23%	24.51%	62.37%
... suche ich Trost und Ablenkung beim Essen	Gesamt		4.57%	12.90%	33.55%	48.99%
	14-17		2.88%	11.81%	36.15%	49.16%
	18-21		6.82%	12.73%	29.76%	50.69%
	22-25		3.84%	14.53%	35.08%	46.55%
... konsumiere ich Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten, Cannabis, andere Drogen)	Gesamt		2.64%	5.42%	11.05%	80.90%
	14-17	**	0.64%	2.15%	5.32%	91.89%
	18-21		2.55%	6.12%	13.32%	78.01%
	22-25		5.36%	8.75%	15.56%	70.34%
... ernähre ich mich gesünder/achte ich mehr auf meine Ernährung	Gesamt		3.87%	12.61%	29.01%	54.51%
	14-17		2.94%	11.59%	28.79%	56.67%
	18-21		4.95%	12.21%	29.42%	53.41%
	22-25		3.67%	14.46%	28.75%	53.13%
... achte ich auf ausreichend Schlaf	Gesamt		6.46%	23.66%	42.74%	27.15%
	14-17		5.08%	19.37%	44.37%	31.19%
	18-21		7.45%	24.71%	41.34%	26.51%
	22-25		6.97%	27.89%	42.42%	22.72%
... ziehe ich mich zurück/ will ich alleine sein	Gesamt		15.02%	30.29%	39.89%	14.80%
	14-17		14.23%	33.65%	36.18%	15.95%
	18-21		16.52%	29.43%	41.02%	13.04%
	22-25		14.11%	27.03%	43.28%	15.58%

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

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		7.19%	28.86%	45.89%	18.06%
	männlich		7.01%	28.35%	45.20%	19.44%
	weiblich		7.39%	29.42%	46.62%	16.58%
... engagiere ich mich sozial/ für andere (z. B. in der CeVi, bei den Pfadfindern, in der Kirche, Tierschutz, Engagement für Hilfsbedürftige oder Flüchtlinge)	Gesamt		2.40%	6.62%	16.49%	74.49%
	männlich	*	1.87%	8.33%	13.14%	76.66%
	weiblich		2.97%	4.79%	20.07%	72.17%
... achte ich auf Nachhaltigkeit/meine CO2-Bilanz (z.B. konsumiere regionale Produkte, nur wenig/kein Fleisch, fliege wenig/nicht)	Gesamt		4.24%	12.35%	26.94%	56.48%
	männlich	*	3.07%	8.89%	28.52%	59.52%
	weiblich		5.48%	16.04%	25.24%	53.24%
... engagiere ich mich noch auf andere Weise für den Klima-/ Umweltschutz	Gesamt		1.81%	6.77%	22.42%	69.00%
	männlich		1.00%	5.87%	22.14%	70.99%
	weiblich		2.67%	7.72%	22.72%	66.89%
... versuche ich andere Personen zu überzeugen, sich besser zu verhalten (z.B. meine Eltern/ meine Kolleg:innen oder mein Umfeld).	Gesamt		5.36%	19.76%	45.51%	29.38%
	männlich		5.34%	18.42%	45.01%	31.23%
	weiblich		5.37%	21.18%	46.05%	27.40%
... werde ich politisch aktiv (z.B. nehme ich an Demos teil, gehe ich wählen)	Gesamt		2.29%	5.76%	14.64%	77.32%
	männlich		1.93%	5.08%	14.61%	78.38%
	weiblich		2.67%	6.49%	14.66%	76.18%
... finde ich eine Lösung für mein Problem	Gesamt		12.93%	45.83%	36.18%	5.06%
	männlich		14.21%	47.10%	33.35%	5.34%
	weiblich		11.56%	44.48%	39.20%	4.76%

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.	Gesamt		47.92%	44.21%	5.85%	2.02%
	14-17		48.19%	44.29%	5.34%	2.17%
	18-21		49.73%	42.80%	5.58%	1.89%
	22-25		45.21%	45.92%	6.87%	2.00%
Ich finde, dass ich viele gute Eigenschaften habe.	Gesamt		37.19%	54.52%	7.69%	0.60%
	14-17		39.61%	50.87%	9.13%	0.38%
	18-21		35.67%	55.41%	8.03%	0.90%
	22-25		36.01%	58.12%	5.38%	0.50%
Ich mag mich so, wie ich bin.	Gesamt		31.02%	52.69%	13.89%	2.41%
	14-17		33.75%	51.13%	12.76%	2.36%
	18-21		29.87%	51.27%	16.61%	2.25%
	22-25		28.94%	56.56%	11.83%	2.67%
Wenn ich mich mit Gleichaltrigen vergleiche, kann ich die meisten Dinge genauso gut wie die anderen.	Gesamt		33.27%	50.28%	14.35%	2.10%
	14-17		28.60%	56.10%	13.24%	2.06%
	18-21		36.90%	46.89%	14.28%	1.92%
	22-25		34.65%	47.10%	15.88%	2.37%
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	Gesamt		23.05%	56.71%	17.06%	3.18%
	14-17		23.67%	56.32%	17.81%	2.20%
	18-21		25.21%	52.72%	18.55%	3.52%
	22-25		19.45%	62.40%	14.14%	4.01%
Ich bin mit meinem Leben zufrieden/ Ich finde mein Leben gut, so wie es ist.	Gesamt		27.18%	56.88%	12.80%	3.13%
	14-17		30.49%	56.51%	11.20%	1.80%
	18-21		25.48%	57.62%	13.72%	3.19%
	22-25		25.10%	56.40%	13.70%	4.80%
Ich kann mich auf meine Gefühle, Empfindungen und Einschätzungen verlassen/vertrauen.	Gesamt		27.82%	60.76%	10.51%	0.91%
	14-17		28.36%	59.46%	11.52%	0.67%
	18-21		26.31%	61.20%	11.37%	1.13%
	22-25		29.08%	61.88%	8.09%	0.95%
Mein Leben und mein Alltag haben einen erfüllenden Sinn.	Gesamt		25.24%	56.87%	15.25%	2.64%
	14-17		27.36%	56.79%	13.69%	2.16%
	18-21		25.16%	55.97%	16.46%	2.41%
	22-25		22.57%	58.13%	15.72%	3.57%
Die Schule/Schulbildung bereitet mich gut auf später vor bzw. hat mich auf mein jetziges Leben gut vorbereitet.	Gesamt		18.91%	51.06%	23.17%	6.86%
	14-17		21.80%	53.90%	18.96%	5.34%
	18-21		18.08%	50.77%	24.39%	6.76%
	22-25		16.23%	47.73%	27.07%	8.97%
Ich bin neugierig/interessiere mich für neue Dinge.	Gesamt		43.15%	46.74%	9.50%	0.62%
	14-17	*	40.01%	44.91%	14.41%	0.67%
	18-21		43.00%	48.74%	8.00%	0.26%
	22-25		47.42%	46.52%	5.04%	1.01%
Ich bin flexibel und offen für Veränderungen.	Gesamt		22.12%	53.75%	20.71%	3.42%
	14-17		19.18%	52.97%	25.12%	2.74%
	18-21		23.45%	52.55%	19.85%	4.15%
	22-25		24.21%	56.33%	16.10%	3.36%

Positive Selbstangaben		p	stimme voll zu (%)	stimme eher zu (%)	stimme eher nicht zu (%)	stimme gar nicht zu (%)
Ich fühle mich anderen Menschen verbunden bzw. nahe.	Gesamt		27.72%	54.30%	15.81%	2.17%
	14-17		27.64%	55.18%	14.90%	2.27%
	18-21		29.82%	54.02%	13.99%	2.17%
	22-25		25.09%	53.52%	19.36%	2.03%
Ich kann mich auf meine Gefühle, Empfindungen und Einschätzungen verlassen/vertrauen.	Gesamt		27.82%	60.76%	10.51%	0.91%
	14-17		28.36%	59.46%	11.52%	0.67%
	18-21		26.31%	61.20%	11.37%	1.13%
	22-25		29.08%	61.88%	8.09%	0.95%
Mein Leben und mein Alltag haben einen erfüllenden Sinn.	Gesamt		25.24%	56.87%	15.25%	2.64%
	14-17		27.36%	56.79%	13.69%	2.16%
	18-21		25.16%	55.97%	16.46%	2.41%
	22-25		22.57%	58.13%	15.72%	3.57%
Die Schule/Schulbildung bereitet mich gut auf später vor bzw. hat mich auf mein jetziges Leben gut vorbereitet.	Gesamt		18.91%	51.06%	23.17%	6.86%
	14-17		21.80%	53.90%	18.96%	5.34%
	18-21		18.08%	50.77%	24.39%	6.76%
	22-25		16.23%	47.73%	27.07%	8.97%
Ich bin neugierig/interessiere mich für neue Dinge.	Gesamt		43.15%	46.74%	9.50%	0.62%
	14-17	*	40.01%	44.91%	14.41%	0.67%
	18-21		43.00%	48.74%	8.00%	0.26%
	22-25		47.42%	46.52%	5.04%	1.01%
Ich bin flexibel und offen für Veränderungen.	Gesamt		22.12%	53.75%	20.71%	3.42%
	14-17		19.18%	52.97%	25.12%	2.74%
	18-21		23.45%	52.55%	19.85%	4.15%
	22-25		24.21%	56.33%	16.10%	3.36%
Ich fühle mich anderen Menschen verbunden bzw. nahe.	Gesamt		27.72%	54.30%	15.81%	2.17%
	14-17		27.64%	55.18%	14.90%	2.27%
	18-21		29.82%	54.02%	13.99%	2.17%
	22-25		25.09%	53.52%	19.36%	2.03%
Negative Selbstangaben/ Ängste		p	stimme voll zu (%)	stimme eher zu (%)	stimme eher nicht zu (%)	stimme gar nicht zu (%)
Ich habe oft Angst, Sachen falsch zu machen.	Gesamt		17.54%	33.93%	37.00%	11.52%
	14-17	*	13.28%	35.39%	42.78%	8.55%
	18-21		20.31%	32.65%	35.37%	11.68%
	22-25		19.51%	33.70%	31.59%	15.20%
Ich habe Angst vor Mobbing oder Cybermobbing	Gesamt		4.81%	16.63%	39.00%	39.56%
	14-17		3.63%	18.93%	43.02%	34.42%
	18-21		5.51%	17.35%	35.80%	41.35%
	22-25		5.45%	12.71%	37.90%	43.94%
Ich habe Schwierigkeiten, morgens zur Schule/in die Lehre/zur Arbeit zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	Gesamt		5.15%	10.40%	34.51%	49.94%
	14-17		4.98%	10.78%	34.38%	49.86%
	18-21		5.23%	11.87%	35.32%	47.58%
	22-25		5.28%	8.00%	33.63%	53.09%

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

Gefühl letzte zwei Wochen...	p	ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte	weniger als die Hälfte	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... war ich fröhlich und gut gelaunt	Gesamt	7.12%	53.93%	23.85%	9.73%	4.54%	0.83%
	14-17	5.82%	58.09%	21.64%	8.97%	4.45%	1.02%
	18-21	8.11%	53.09%	23.14%	10.08%	5.32%	0.26%
	22-25	7.50%	49.62%	27.64%	10.25%	3.65%	1.33%
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	Gesamt	6.40%	38.47%	27.95%	14.00%	11.77%	1.41%
	14-17	5.17%	41.68%	28.43%	13.28%	10.67%	0.76%
	18-21	6.89%	37.49%	27.43%	13.42%	13.57%	1.21%
	22-25	7.37%	35.57%	27.99%	15.67%	10.87%	2.52%
... habe ich mich voller Energie und aktiv gefühlt	Gesamt	5.28%	39.10%	27.76%	16.20%	9.04%	2.62%
	14-17	6.06%	38.71%	28.30%	16.94%	8.54%	1.45%
	18-21	5.69%	39.96%	24.03%	18.45%	9.10%	2.77%
	22-25	3.71%	38.50%	31.89%	12.33%	9.61%	3.97%
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	Gesamt	3.43%	33.65%	22.55%	17.96%	16.18%	6.23%
	14-17	2.55%	34.09%	20.69%	18.97%	17.82%	5.89%
	18-21	4.27%	34.80%	22.39%	15.69%	15.99%	6.85%
	22-25	3.49%	31.60%	25.17%	19.58%	14.30%	5.86%
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	Gesamt	8.90%	42.04%	27.22%	11.76%	9.14%	0.94%
	14-17	7.34%	42.01%	30.56%	11.00%	8.45%	0.64%
	18-21	9.77%	42.72%	21.94%	13.63%	11.05%	0.90%
	22-25	9.80%	41.20%	29.73%	10.30%	7.57%	1.39%

Tabelle A7b: Selbstwahrnehmung in den letzten zwei Wochen nach 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?	Gesamt		22.54%	55.25%	19.05%	1.79%	0.92%	0.45%
	männlich		25.51%	55.01%	17.02%	1.67%	0.53%	0.27%
	weiblich		19.37%	55.51%	21.22%	1.92%	1.34%	0.65%
Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?	Gesamt		2.59%	7.20%	37.93%	34.10%	16.54%	1.64%
	männlich		3.14%	6.08%	39.56%	34.28%	15.88%	1.07%
	weiblich		2.00%	8.39%	36.20%	33.91%	17.24%	2.25%
Helfen Dir Deine Eltern, wenn du Sorgen oder Probleme hast?	Gesamt		54.00%	33.83%	9.58%	1.33%	0.46%	0.80%
	männlich	*	57.86%	33.21%	7.34%	0.80%	0.47%	0.33%
	weiblich		49.90%	34.49%	11.96%	1.90%	0.46%	1.30%
Wie oft streitest du Dich mit Deinen Eltern?	Gesamt		1.89%	8.25%	34.25%	48.22%	7.06%	0.33%
	männlich		2.07%	7.55%	32.35%	50.23%	7.80%	0.00%
	weiblich		1.70%	8.99%	36.28%	46.07%	6.27%	0.69%
Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	Gesamt		15.36%	45.04%	32.04%	6.16%	0.90%	0.50%
	männlich		15.95%	47.31%	30.13%	5.60%	0.47%	0.53%
	weiblich		14.73%	42.62%	34.07%	6.76%	1.37%	0.46%
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/ bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?	Gesamt		59.89%	27.63%	8.78%	2.21%	1.14%	0.36%
	männlich		63.70%	26.43%	6.94%	2.13%	0.53%	0.27%
	weiblich		55.82%	28.91%	10.74%	2.29%	1.79%	0.46%
Beziehung zu Freunden/ Kollegen		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?	Gesamt		21.26%	44.03%	26.60%	4.36%	0.78%	2.98%
	männlich		20.42%	44.15%	26.75%	4.94%	0.94%	2.80%
	weiblich		22.15%	43.89%	26.44%	3.74%	0.61%	3.17%
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/ bei Problemen auf Deine/n Freund:in/ Kolleg:innen verlassen?	Gesamt		30.04%	39.80%	21.16%	5.51%	0.93%	2.55%
	männlich	**	24.44%	42.08%	22.00%	7.67%	0.80%	3.01%
	weiblich		36.01%	37.37%	20.27%	3.21%	1.07%	2.07%

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 usw.)?	Gesamt	11.47%	16.61%	24.09%	20.52%	27.32%
	14-17	8.47%	14.38%	24.50%	20.61%	32.04%
	18-21	13.76%	16.27%	24.66%	20.67%	24.64%
	22-25	12.39%	19.94%	22.81%	20.22%	24.64%
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, Pfadi, Jubla, etc.)?	Gesamt	33.25%	17.20%	19.78%	15.40%	14.37%
	14-17	30.94%	16.67%	17.33%	19.34%	15.72%
	18-21	33.14%	15.21%	20.99%	14.64%	16.02%
	22-25	36.41%	20.49%	21.39%	11.26%	10.45%

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	2.31%	7.66%	23.08%	50.85%	16.10%
	14-17	1.18%	4.72%	18.98%	53.27%	21.84%
	18-21	2.89%	11.10%	21.90%	52.54%	11.58%
	22-25	3.03%	7.02%	29.94%	45.51%	14.50%
Hast Du Dich psychisch wohl gefühlt?	Gesamt	1.47%	7.11%	19.82%	47.47%	24.13%
	14-17	1.13%	5.31%	14.13%	51.89%	27.53%
	18-21	1.45%	8.39%	22.42%	45.32%	22.42%
	22-25	1.94%	7.80%	23.84%	44.51%	21.91%
Hast Du Dich traurig oder niedergeschlagen gefühlt?	Gesamt	26.93%	35.64%	27.01%	8.97%	1.45%
	14-17	26.92%	41.32%	22.99%	7.04%	1.74%
	18-21	29.48%	31.53%	28.40%	9.39%	1.20%
	22-25	23.62%	33.60%	30.43%	10.96%	1.39%
Hast Du Dich hoffnungslos gefühlt?	Gesamt	45.44%	31.12%	15.96%	6.05%	1.43%
	14-17	49.07%	32.88%	12.05%	4.86%	1.14%
	18-21	45.03%	29.58%	17.30%	7.17%	0.92%
	22-25	41.24%	30.82%	19.32%	6.16%	2.46%
Hast Du Dich einsam oder alleine gefühlt?	Gesamt	32.37%	36.54%	21.37%	7.84%	1.87%
	14-17	32.60%	39.22%	21.23%	5.34%	1.61%
	18-21	33.87%	35.13%	20.49%	9.47%	1.04%
	22-25	30.13%	34.89%	22.68%	9.00%	3.29%
Hast Du Dich müde und erschöpft gefühlt?	Gesamt	6.60%	27.50%	37.81%	23.43%	4.66%
	14-17	5.54%	32.56%	37.44%	19.08%	5.38%
	18-21	6.86%	24.88%	38.12%	27.03%	3.11%
	22-25	7.65%	24.32%	37.90%	24.42%	5.72%
Hast Du Dich wertlos gefühlt?	Gesamt	50.10%	28.66%	13.99%	5.78%	1.47%
	14-17	51.74%	27.26%	14.65%	4.72%	1.63%
	18-21	51.42%	29.21%	12.06%	6.74%	0.57%
	22-25	46.25%	29.75%	15.64%	5.93%	2.44%
Hast Du an Dir gezweifelt oder Dir nichts zugetraut?	Gesamt	22.56%	35.19%	29.32%	11.40%	1.54%
	14-17	21.97%	34.89%	31.77%	9.96%	1.42%
	18-21	25.48%	30.20%	28.67%	14.36%	1.29%
	22-25	19.53%	42.04%	26.98%	9.45%	2.00%

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

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich gestresst gefühlt?	Gesamt		8.04%	28.06%	39.54%	20.91%	3.44%
	14-17		6.21%	29.96%	41.48%	19.43%	2.93%
	18-21		10.74%	27.25%	36.27%	21.98%	3.75%
	22-25		6.92%	26.64%	41.26%	21.46%	3.71%
Hast Du optimistisch in die Zukunft geschaut?	Gesamt		2.01%	10.66%	25.61%	46.47%	15.25%
	14-17	*	1.73%	6.82%	26.14%	45.97%	19.33%
	18-21		1.73%	14.48%	24.18%	46.89%	12.71%
	22-25		2.73%	10.69%	26.77%	46.58%	13.23%
Hattest du das Gefühl, dass deine Sorgen und du von deinen Eltern ernst genommen werden?	Gesamt		3.25%	5.78%	16.58%	38.71%	35.68%
	14-17		2.58%	5.14%	18.06%	40.69%	33.54%
	18-21		3.08%	5.70%	17.46%	36.29%	37.47%
	22-25		4.35%	6.71%	13.53%	39.28%	36.13%
Hattest du das Gefühl, dass deine Sorgen und du von deinen Freund:innen und Kolleg:innen ernst genommen werden?	Gesamt		3.60%	6.13%	20.48%	45.73%	24.05%
	14-17		2.94%	6.97%	23.33%	45.58%	21.18%
	18-21		3.76%	5.02%	19.75%	47.17%	24.30%
	22-25		4.25%	6.49%	17.72%	44.07%	27.47%
Hast Du Dich glücklich gefühlt mit Deiner Beziehung/mit Deinen Freundschaften?	Gesamt		1.51%	4.86%	16.82%	48.14%	28.67%
	14-17		0.93%	5.36%	15.29%	49.79%	28.63%
	18-21		0.93%	5.03%	16.88%	47.17%	30.00%
	22-25		3.02%	3.98%	18.72%	47.26%	27.01%
Hast Du Dich ängstlich gefühlt?	Gesamt		32.06%	34.38%	22.83%	8.74%	2.00%
	14-17		31.15%	39.22%	21.83%	6.39%	1.42%
	18-21		33.16%	32.19%	23.31%	9.90%	1.44%
	22-25		31.83%	30.91%	23.51%	10.28%	3.47%
Hast Du Dir Sorgen gemacht?	Gesamt		9.19%	32.14%	37.63%	17.32%	3.72%
	14-17	*	10.17%	36.67%	39.03%	11.35%	2.78%
	18-21		10.33%	30.34%	33.81%	22.52%	3.01%
	22-25		6.42%	28.59%	40.78%	18.34%	5.86%
Hast Du Dich im Alltag/ mit Deinem Leben zufrieden gefühlt?	Gesamt		1.05%	7.08%	23.00%	53.91%	14.95%
	14-17		0.85%	6.85%	18.28%	56.52%	17.50%
	18-21		0.69%	7.64%	25.52%	53.35%	12.80%
	22-25		1.79%	6.67%	25.87%	51.25%	14.42%
Hast Du Dich «krisenmüde» gefühlt? (keine Lust mehr Dich mit Problemen in der Welt zu beschäftigen?)	Gesamt		26.54%	28.21%	24.00%	16.09%	5.16%
	14-17		30.36%	29.83%	23.64%	12.96%	3.21%
	18-21		26.18%	26.16%	24.66%	16.53%	6.48%
	22-25		22.05%	28.76%	23.63%	19.58%	5.98%
Hast Du Dich in Deiner aktuellen Situation überfordert gefühlt?	Gesamt		21.71%	35.15%	29.45%	11.25%	2.44%
	14-17		23.84%	37.85%	28.03%	9.13%	1.14%
	18-21		19.50%	34.56%	29.80%	13.58%	2.55%
	22-25		21.79%	32.38%	30.85%	11.00%	3.98%
Hast Du Dich machtlos/ ohnmächtig gefühlt?	Gesamt		38.92%	28.50%	22.02%	7.81%	2.75%
	14-17		40.50%	30.63%	19.70%	6.99%	2.19%
	18-21		37.55%	28.66%	23.62%	7.46%	2.70%
	22-25		38.63%	25.50%	22.95%	9.35%	3.56%

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich dankbar für Dein Leben gefühlt?	Gesamt		1.50%	7.63%	26.28%	43.93%	20.65%
	14-17	*	1.28%	7.28%	24.20%	45.41%	21.84%
	18-21		0.69%	9.85%	29.88%	38.89%	20.69%
	22-25		2.86%	5.21%	24.30%	48.57%	19.06%
Hast Du Liebeskummer gehabt?	Gesamt		64.55%	20.90%	10.17%	2.89%	1.49%
	14-17		63.94%	23.93%	9.69%	1.33%	1.11%
	18-21		64.69%	20.14%	9.81%	3.67%	1.69%
	22-25		65.16%	17.93%	11.27%	3.91%	1.73%

Tabelle A10B: Befinden in den letzten 14 Tagen unterteilt nach Alter. *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)?	Gesamt		19.53%	31.94%	39.29%	9.23%
	männlich		18.67%	34.18%	37.55%	9.60%
	weiblich		20.44%	29.56%	41.16%	8.84%
Fühlst Du Dich unruhig, gestresst oder gereizt, wenn Du das Internet/Medien nicht nutzen kannst?	Gesamt		4.97%	13.24%	37.81%	43.97%
	männlich		5.07%	15.16%	34.28%	45.49%
	weiblich		4.87%	11.19%	41.58%	42.36%
Hast Du Streit mit Deiner Familie/Deinem Umfeld wegen Deiner Internet-/Mediennutzung?	Gesamt		5.73%	10.51%	29.82%	53.93%
	männlich	**	6.99%	11.87%	34.75%	46.38%
	weiblich		4.39%	9.06%	24.57%	61.98%
Verheimlichst Du, wie viel Zeit Du im Internet bist oder lügst Du Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	Gesamt		4.28%	8.02%	23.11%	64.59%
	männlich		4.54%	8.79%	25.03%	61.64%
	weiblich		4.02%	7.20%	21.06%	67.73%
Bevorzugst Du das Internet-/Medien, statt Zeit «in der analogen Welt» mit anderen zu verbringen (Familie, Freund:innen, Partner:in)?	Gesamt		5.15%	15.88%	43.81%	35.16%
	männlich	*	6.26%	18.76%	45.35%	29.63%
	weiblich		3.97%	12.81%	42.17%	41.05%
Hast Du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet/mit Medien zu verbringen?	Gesamt		4.20%	13.39%	43.61%	38.80%
	männlich	*	2.47%	11.42%	43.51%	42.61%
	weiblich		6.04%	15.49%	43.72%	34.74%
Nutzt Du digitale Medien selbst dann noch, wenn das negative Auswirkungen für dich hat (z.B. auf Familie, Schule/Jobs, Gesundheit)?	Gesamt		6.40%	17.75%	41.03%	34.81%
	männlich		6.41%	17.41%	42.07%	34.11%
	weiblich		6.39%	18.12%	39.93%	35.57%
Vernachlässigst Du Deine Alltagspflichten (Schule, Lehre) aufgrund Deines Internet-/Medienverhaltens?	Gesamt		3.78%	8.93%	33.02%	54.26%
	männlich		3.81%	10.21%	33.29%	52.69%
	weiblich		3.75%	7.57%	32.74%	55.94%
Gehst Du ins Internet/benutzt Du Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?	Gesamt		8.59%	23.22%	44.41%	23.77%
	männlich	**	6.07%	20.91%	45.70%	27.33%
	weiblich		11.27%	25.69%	43.05%	19.98%
Verschlechtert die Nutzung sozialer Medien oder das Spielen von Videogames deine Stimmung?	Gesamt		2.45%	7.47%	35.62%	54.47%
	männlich		2.67%	6.94%	34.70%	55.69%
	weiblich		2.22%	8.02%	36.60%	53.16%

Tabelle A12: Merkmale problematischer Mediennutzung, unterteilt nach Geschlecht

	P	sehr häufig	häufig	manchmal	selten / nie
Hast du Freunde oder Kolleg:innen über das Internet gefunden?	Gesamt	4.70%	10.25%	32.46%	52.60%
	14-17	4.19%	11.42%	30.64%	53.75%
	18-21	5.47%	9.39%	34.38%	50.76%
	22-25	4.34%	9.83%	32.33%	53.49%
Nutzt Du das Internet, um Kontakte mit anderen zu halten/mit anderen etwas gemeinsam zu machen?	Gesamt	18.64%	33.67%	33.09%	14.60%
	14-17	19.48%	34.67%	32.41%	13.43%
	18-21	19.36%	32.57%	36.17%	11.89%
	22-25	16.61%	33.78%	29.97%	19.64%

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

	p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie	
Nutzt Du Social Media (z.B. TikTok, Whatsapp etc.)?	Gesamt	44.13%	39.78%	12.95%	3.14%	
	14-17	39.55%	42.73%	14.27%	3.45%	
	18-21	47.01%	37.71%	12.25%	3.03%	
	22-25	46.36%	38.62%	12.15%	2.87%	
Nutzt Du Medien/das Internet zum Gamen?	Gesamt	20.13%	23.42%	26.30%	30.15%	
	14-17	**	25.71%	28.24%	24.40%	21.66%
	18-21	**	16.10%	23.53%	29.96%	30.41%
	22-25		18.09%	17.00%	24.04%	40.87%
Verbessert die Nutzung sozialer Medien oder das Spielen von Videogames deine Stimmung?	Gesamt	9.58%	26.67%	44.97%	18.78%	
	14-17	**	10.96%	28.21%	47.02%	13.81%
	18-21	**	7.68%	27.77%	47.07%	17.47%
	22-25		10.24%	23.23%	39.58%	26.95%
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich körperlich fühlst (z.B. Schlafmangel, Kopfschmerzen)?	Gesamt	4.48%	14.92%	43.38%	37.22%	
	14-17	*	2.93%	11.80%	44.50%	40.77%
	18-21	*	7.53%	17.68%	41.51%	33.28%
	22-25		2.55%	15.39%	44.35%	37.71%
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich psychisch fühlst (z.B. traurig, glücklich, beruhigt)?	Gesamt	4.55%	17.55%	43.37%	34.53%	
	14-17	*	2.29%	16.01%	44.82%	36.87%
	18-21	*	7.88%	16.91%	43.11%	32.11%
	22-25		3.16%	20.39%	41.81%	34.64%
Nutzt Du Apps, die helfen sollen, deinen Mediengebrauch zu kontrollieren bzw. einzuschränken?	Gesamt	4.74%	7.95%	18.05%	69.27%	
	14-17	*	7.36%	8.87%	21.11%	62.65%
	18-21	*	3.93%	8.18%	15.77%	72.12%
	22-25		2.36%	6.45%	17.02%	74.18%

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

Mich stresst		p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie	nicht zutreffend
... Prüfungen/Klausuren	Gesamt		13.87%	24.34%	35.54%	12.85%	13.40%
	kein CH Elternteil		23.83%	23.77%	32.20%	9.59%	10.61%
	Mind. ein CH Elternteil	*	11.92%	24.45%	36.20%	13.49%	13.94%
... Hausaufgaben/Lernen	Gesamt		9.43%	16.46%	34.69%	25.04%	14.37%
	kein CH Elternteil		17.73%	20.14%	28.62%	24.00%	9.51%
	Mind. ein CH Elternteil	**	7.81%	15.74%	35.87%	25.25%	15.33%
... Schul- /Arbeitsklima bzw. unfaire Behandlung	Gesamt		5.45%	14.34%	31.59%	38.68%	9.94%
	kein CH Elternteil		12.80%	14.33%	41.26%	23.00%	8.60%
	Mind. ein CH Elternteil	**	4.01%	14.34%	29.70%	41.75%	10.20%
... meine berufliche Zukunft (Lehre/ Ausbildung/Studium/Job)	Gesamt		12.23%	19.53%	34.97%	27.76%	5.52%
	kein CH Elternteil		20.07%	21.36%	32.74%	21.48%	4.35%
	Mind. ein CH Elternteil	*	10.69%	19.17%	35.41%	28.98%	5.75%
... die hohen Anforderungen, die an mich gestellt werden in der Schule oder im Beruf	Gesamt		9.12%	20.51%	40.34%	24.60%	5.43%
	kein CH Elternteil		16.23%	20.90%	36.41%	20.35%	6.12%
	Mind. ein CH Elternteil	*	7.73%	20.44%	41.11%	25.43%	5.29%
... Streit mit Freund:in oder Kolleg:innen	Gesamt		2.62%	9.63%	38.36%	49.39%	
	kein CH Elternteil		3.10%	10.11%	37.96%	48.83%	
	Mind. ein CH Elternteil		2.53%	9.54%	38.43%	49.50%	
... Streit innerhalb der Familie (Eltern, Geschwister)	Gesamt		5.04%	12.82%	41.71%	40.42%	
	kein CH Elternteil		8.94%	19.46%	43.58%	28.02%	
	Mind. ein CH Elternteil	*	4.28%	11.53%	41.34%	42.85%	
... Mobbing (dass mich andere runtermachen), Ausgrenzung	Gesamt		4.30%	7.54%	25.00%	63.15%	
	kein CH Elternteil		7.68%	10.33%	24.19%	57.80%	
	Mind. ein CH Elternteil	*	3.64%	7.00%	25.16%	64.20%	
... Leistungsdruck, gesellschaftlicher Druck	Gesamt		8.27%	20.92%	45.51%	25.30%	
	kein CH Elternteil		10.81%	25.44%	42.56%	21.19%	
	Mind. ein CH Elternteil		7.78%	20.03%	46.08%	26.11%	
... der Vergleich mit Gleichaltrigen/ Wettbewerb/Konkurrenz	Gesamt		5.05%	13.84%	42.27%	38.83%	
	kein CH Elternteil		4.23%	14.88%	36.21%	44.68%	
	Mind. ein CH Elternteil		5.21%	13.64%	43.46%	37.69%	
... Terminstress (Verpflichtungen, verplant sein)	Gesamt		9.29%	21.79%	46.06%	22.87%	
	kein CH Elternteil		10.15%	25.80%	44.01%	20.04%	
	Mind. ein CH Elternteil		9.12%	21.00%	46.46%	23.42%	
... dass ich mir vieles finanziell nicht leisten kann/zu wenig Geld habe	Gesamt		8.41%	16.85%	37.07%	37.66%	
	kein CH Elternteil		14.96%	20.29%	34.46%	30.29%	
	Mind. ein CH Elternteil	*	7.13%	16.18%	37.59%	39.11%	
... beunruhigende Nachrichten in den Medien	Gesamt		2.73%	11.22%	46.61%	39.44%	
	kein CH Elternteil		2.87%	10.80%	47.65%	38.68%	
	Mind. ein CH Elternteil		2.70%	11.30%	46.41%	39.58%	
... soziale Medien und Messenger Apps (z.B. immer online zu sein, Likes zu bekommen, Idealbilder/ Scheinwelt, Nachrichtenflut)	Gesamt		3.06%	9.70%	36.24%	51.00%	
	kein CH Elternteil		3.14%	8.25%	37.12%	51.49%	
	Mind. ein CH Elternteil		3.05%	9.98%	36.07%	50.90%	
... der Gruppendruck (dass ich mich von anderen unter Druck gesetzt fühle)	Gesamt		2.99%	8.92%	36.30%	51.79%	
	kein CH Elternteil		3.88%	15.13%	32.30%	48.69%	
	Mind. ein CH Elternteil	*	2.82%	7.70%	37.08%	52.40%	
... Selbstoptimierung, Perfektionismus	Gesamt		8.50%	19.70%	40.59%	31.21%	
	kein CH Elternteil		10.07%	21.35%	37.00%	31.58%	
	Mind. ein CH Elternteil		8.20%	19.38%	41.29%	31.14%	

Tabelle B1: Schulische/berufliche und allgemeine Stressoren unterteilt nach Migrationshintergrund *p < .05 **p < .001

Persönliche Sorgen der letzten 6 Monate		p	überhaupt nicht (%)	ein bisschen (%)	ziemlich (%)	sehr (%)
... keinen Ausbildungsplatz (Lehrstelle, Studienplatz) oder Job zu finden.	Gesamt		59.15%	23.23%	11.39%	6.23%
	kein CH Elternteil		53.88%	24.98%	13.05%	8.09%
	Mind. ein CH Elternteil		60.18%	22.89%	11.06%	5.87%
... wegen meiner eigenen körperlichen Gesundheit	Gesamt		54.24%	33.90%	8.49%	3.37%
	kein CH Elternteil	*	55.10%	27.04%	13.79%	4.07%
	Mind. ein CH Elternteil		54.07%	35.24%	7.45%	3.24%
... wegen meiner eigenen psychischen Gesundheit	Gesamt		56.50%	31.76%	7.62%	4.12%
	kein CH Elternteil		46.96%	39.67%	7.88%	5.49%
	Mind. ein CH Elternteil		58.37%	30.21%	7.57%	3.85%
... wegen der körperlichen oder psychischen Gesundheit von Angehörigen (Eltern, Geschwister Grosseltern)	Gesamt		46.52%	37.66%	12.00%	3.81%
	kein CH Elternteil		49.30%	35.86%	11.51%	3.34%
	Mind. ein CH Elternteil		45.98%	38.01%	12.10%	3.91%
... wegen Ablehnung meiner sexuellen Identität oder Orientierung	Gesamt		92.85%	4.57%	1.05%	1.53%
	kein CH Elternteil		92.34%	4.12%	0.00%	3.54%
	Mind. ein CH Elternteil		92.95%	4.66%	1.26%	1.13%
... wegen Ablehnung meiner Herkunft oder Religion	Gesamt		92.76%	5.87%	1.13%	0.24%
	kein CH Elternteil	**	81.71%	13.62%	3.19%	1.48%
	Mind. ein CH Elternteil		94.92%	4.35%	0.73%	0.00%
... wegen meiner finanziellen Situation oder der finanziellen Situation meiner Eltern / Familie	Gesamt		52.06%	32.02%	10.90%	5.03%
	kein CH Elternteil	**	40.93%	32.24%	15.64%	11.18%
	Mind. ein CH Elternteil		54.24%	31.97%	9.97%	3.82%

Tabelle B3: Persönlich Sorgen in den letzten 6 Monaten unterteilt nach Migrationshintergrund. *p < .05, **p < .001

Allgemeine Sorgen der letzten 6 Monate		p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich	sehr (%)
... der Gefahr einer Rückkehr von COVID-19 oder von neuen Pandemien	Gesamt		74.96%	20.50%	3.54%	0.99%
	kein CH Elternteil		73.22%	20.15%	4.44%	2.19%
	Mind. ein CH Elternteil		75.31%	20.57%	3.36%	0.76%
... den Kriegen auf der Welt (wie Ukraine, Gaza etc.)	Gesamt	*	16.76%	43.49%	26.31%	13.44%
	kein CH Elternteil		14.87%	34.14%	30.37%	20.62%
	Mind. ein CH Elternteil		17.13%	45.32%	25.52%	12.04%
... zunehmende Unsicherheit in der Schweiz bei Krisen in der Welt	Gesamt		35.61%	44.82%	15.80%	3.76%
	kein CH Elternteil		32.23%	44.34%	17.48%	5.95%
	Mind. ein CH Elternteil		36.28%	44.92%	15.47%	3.34%
... des Klimawandels (Erderwärmung, Naturkatastrophen wie Flutwellen, Waldbrände etc.)	Gesamt		27.14%	41.45%	19.76%	11.64%
	kein CH Elternteil		25.21%	36.64%	23.75%	14.40%
	Mind. ein CH Elternteil		27.52%	42.40%	18.98%	11.10%
... Ungerechtigkeiten in der Welt, zunehmende Schere zwischen Arm und Reich	Gesamt		27.51%	41.88%	19.82%	10.80%
	kein CH Elternteil	**	19.57%	37.38%	24.15%	18.90%
	Mind. ein CH Elternteil		29.06%	42.76%	18.97%	9.21%
... Rassismus	Gesamt		38.89%	37.29%	16.39%	7.43%
	kein CH Elternteil	**	26.82%	36.28%	22.32%	14.57%
	Mind. ein CH Elternteil		41.25%	37.49%	15.23%	6.03%
... politische Entwicklung in der Schweiz	Gesamt		48.22%	36.81%	11.24%	3.72%
	kein CH Elternteil		46.99%	37.89%	10.77%	4.35%
	Mind. ein CH Elternteil		48.46%	36.60%	11.34%	3.60%
... politische Entwicklungen in der Welt, Krisen	Gesamt		22.82%	41.64%	25.29%	10.25%
	kein CH Elternteil		21.17%	37.01%	27.29%	14.53%
	Mind. ein CH Elternteil		23.14%	42.54%	24.90%	9.41%
... Sexismus, Benachteiligung oder Gewalt gegenüber Frauen	Gesamt		35.63%	35.21%	18.21%	10.95%
	kein CH Elternteil	*	30.10%	31.54%	25.28%	13.07%
	Mind. ein CH Elternteil		36.71%	35.93%	16.82%	10.53%
... steigende Kriminalität/ Gewaltzunahme	Gesamt		26.96%	43.48%	21.73%	7.83%
	kein CH Elternteil		22.13%	42.16%	26.61%	9.10%
	Mind. ein CH Elternteil		27.90%	43.74%	20.77%	7.59%
... Flüchtlingskrise, Flüchtlinge	Gesamt		42.03%	37.53%	14.94%	5.51%
	kein CH Elternteil		36.94%	40.01%	18.35%	4.69%
	Mind. ein CH Elternteil		43.02%	37.04%	14.27%	5.67%
... Wirtschaftskrisen, Inflation	Gesamt		37.61%	42.19%	16.41%	3.78%
	kein CH Elternteil	**	31.07%	34.77%	25.91%	8.25%
	Mind. ein CH Elternteil		38.89%	43.65%	14.56%	2.91%
... Artensterben, Naturschutz	Gesamt		35.34%	39.30%	16.78%	8.59%
	kein CH Elternteil		26.98%	43.42%	17.96%	11.64%
	Mind. ein CH Elternteil		36.97%	38.49%	16.55%	7.99%
... Verfälschungen (z.B. fake news, Künstliche Intelligenz)	Gesamt		28.75%	41.18%	20.43%	9.63%
	kein CH Elternteil		24.82%	38.65%	21.42%	15.11%
	Mind. ein CH Elternteil		29.53%	41.68%	20.24%	8.56%
... der zunehmenden Macht der digitalen Welt	Gesamt		40.52%	38.78%	17.09%	3.60%
	kein CH Elternteil		44.32%	34.22%	17.38%	4.08%
	Mind. ein CH Elternteil		39.77%	39.68%	17.04%	3.51%
... fehlender Toleranz für Menschen, die anders denken oder fühlen als die Mehrheit (z.B.: LGBTQ+)	Gesamt		48.08%	31.87%	12.86%	7.19%
	kein CH Elternteil		44.87%	30.99%	13.30%	10.84%
	Mind. ein CH Elternteil		48.71%	32.04%	12.78%	6.48%
... dass Menschen mit anderer Meinung nicht mehr miteinander reden können, zunehmende Polarisierung in der Schweiz	Gesamt		37.48%	39.34%	17.46%	5.72%
	kein CH Elternteil		31.19%	38.76%	21.11%	8.94%
	Mind. ein CH Elternteil		38.71%	39.45%	16.75%	5.09%

Allgemeine Sorgen der letzten 6 Monate		p	überhaupt nicht (%)	ein wenig (%)	ziemlich	sehr (%)
... der Zukunft allgemein	Gesamt		14.64%	49.68%	25.17%	10.51%
	kein CH Elternteil	*	12.73%	39.28%	29.68%	18.31%
	Mind. ein CH Elternteil		15.02%	51.72%	24.28%	8.99%
... um das Rentensystem / dass die Rente für junge Menschen nicht sicher sein könnte	Gesamt		49.22%	32.15%	13.62%	5.02%
	kein CH Elternteil		42.80%	34.19%	16.48%	6.53%
	Mind. ein CH Elternteil		50.48%	31.75%	13.06%	4.72%
... fehlendem Wohnraum/ Wohnkosten in der Schweiz	Gesamt		46.20%	31.50%	15.78%	6.52%
	kein CH Elternteil		40.11%	32.66%	18.46%	8.78%
	Mind. ein CH Elternteil		47.39%	31.28%	15.25%	6.08%
... antidemokratische Entwicklungen, Terrorismus, Rechtsextremismus	Gesamt		32.04%	38.05%	19.63%	10.27%
	kein CH Elternteil		32.62%	32.36%	19.09%	15.92%
	Mind. ein CH Elternteil		31.93%	39.17%	19.74%	9.17%

Tabelle B5: Globale Sorgen nach Migrationshintergrund. *p < .05

Selbstangaben		p	stimme voll und ganz 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		13.87%	24.34%	35.54%	12.85%
	kein CH Elternteil		23.83%	23.77%	32.20%	9.59%
	Mind. ein CH Elternteil		11.92%	24.45%	36.20%	13.49%
Ich finde, dass ich viele gute Eigenschaften habe.	Gesamt		9.43%	16.46%	34.69%	25.04%
	kein CH Elternteil		17.73%	20.14%	28.62%	24.00%
	Mind. ein CH Elternteil		7.81%	15.74%	35.87%	25.25%
Ich habe oft Angst, Sachen falsch zu machen.	Gesamt		5.45%	14.34%	31.59%	38.68%
	kein CH Elternteil		12.80%	14.33%	41.26%	23.00%
	Mind. ein CH Elternteil		4.01%	14.34%	29.70%	41.75%
Ich habe Angst vor Mobbing oder Cybermobbing	Gesamt		12.23%	19.53%	34.97%	27.76%
	kein CH Elternteil		20.07%	21.36%	32.74%	21.48%
	Mind. ein CH Elternteil		10.69%	19.17%	35.41%	28.98%
Ich habe Schwierigkeiten, morgens zur Schule/in die Lehre/zur Arbeit zu gehen, weil ich nervös oder ängstlich bin.	Gesamt		9.12%	20.51%	40.34%	24.60%
	kein CH Elternteil		16.23%	20.90%	36.41%	20.35%
	Mind. ein CH Elternteil		7.73%	20.44%	41.11%	25.43%
Ich mag mich so, wie ich bin.	Gesamt		2.62%	9.63%	38.36%	49.39%
	kein CH Elternteil		3.10%	10.11%	37.96%	48.83%
	Mind. ein CH Elternteil	*	2.53%	9.54%	38.43%	49.50%
Wenn ich mich mit Gleichaltrigen vergleiche, kann ich die meisten Dinge genauso gut wie die anderen.	Gesamt		5.04%	12.82%	41.71%	40.42%
	kein CH Elternteil		8.94%	19.46%	43.58%	28.02%
	Mind. ein CH Elternteil	*	4.28%	11.53%	41.34%	42.85%
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	Gesamt		4.30%	7.54%	25.00%	63.15%
	kein CH Elternteil		7.68%	10.33%	24.19%	57.80%
	Mind. ein CH Elternteil		3.64%	7.00%	25.16%	64.20%

Selbstangaben		p	stimme voll und ganz zu	stimme eher zu	stimme eher nicht zu	stimme gar nicht zu
Ich bin mit meinem Leben zufrieden/Ich finde mein Leben gut, so wie es ist.	Gesamt		8.27%	20.92%	45.51%	25.30%
	kein CH Elternteil		10.81%	25.44%	42.56%	21.19%
	Mind. ein CH Elternteil	*	7.78%	20.03%	46.08%	26.11%
Mein Leben und mein Alltag haben einen erfüllenden Sinn.	Gesamt		9.29%	21.79%	46.06%	22.87%
	kein CH Elternteil		10.15%	25.80%	44.01%	20.04%
	Mind. ein CH Elternteil	**	9.12%	21.00%	46.46%	23.42%
Die Schule/Schulausbildung bereitet mich gut auf später vor bzw. hat mich auf mein jetziges Leben gut vorbereitet.	Gesamt		8.41%	16.85%	37.07%	37.66%
	kein CH Elternteil		14.96%	20.29%	34.46%	30.29%
	Mind. ein CH Elternteil	*	7.13%	16.18%	37.59%	39.11%
Ich bin neugierig/interessiere mich für neue Dinge.	Gesamt		3.06%	9.70%	36.24%	51.00%
	kein CH Elternteil		3.14%	8.25%	37.12%	51.49%
	Mind. ein CH Elternteil		3.05%	9.98%	36.07%	50.90%
Ich bin flexibel und offen für Veränderungen.	Gesamt		2.99%	8.92%	36.30%	51.79%
	kein CH Elternteil		3.88%	15.13%	32.30%	48.69%
	Mind. ein CH Elternteil	*	2.82%	7.70%	37.08%	52.40%

Tabelle B11: Angaben zum Selbstbild und zu Ängsten, Gesamtgruppe und unterteilt nach Migrationshintergrund.
*p<.05, **p<.001

Selbstwahrnehmung		p	ganze Zeit	meistens	mehr als die Hälfte	weniger als die Hälfte	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... war ich fröhlich und gut gelaunt	Gesamt		7.12%	53.92%	23.87%	9.84%	4.55%	0.69%
	kein CH Elternteil	*	5.47%	46.21%	24.68%	14.15%	8.08%	1.41%
	Mind. ein CH Elternteil		7.45%	55.43%	23.72%	9.00%	3.86%	0.55%
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	Gesamt		6.40%	38.34%	28.08%	14.01%	11.89%	1.28%
	kein CH Elternteil	*	4.70%	31.77%	26.96%	13.33%	19.62%	3.61%
	Mind. ein CH Elternteil		6.74%	39.63%	28.30%	14.14%	10.37%	0.82%
... habe ich mich voller Energie und aktiv gefühlt	Gesamt		5.28%	39.11%	27.78%	16.19%	9.15%	2.49%
	kein CH Elternteil	*	6.97%	27.82%	26.89%	18.25%	15.22%	4.86%
	Mind. ein CH Elternteil		4.95%	41.31%	27.96%	15.78%	7.97%	2.03%
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	Gesamt		3.44%	33.65%	22.67%	17.84%	16.20%	6.20%
	kein CH Elternteil		3.58%	26.96%	21.49%	19.43%	18.44%	10.10%
	Mind. ein CH Elternteil		3.41%	34.96%	22.91%	17.52%	15.76%	5.44%
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	Gesamt		8.91%	42.05%	27.32%	11.77%	9.15%	0.80%
	kein CH Elternteil	*	10.76%	32.51%	28.06%	14.80%	11.04%	2.83%
	Mind. ein CH Elternteil		8.55%	43.92%	27.17%	11.17%	8.78%	0.41%

Tabelle B11b: Selbstwahrnehmung in den letzten zwei Wochen nach Migrationshintergrund. *p < .05, **p < .001

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		22.42%	55.34%	19.07%	1.79%	0.92%	0.45%
	kein CH Elternteil	*	18.13%	48.36%	29.15%	1.99%	1.52%	0.84%
	Mind. ein CH Elternteil		23.26%	56.71%	17.10%	1.75%	0.81%	0.38%
Hast Du das Gefühl, dass Deine Eltern zu viel von Dir verlangen?	Gesamt		2.45%	7.20%	37.94%	34.21%	16.55%	1.64%
	kein CH Elternteil	**	3.61%	14.06%	45.16%	26.55%	10.05%	0.57%
	Mind. ein CH Elternteil		2.23%	5.86%	36.52%	35.71%	17.83%	1.85%
Helfen Dir Deine Eltern, wenn du Sorgen oder Probleme hast?	Gesamt		53.75%	34.07%	9.58%	1.33%	0.46%	0.80%
	kein CH Elternteil		46.80%	40.62%	8.40%	1.72%	0.84%	1.61%
	Mind. ein CH Elternteil		55.11%	32.79%	9.82%	1.26%	0.39%	0.64%
Wie oft streitest du Dich mit Deinen Eltern?	Gesamt		1.76%	8.25%	34.29%	48.33%	7.03%	0.33%
	kein CH Elternteil		2.15%	11.57%	42.05%	40.47%	3.76%	0.00%
	Mind. ein CH Elternteil		1.68%	7.60%	32.77%	49.87%	7.68%	0.40%
Haben Deine Eltern und Du Zeit, miteinander zu reden oder für gemeinsame Aktivitäten?	Gesamt		15.34%	45.02%	32.07%	6.17%	0.90%	0.50%
	kein CH Elternteil	*	10.51%	32.68%	42.54%	11.03%	2.39%	0.84%
	Mind. ein CH Elternteil		16.28%	47.43%	30.02%	5.22%	0.61%	0.43%
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine Eltern verlassen?	Gesamt		59.77%	27.86%	8.79%	2.07%	1.14%	0.36%
	kein CH Elternteil	**	51.55%	23.52%	16.97%	3.50%	3.61%	0.84%
	Mind. ein CH Elternteil		61.38%	28.71%	7.19%	1.79%	0.66%	0.27%
Beziehung zu Freund:innen/ Kolleg:innen		p	immer/ sehr häufig (%)	meis- tens/ 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?	Gesamt		21.14%	44.14%	26.49%	4.36%	0.78%	3.09%
	kein CH Elternteil		19.06%	40.75%	28.65%	7.27%	0.57%	3.70%
	Mind. ein CH Elternteil		21.55%	44.80%	26.07%	3.79%	0.82%	2.97%
Hast Du das Gefühl, Du kannst Dich in schwierigen Situationen/bei Problemen auf Deine/n Freund:in/Kolleg:innen verlassen?	Gesamt		30.07%	39.67%	21.29%	5.52%	0.93%	2.52%
	kein CH Elternteil	*	27.80%	32.39%	23.76%	11.14%	1.98%	2.92%
	Mind. ein CH Elternteil		30.52%	41.09%	20.80%	4.42%	0.73%	2.44%

Tabelle B12: Beziehung zu den Eltern und zu Freund:innen/ Kolleg:innen unterteilt nach Migrationshintergrund.

*p<.05, **p<.001

Aktivitäten		p	immer/ sehr häufig (%)	meis- tens/ häufig (%)	manch- mal (%)	selten (%)	gar nicht (%)
Wie oft hast du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit Sport gemacht (z.B. Joggen, Fussball, Tanzen usw.)?	Gesamt		11.59%	16.73%	24.08%	20.41%	27.20%
	kein CH Elternteil	**	21.42%	13.57%	19.55%	18.89%	26.57%
	Mind. ein CH Elternteil		9.66%	17.34%	24.96%	20.70%	27.33%
Wie oft warst Du in den letzten 4 Wochen in der Freizeit kreativ, sozial tätig oder im Verein aktiv?	Gesamt		33.15%	17.32%	19.80%	15.38%	14.35%
	kein CH Elternteil	*	44.48%	16.64%	15.93%	12.54%	10.41%
	Mind. ein CH Elternteil		30.93%	17.46%	20.56%	15.94%	15.12%

Tabelle B13: Häufigkeit «analoger» Freizeitaktivitäten nach Migrationshintergrund. *p < .05, **p < .001

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich körperlich fit gefühlt?	Gesamt		2.31%	7.77%	22.96%	50.97%	15.98%
	kein CH Elternteil		4.18%	9.14%	28.51%	42.00%	16.17%
	Mind. ein CH Elternteil		1.95%	7.51%	21.87%	52.73%	15.94%
Hast Du Dich psychisch wohl gefühlt?	Gesamt		1.47%	7.12%	19.80%	47.59%	24.01%
	kein CH Elternteil	*	1.52%	13.46%	23.85%	41.83%	19.35%
	Mind. ein CH Elternteil		1.46%	5.88%	19.01%	48.72%	24.93%
Hast Du Dich traurig oder niedergeschlagen gefühlt?	Gesamt		26.95%	35.65%	27.14%	8.95%	1.31%
	kein CH Elternteil		26.46%	30.50%	29.35%	11.07%	2.62%
	Mind. ein CH Elternteil		27.05%	36.65%	26.70%	8.54%	1.06%
Hast Du Dich hoffnungslos gefühlt?	Gesamt		45.45%	31.26%	15.95%	6.06%	1.29%
	kein CH Elternteil		36.92%	36.62%	15.82%	8.09%	2.55%
	Mind. ein CH Elternteil		47.12%	30.21%	15.97%	5.66%	1.04%
Hast Du Dich einsam gefühlt?	Gesamt		32.41%	36.41%	21.49%	7.96%	1.74%
	kein CH Elternteil	**	27.58%	30.89%	24.18%	12.42%	4.92%
	Mind. ein CH Elternteil		33.35%	37.49%	20.97%	7.08%	1.12%
Hast Du Dich müde und erschöpft gefühlt?	Gesamt		6.61%	27.53%	37.92%	23.32%	4.63%
	kein CH Elternteil		7.12%	24.04%	32.63%	30.57%	5.63%
	Mind. ein CH Elternteil		6.51%	28.21%	38.95%	21.90%	4.43%
Hast Du Dich wertlos gefühlt?	Gesamt		50.22%	28.79%	14.01%	5.65%	1.33%
	kein CH Elternteil		46.68%	27.91%	14.85%	9.15%	1.41%
	Mind. ein CH Elternteil		50.91%	28.96%	13.84%	4.96%	1.32%
Hast Du an Dir gezweifelt oder Dir nichts zugetraut?	Gesamt		22.58%	35.19%	29.56%	11.28%	1.40%
	kein CH Elternteil		21.17%	32.71%	28.77%	14.22%	3.12%
	Mind. ein CH Elternteil		22.86%	35.67%	29.71%	10.70%	1.06%
Hast Du Dich gestresst gefühlt?	Gesamt		8.05%	28.09%	39.52%	20.94%	3.41%
	kein CH Elternteil		6.15%	25.37%	38.05%	24.92%	5.51%
	Mind. ein CH Elternteil		8.42%	28.62%	39.80%	20.16%	3.00%
Hast Du optimistisch in die Zukunft geschaut?	Gesamt		2.01%	10.67%	25.85%	46.35%	15.13%
	kein CH Elternteil		3.85%	11.91%	28.26%	39.87%	16.11%
	Mind. ein CH Elternteil		1.65%	10.42%	25.37%	47.61%	14.94%
Hast Du Dich glücklich gefühlt mit Deiner Beziehung/mit Deinen Freundschaften?	Gesamt		1.51%	4.97%	16.94%	48.16%	28.43%
	kein CH Elternteil		1.41%	8.37%	17.61%	50.85%	21.76%
	Mind. ein CH Elternteil		1.53%	4.30%	16.81%	47.63%	29.73%
Hast Du Dich ängstlich gefühlt?	Gesamt		31.96%	34.48%	22.85%	8.85%	1.86%
	kein CH Elternteil	**	20.26%	31.20%	28.48%	15.05%	5.00%
	Mind. ein CH Elternteil		34.24%	35.12%	21.75%	7.64%	1.25%

Befinden in den letzten 14 Tagen		p	nie (%)	selten (%)	manchmal (%)	oft (%)	immer (%)
Hast Du Dich im Alltag/mit Deinem Leben zufrieden gefühlt?	Gesamt		1.06%	6.95%	23.23%	53.93%	14.83%
	kein CH Elternteil	**	3.20%	13.57%	27.23%	47.25%	8.74%
	Mind. ein CH Elternteil		0.64%	5.66%	22.45%	55.24%	16.02%
Hast Du Dich «krisenmüde» gefühlt? (keine Lust mehr Dich mit Problemen in der Welt zu beschäftigen?)	Gesamt		26.40%	28.24%	24.13%	16.21%	5.03%
	kein CH Elternteil		24.22%	23.57%	25.36%	17.95%	8.89%
	Mind. ein CH Elternteil		26.83%	29.15%	23.89%	15.87%	4.27%
Hast Du Dich in Deiner aktuellen Situation überfordert gefühlt?	Gesamt		21.73%	35.25%	29.59%	11.13%	2.30%
	kein CH Elternteil	*	19.19%	27.21%	30.54%	18.00%	5.07%
	Mind. ein CH Elternteil		22.23%	36.83%	29.40%	9.78%	1.76%
Hast Du Dich machtlos/ ohnmächtig gefühlt?	Gesamt		38.92%	28.49%	22.14%	7.82%	2.62%
	kein CH Elternteil	**	31.25%	26.74%	23.71%	10.64%	7.66%
	Mind. ein CH Elternteil		40.42%	28.83%	21.84%	7.27%	1.63%
Hast Du Dich dankbar für Dein Leben gefühlt?	Gesamt		1.51%	7.64%	26.30%	44.15%	20.40%
	kein CH Elternteil	*	2.36%	12.60%	27.93%	34.69%	22.41%
	Mind. ein CH Elternteil		1.34%	6.67%	25.98%	46.01%	20.00%
Hast Du Liebeskummer gehabt?	Gesamt		64.82%	20.92%	10.01%	2.89%	1.35%
	kein CH Elternteil		59.48%	22.36%	13.74%	3.28%	1.14%
	Mind. ein CH Elternteil		65.87%	20.64%	9.28%	2.81%	1.40%

Tabelle B15: Befinden in den letzten 14 Tagen unterteilt nach Migrationshintergrund. *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?)	Gesamt		19.41%	31.84%	39.51%	9.24%
	kein CH Elternteil	*	24.03%	38.53%	25.96%	11.48%
	Mind. ein CH Elternteil		18.51%	30.53%	42.16%	8.80%
Gehst Du ins Internet/ benutzt Medien, wenn Du Dich niedergeschlagen oder traurig fühlst?	Gesamt		8.70%	23.25%	44.39%	23.66%
	kein CH Elternteil		12.13%	27.25%	41.92%	18.70%
	Mind. ein CH Elternteil		8.03%	22.46%	44.88%	24.63%
Hast Du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet/ mit den Medien zu verbringen?	Gesamt		4.20%	13.40%	43.69%	38.70%
	kein CH Elternteil		4.27%	16.71%	43.25%	35.76%
	Mind. ein CH Elternteil		4.19%	12.76%	43.78%	39.28%
Bevorzugst Du das Internet-/ Medien, statt Zeit «in der analogen Welt» mit anderen zu verbringen (Familie, Freund:innen, Partner:in)?	Gesamt		5.15%	15.76%	43.89%	35.20%
	kein CH Elternteil		7.70%	19.25%	44.43%	28.62%
	Mind. ein CH Elternteil		4.66%	15.08%	43.79%	36.48%
Vernachlässigst Du Deine Alltagspflichten (Schule, Lehre) aufgrund Deines Internet-/ Medienverhaltens?	Gesamt		3.79%	8.94%	33.02%	54.25%
	kein CH Elternteil		3.89%	10.35%	32.42%	53.35%
	Mind. ein CH Elternteil		3.77%	8.67%	33.14%	54.43%
Fühlst Du Dich unruhig, gestresst oder gereizt, wenn Du das Internet/ Medien nicht nutzen kannst?	Gesamt	*	4.98%	13.11%	37.96%	43.95%
	kein CH Elternteil		10.50%	14.97%	35.25%	39.27%
	Mind. ein CH Elternteil		3.90%	12.75%	38.49%	44.87%
Hast Du Streit mit Deiner Familie/ Deinem Umfeld wegen Deiner Internet-/ Mediennutzung?	Gesamt	*	5.74%	10.63%	29.78%	53.85%
	kein CH Elternteil		11.57%	10.74%	25.19%	52.50%
	Mind. ein CH Elternteil		4.60%	10.61%	30.68%	54.11%
Verheimlichst Du manchmal, wie viel Du im Internet bist oder lügst Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	Gesamt	**	4.29%	8.03%	22.99%	64.69%
	kein CH Elternteil		11.05%	6.55%	26.10%	56.30%
	Mind. ein CH Elternteil		2.97%	8.32%	22.38%	66.33%

Merkmale problematischen Nutzungsverhaltens		p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten/nie
Verheimlichst Du manchmal, wie viel Du im Internet bist oder lügst Dein Umfeld an wegen Deiner Mediennutzung?	Gesamt	**	4.29%	8.03%	22.99%	64.69%
	kein CH Elternteil		11.05%	6.55%	26.10%	56.30%
	Mind. ein CH Elternteil		2.97%	8.32%	22.38%	66.33%
Nutzst Du digitale Medien selbst dann noch, wenn das negative Auswirkungen für dich hat (z.B. auf Familie, Schule/ Jobs, Gesundheit)?	Gesamt	**	6.41%	17.63%	41.18%	34.78%
	kein CH Elternteil		7.80%	28.11%	37.88%	26.21%
	Mind. ein CH Elternteil		6.13%	15.58%	41.83%	36.46%

Tabelle B22: Problematische Verhaltensweisen der Nutzung digitaler Medien der Gesamtgruppe und unterteilt nach Migrationshintergrund. *p<.05, **p<.001

Positive Aspekte digitaler Mediennutzung		p	sehr häufig	häufig	manchmal	selten / nie
Hast du Freunde oder Kolleg:innen über das Internet gefunden?	Gesamt		4.70%	10.26%	32.21%	52.83%
	kein CH Elternteil	*	8.81%	12.41%	34.97%	43.81%
	Mind. ein CH Elternteil		3.90%	9.84%	31.67%	54.59%
Nutzst du das Internet, um Kontakt mit anderen zu halten/ mit anderen etwas gemeinsam zu machen?	Gesamt		18.52%	33.67%	33.09%	14.72%
	kein CH Elternteil	**	29.62%	32.76%	26.26%	11.35%
	Mind. ein CH Elternteil		16.35%	33.85%	34.43%	15.38%

Tabelle B24: Positive Aspekte digitaler Mediennutzung in der Gesamtgruppe und unterteilt nach Migrationshintergrund. *p<.05, **p<.001

Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen		P	sehr häufig	häufig	manchmal	selten / nie
Nutzst Du Social Media (z. B. TikTok, Whatsapp etc.)?	Gesamt		44.11%	39.92%	12.82%	3.14%
	kein CH Elternteil		52.20%	30.48%	14.39%	2.92%
	Mind. ein CH Elternteil		42.53%	41.77%	12.52%	3.19%
Nutzst Du Medien/das Internet zum Gamen?	Gesamt		20.01%	23.55%	26.16%	30.29%
	kein CH Elternteil	**	33.61%	23.43%	25.39%	17.57%
	Mind. ein CH Elternteil		17.35%	23.57%	26.31%	32.77%
Verbessert die Nutzung sozialer Medien oder das Spielen von Videogames deine Stimmung?	Gesamt		9.69%	26.42%	45.12%	18.77%
	kein CH Elternteil	*	15.72%	28.52%	44.82%	10.93%
	Mind. ein CH Elternteil		8.51%	26.01%	45.18%	20.30%
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich körperlich fühlst (z.B. Schlafmangel, Kopfschmerzen)?	Gesamt		4.49%	14.94%	43.49%	37.09%
	kein CH Elternteil	*	8.32%	17.35%	43.28%	31.06%
	Mind. ein CH Elternteil		3.74%	14.46%	43.53%	38.27%
Hat Deine Mediennutzung einen Einfluss darauf, wie Du Dich psychisch fühlst (z.B. traurig, glücklich, beruhigt)?	Gesamt		4.66%	17.57%	43.24%	34.54%
	kein CH Elternteil	*	8.25%	23.92%	34.71%	33.12%
	Mind. ein CH Elternteil		3.95%	16.33%	44.91%	34.81%
Nutzst Du Apps, die helfen sollen, deinen Mediengebrauch zu kontrollieren bzw. einzuschränken?	Gesamt		4.60%	8.06%	17.93%	69.41%
	kein CH Elternteil	*	10.18%	6.61%	21.52%	61.70%
	Mind. ein CH Elternteil		3.51%	8.35%	17.22%	70.92%

Tabelle B25: Einfluss von digitalen Medien auf das Befinden und spezielle Nutzungsformen in der Gesamtgruppe und nach Migrationshintergrund. *p < .05, **p < .001



projuventute.ch

Stiftung Pro Juventute
Thurgauerstrasse 39
8050 Zürich
Tel. 044 256 77 77
info@projuventute.ch

