



Warum sind psychische Gesundheit und Wohlbefinden während der Pubertät so wichtig?

Ein guter seelischer und körperlicher Gesundheitszustand ermöglicht es jungen Menschen, die Herausforderungen des Jugendalters zu bewältigen, und erleichtert den Übergang von der Kindheit ins Jugend- und Erwachsenenalter. Psychisches Wohlbefinden in der Kindheit ist mit sozialer Kompetenz und einer ausgeprägten Bewältigungskompetenz assoziiert, die zu insgesamt positiven Resultaten im Erwachsenenalter führen.

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden während des Jugendalters werden stark durch vorausgegangene Erfahrungen und Beziehungen geprägt. Zu den wichtigsten schützenden Faktoren zählen ein Zusammengehörigkeitsgefühl mit Eltern und Familie, wobei eine soziale Unterstützung durch mindestens einen betreuenden Erwachsenen vorhanden sein muss. Bei einer funktionierenden Kommunikation innerhalb der Familie und entsprechender Unterstützung durch Gleichaltrige fällt es Jugendlichen oftmals leichter, sich an neue Umstände anzupassen und stressgeladene Situationen zu bewältigen. Auch die vorhandene Familienstruktur spielt eine Rolle; so äußern sich Kinder und Jugendliche, die mit beiden Eltern zusammen leben, häufiger zufrieden mit ihrem Leben als Altersgenossen, die bei anderen Verwandten, sonstigen Personen oder Vormunden leben. Belastungen innerhalb der Familie gehen auch mit größeren Gesundheitsproblemen einher.

Das schulische Umfeld spielt eine bedeutende Rolle für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen. Der Erwerb von Bildungskompetenz stellt eines der Entwicklungsziele für Jugendliche dar, wobei Bildungserfolg sich in hohem Maße positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirkt. Die Schule gilt auch als schützender Faktor gegen multiple Gesundheitsbeschwerden.

Als Faktoren, die sich ungünstig auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, gelten u. a. Schikane in der Schule, fehlende Anerkennung von Altersgenossen und mangelnde Unterstützung durch Eltern und Lehrer. Häufige oder anhaltende Stressbelastung führt zu emotionalem oder physiologischem Stress, der sich wiederum auf die Entstehung häufiger Beschwerden auswirkt.

Dieses Faktenblatt fasst die Ergebnisse des Berichts über die Studie 2009/2010 zum Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter (HBSC) zusammen.¹

Ergebnisse der HBSC-Studie: ein Überblick über die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen

Jugendliche sind in der Regel bei guter Gesundheit, doch sind hier beträchtliche Unterschiede

¹ Currie C et al., eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6; <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.-health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc-study>, accessed 26 April 2012).

festzustellen. Der Bericht befasst sich mit den Indikatoren für das körperliche und psychische Wohlbefinden von Jugendlichen und konkret mit der Bewertung des eigenen Gesundheitszustands, der Lebenszufriedenheit und multiplen Gesundheitsbeschwerden.

Bewertung des eigenen Gesundheitszustands

Die Bewertung des eigenen Gesundheitszustands durch Jugendliche wird nach Meinung von Experten durch ihre Gesamteinschätzung der eigenen Funktionsfähigkeit geprägt, zu der auch physische und andere Aspekte von Gesundheit gehören. Sie ist mit einem breiten Spektrum von Gesundheitsindikatoren (medizinisches, psychologisches, soziales und gesundheitsbezogenes Verhalten) verknüpft. Die befragten Jugendlichen wurden gebeten, ihre eigene Gesundheit auf einer Vier-Punkt-Skala von ausgezeichnet bis schlecht zu bewerten.

Lebenszufriedenheit

Die Evaluation der Lebensqualität einer Person ist ein wesentlicher Aspekt des Wohlbefindens, der eng mit der subjektiven Gesundheit verknüpft ist. Die Jugendlichen wurden gebeten, die eigene Gesundheit auf der sog. „Cantril-Leiter“ zu bewerten, deren oberes Ende eine optimale Lebensqualität anzeigt, während das untere Ende für die schlechtestmögliche Lebensqualität steht.

Multiple Gesundheitsbeschwerden

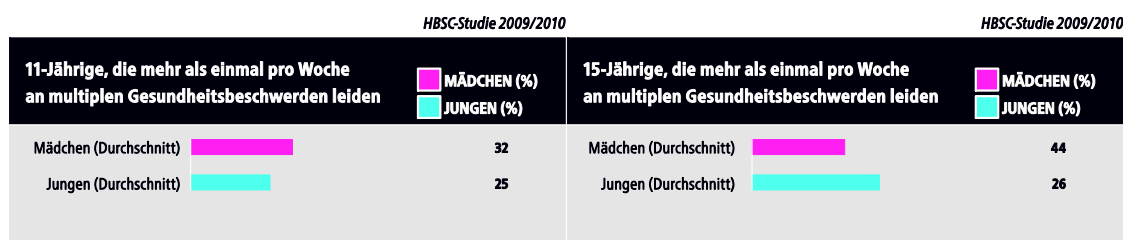
Zu diesen gehören somatische Symptome (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen) und psychologische Symptome (Nervosität, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit). Die Jugendlichen wurden gefragt, wie oft sie in den vorausgegangenen sechs Monaten psychologische und somatische Gesundheitsprobleme erlebt hätten.

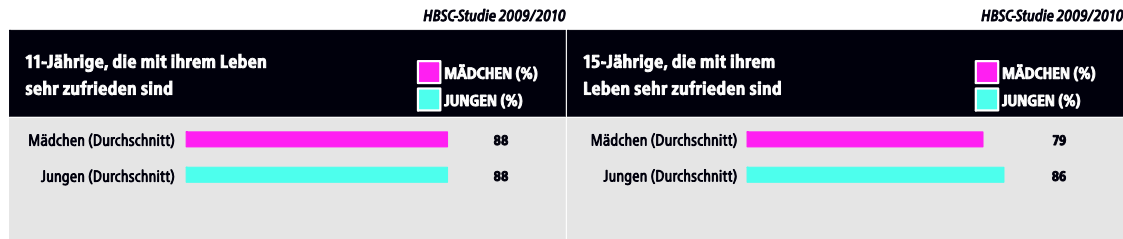
Alter

Allgemein verschlechtern sich im Laufe der Pubertät die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Die mit zunehmendem Alter steigende Häufigkeit von Symptomen kann auf Stress in der Schule, eine negative häusliche Atmosphäre oder unzureichende soziale Kontakte zurückzuführen sein.

Geschlecht

Die Verschlechterung der körperlichen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens tritt bei Mädchen deutlicher zutage als bei Jungen. Nach Daten aus Ungarn, Schottland und der Ukraine verschlechterte sich bei Mädchen die Bewertung der eigenen Gesundheit um mehr als 20%, und in Griechenland nahm das Auftreten multipler Gesundheitsbeschwerden um bis zu 30% zu. In der Altersgruppe der 15-Jährigen gaben Mädchen seltener als Jungen an, mit ihrem Leben sehr zufrieden zu sein (s. Abb.).





Die Ergebnisse der HBSC-Studie belegen, wie Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern in Bezug auf die psychische Gesundheit sich während der Pubertät allmählich herausbilden. Dies deckt sich mit früheren Forschungserkenntnissen, nach denen Mädchen schlechtere gesundheitliche Resultate melden als Jungen und die eigene Gesundheit häufiger negativ bewerten, mit dem Leben wenig zufrieden sind und an multiplen Gesundheitsbeschwerden litten.

Hierfür gibt es mehrere Erklärungsansätze. Die Ursachen sind vielleicht teilweise biologischer Natur und in der weiblichen Pubertät begründet, zumal Mädchen im Zeitraum zwischen 11 und 15 Jahren stärkere hormonelle Veränderungen erleben als Jungen. In Frage kommt aber auch eine andere Deutung, nach der Mädchen mit sich verändernden zwischenmenschlichen Beziehungen während der Pubertät, etwa Veränderungen innerhalb der Familie, anders umgehen als Jungen. Mädchen sind eher bereit, ihre Gefühle und Emotionen auszudrücken, und machen sich auch mehr Gedanken über ihre Gesundheit.

Darüber hinaus sind Mädchen auch häufiger mit der eigenen körperlichen Erscheinung unzufrieden als Jungen, was Auswirkungen auf ihr Selbstwertgefühl, ihre Lebenszufriedenheit und letztendlich ihre psychische Gesundheit hat. Jungen und Mädchen bewältigen Stress auf unterschiedliche Weise: Mädchen sprechen eher mit Freundinnen über ihr Problem, hören Musik oder schreiben ihre Gedanken auf, während Jungen häufiger aggressiv reagieren und weniger reflektieren.

Wohlstandsniveau der Familie

Jugendliche beiderlei Geschlechts aus weniger wohlhabenden Familien bewerteten ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden negativer, wobei die Unterschiede zwischen wohlhabenderen und einkommensschwächeren Familien allerdings bei Mädchen ausgeprägter waren.

Andere Untersuchungen zeigen, dass Länder mit niedrigerem sozioökonomischen Status tendenziell eine höhere Prävalenz bei subjektiven Gesundheitsproblemen aufweisen. Deshalb kann die Gesundheit von Jugendlichen aus Ländern mit niedrigerem sozialökonomischen Status bzw. aus weniger wohlhabenden Haushalten von den materiellen Bedingungen beeinflusst sein, unter denen sie leben.

Grundsätzliche Empfehlungen

Die WHO hat Erkenntnisse darüber veröffentlicht, dass die Förderung psychischer Gesundheit und die Prävention psychischer Störungen zur Aufrechterhaltung oder Verbesserung von Gesundheit beitragen, sich günstig auf die Lebensqualität auswirken und sich ökonomisch auszahlen können. In der Praxis sind bisher nur begrenzt Anstrengungen unternommen worden, bei der Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Region einen evidenzbasierten Ansatz einzuführen. Eine Herausforderung besteht darin, dass bei der Entwicklung und Umsetzung einer Strategie zur Förderung der psychischen Gesundheit ein konsequentes Handeln in einer Vielzahl unterschiedlicher Bereiche erforderlich ist. Wirksame Maßnahmen können während des gesamten Lebenszyklus ergriffen werden, etwa durch gezielte Schulungsprogramme für Eltern und Maßnahmen zur frühzeitigen Erkennung psychischer Probleme in der Schule. Es ist notwendig, mit

einem breiten Spektrum von Akteuren wie Lehrern, Sozialarbeitern und lokalen Gruppen zusammenzuarbeiten.

In Schulen kann die Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen durch Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit erhöht werden.

- Durch allgemeine kognitive, problemlösende und soziale Kompetenz aufbauende Programme können an Schulen sehr positive Ergebnisse erzielt werden. Dadurch verringern sich Probleme der Internalisierung und Externalisierung, und es wird ein Rückgang von Depressionssymptomen um 50% erreicht. Solche Programme sollten sowohl flächendeckend sein als auch auf eine frühzeitige Erkennung emotionaler Probleme abzielen.
- Eine Veränderung des schulischen Umfelds hin zu mehr positiven Verhaltensweisen und einer Einhaltung der Regeln kann eine dauerhafte Verringerung aggressiven Verhaltens zur Folge haben.
- Aus mehreren Komponenten bestehende Präventions- und Förderungsprogramme, die gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen (z. B. Veränderung der schulischen Umgebung, Verbesserung der individuellen Fähigkeiten der Schüler, Einbeziehung von Eltern) ansetzen, sind wirksamer als solche, die nur auf einer Ebene ansetzen. Hier sollte jeweils die gesamte Schule einbezogen werden, und die Umsetzung sollte über mehr als ein Jahr erfolgen.
- Ferner ist es von entscheidender Wichtigkeit, unangenehme Kindheitserfahrungen wie Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt und eine Exposition gegenüber den Folgen Drogen- und Alkoholmissbrauch wirksam zu bekämpfen. Dies kann durch gezielte Bewusstseinsbildung, wachsende Erkenntnis und zügige Gegenmaßnahmen geschehen. Benachteiligungen müssen durch das nachbarschaftliche Umfeld bekämpft werden; hierbei gilt es, ein besonderes Augenmerk auf marginalisierte und ausgeschlossene Gruppen zu richten.

Weitere Auskünfte erteilen:

Fachinformationen:

Vivian Barnekow
Programmleiterin, Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
Abteilung Nichtübertragbare Krankheiten und Gesundheitsförderung
WHO-Regionalbüro für Europa
Scherfigsvej 8, DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark
Tel.: +45 3917 1410
E-Mail: vbr@euro.who.int

Mediananfragen:

Tina Kiær
Informationsbeauftragte, Abteilung Nichtübertragbare Krankheiten und Gesundheitsförderung
WHO-Regionalbüro für Europa
Scherfigsvej 8, DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark
Tel.: +45 39 17 12 50, +45 40 87 48 76 (Mobil-
tel.)
E-Mail: tki@euro.who.int