



## PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN VON JUGENDLICHEN

### ECKDATEN UND FAKTEN

Dieses Faktenblatt präsentiert wichtige Ergebnisse der Erhebung für den internationalen Bericht zum **Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter (HBSC)** 2013/2014. In der HBSC, einer von der WHO in länderübergreifender Zusammenarbeit alle vier Jahre durchgeführten Erhebung, werden Mädchen und Jungen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren nach ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden, ihren sozialen Umfeldern und ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Erhebung 2013/2014 fand in über 42 Ländern und Regionen der Europäischen Region der WHO sowie in Nordamerika statt.

#### HINTERGRUND

Psychische Gesundheitsprobleme machen fast 20% der Krankheitslast in der Europäischen Region der WHO aus. Sie betreffen nicht nur Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen, sondern haben auch Auswirkungen auf das Leben ihrer Betreuungspersonen und die Produktivität der Gesellschaft insgesamt. In vielen westlichen Ländern sind psychische Störungen die Hauptursache von Behinderung. Sie sind für 30–40% der Fälle längerer Fehlzeiten und gesundheitsbedingten vorzeitigen Eintritts in den Ruhestand verantwortlich und verursachen Kosten in Höhe von etwa 3% des Bruttoinlandsprodukts.

Ein guter seelischer und körperlicher Gesundheitszustand ermöglicht es jungen Menschen, die Herausforderungen des Jugendalters zu bewältigen, und erleichtert ihren Übergang ins Erwachsenenalter. Psychisches Wohlbefinden in der Kindheit ist mit sozialer Kompetenz und einer ausgeprägten Bewältigungskompetenz assoziiert, die zu insgesamt positiveren Resultaten im Erwachsenenalter führen. Etwa die Hälfte aller psychischen Gesundheitsprobleme im Erwachsenenalter haben ihren Ursprung in der Jugend oder davor.

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden während des Jugendalters werden stark durch vorausgegangene Erfahrungen und Beziehungen geprägt. Zu den wichtigsten schützenden Faktoren zählen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit 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 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 den Eltern

#### Altersunterschiede

Allgemein verschlechtert sich das psychische Wohlbefinden im Lauf der Pubertät. Zunehmend wird angegeben, von multiplen Gesundheitsbeschwerden und geringerer Lebenszufriedenheit betroffen zu sein, und die Zahl der Jugendlichen, die ihre Gesundheit als mittel oder unzureichend einschätzen, steigt.

#### Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

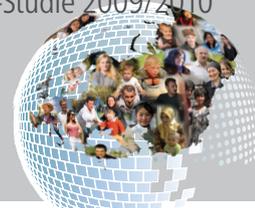
Klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden ebenfalls registriert: Mädchen schätzen ihre Gesundheit schlechter ein und bekunden geringere Lebenszufriedenheit sowie häufigere Gesundheitsbeschwerden. Diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern treten bei 13-Jährigen zutage und werden mit dem Alter größer.

#### Wohlstandsniveau der Familie

Junge Menschen aus weniger wohlhabenden Haushalten bekunden durchgängig niedrigere Lebenszufriedenheit, häufigere multiple Gesundheitsbeschwerden und häufiger mittlere oder unzureichende Gesundheit.

#### Unterschiede gegenüber der vorherigen HBSC-Erhebung

Die Lebenszufriedenheit und der selbst eingeschätzte Gesundheitszustand junger Menschen haben sich gegenüber der vorherigen HBSC-Studie 2009/2010 wenig verändert.



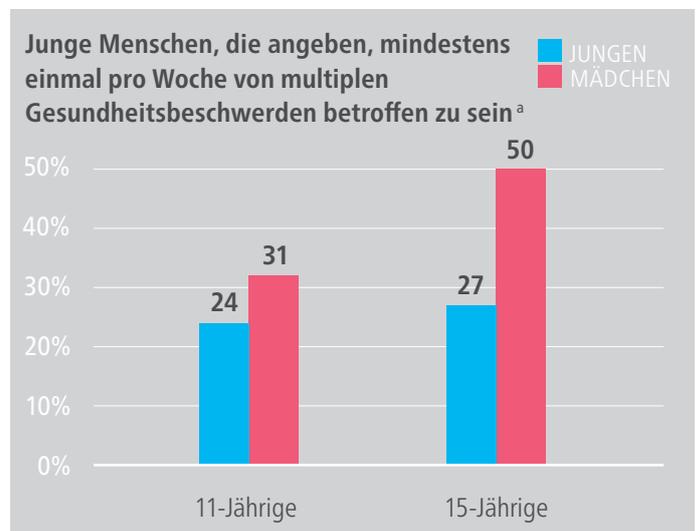
zusammen leben, häufiger zufrieden mit ihrem Leben als Altersgenossen, die bei anderen Verwandten, sonstigen Personen oder Vormunden leben.

Als Faktoren, die sich ungünstig auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden auswirken, gelten u. a. Schikanie in der Schule, fehlende Anerkennung von Altersgenossen sowie mangelnde Unterstützung durch Eltern und Lehrer. Häufige oder anhaltende Stressbelastung führt zu emotionalem oder physiologischem Stress, der sich wiederum auf die Entstehung häufiger gesundheitlicher Beschwerden wie Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen auswirkt. Im Gegensatz dazu wurde festgestellt, dass positive Erfahrungen in der Schule ein Schutzfaktor gegen die Entstehung häufiger gesundheitlicher Beschwerden sind.

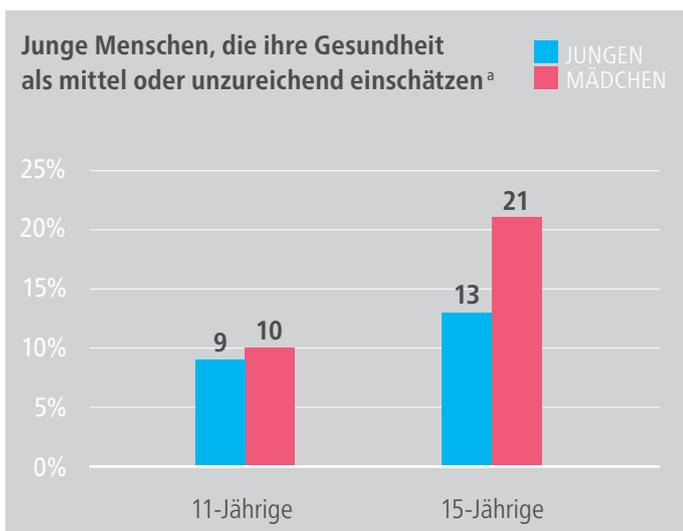
Psychische Gesundheitsprobleme können schädliche Auswirkungen auf die soziale, intellektuelle und emotionale Entwicklung junger Menschen und folglich auch auf ihre Zukunft haben. Das Jugendalter ist eine wichtige Lebensphase für Maßnahmen zum Schutz und zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens auf lange Sicht..

### Altersunterschiede

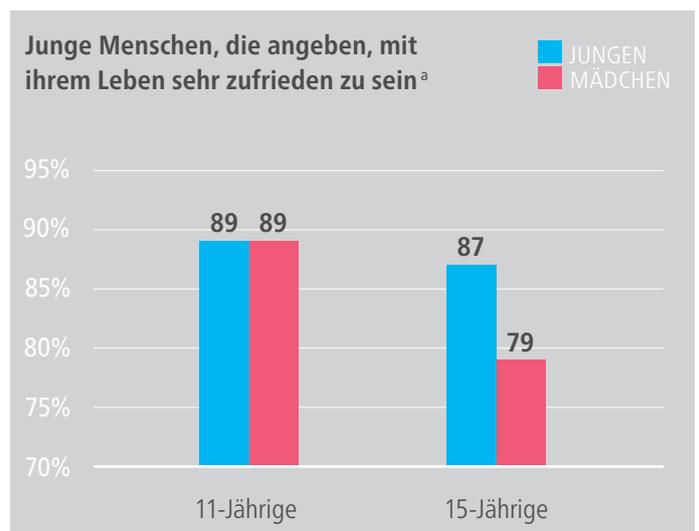
Allgemein verschlechtert sich das psychische Wohlbefinden im Lauf der Pubertät. Signifikante Unterschiede zeigen sich zwischen 11- und 15-Jährigen: Zunehmend wird angegeben, von multiplen Gesundheitsbeschwerden und geringerer Lebenszufriedenheit betroffen zu sein, und die Zahl der Jugendlichen, die ihre Gesundheit als mittel oder unzureichend einschätzen, steigt. Diese Ergebnisse bestätigen, dass die psychosoziale Dimension von Gesundheit im zweiten Lebensjahrzehnt, wenn Jugendliche bei ihrem Übergang ins Erwachsenenalter viele physische, soziale, psychologische und kognitive Veränderungen durchlaufen, von sehr großer Bedeutung ist.



<sup>a</sup> Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



<sup>a</sup> Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

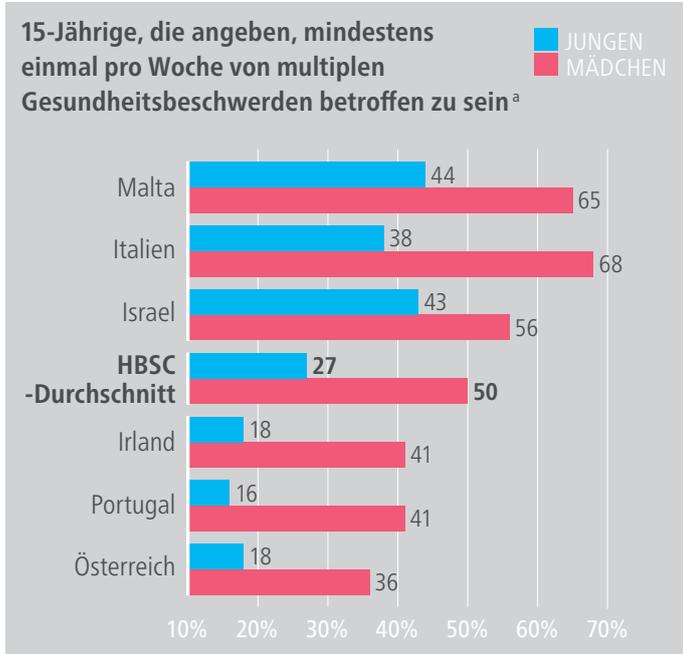


<sup>a</sup> Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

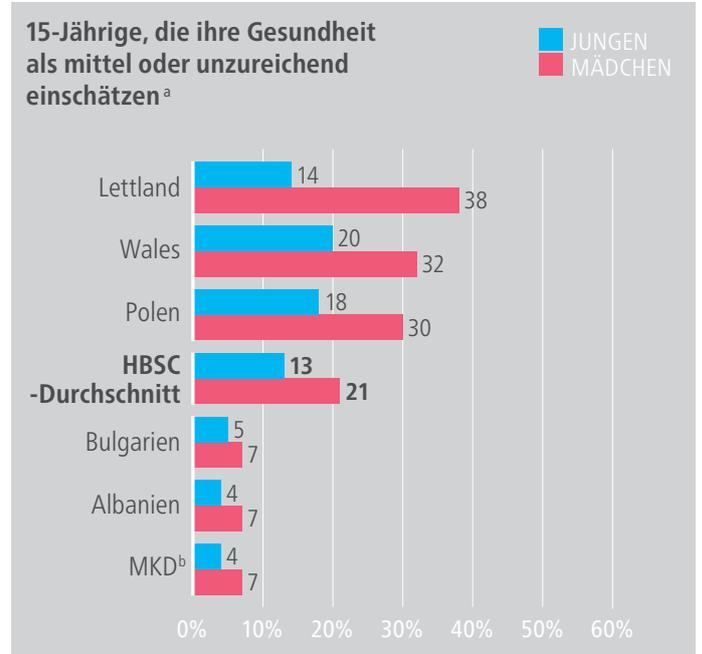
### Unterschiede zwischen Ländern und zwischen den Geschlechtern

In Bezug auf die Prävalenz subjektiver gesundheitlicher Ergebnisse zeigen sich substantielle Unterschiede zwischen Ländern. Klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden ebenfalls registriert: Mädchen schätzen ihre Gesundheit schlechter

ein und bekunden geringere Lebenszufriedenheit sowie häufigere Gesundheitsbeschwerden. Diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern treten bei 13-Jährigen zutage und werden mit dem Alter größer. Im Alter von 15 Jahren bezeichnen 20% der Mädchen ihre Gesundheit als mittel oder unzureichend, und 50% sind mehr als einmal pro Woche von multiplen Gesundheitsbeschwerden betroffen.



<sup>a</sup> Oben und unten 3 und Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung



<sup>a</sup> Oben und unten 3 und Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung.

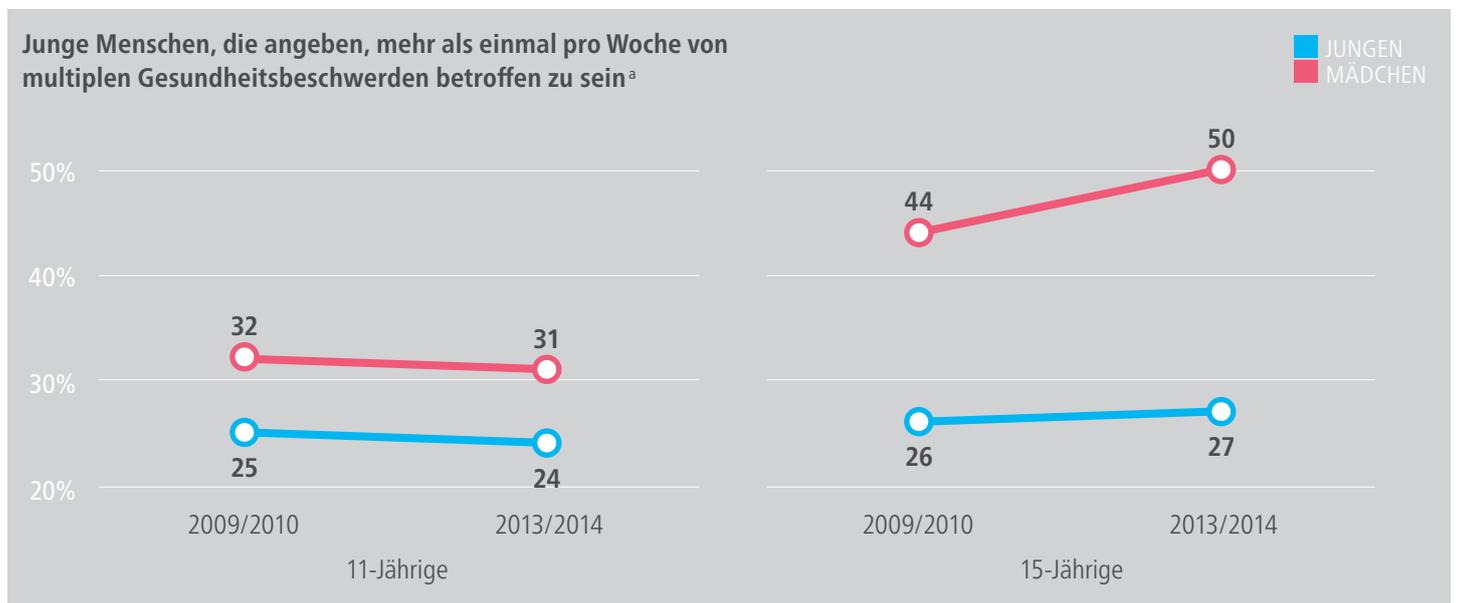
<sup>b</sup> Ehemalige jugoslawische Republik Mazedonien.

## Wohlstandsniveau der Familie

Junge Menschen aus weniger wohlhabenden Haushalten bekunden durchgängig niedrigere Lebenszufriedenheit, häufigere multiple Gesundheitsbeschwerden und häufiger mittlere oder unzureichende Gesundheit.

## Unterschiede gegenüber der vorherigen HBSC-Erhebung

Die Lebenszufriedenheit und der selbst eingeschätzte Gesundheitszustand junger Menschen haben sich gegenüber der vorherigen HBSC-Studie 2009/2010 wenig verändert. Ältere Mädchen geben allerdings häufiger an, von multiplen



<sup>a</sup> Durchschnitt über alle Länder in der HBSC-Erhebung

Gesundheitsbeschwerden betroffen zu sein: Während bei 11-jährigen Mädchen ein durchschnittlicher Rückgang festgestellt wird, stieg der Anteil der 15-Jährigen um 6%.

## WIRKMÖGLICHKEITEN DER POLITIK

Der von allen 53 Mitgliedstaaten der Europäischen Region der WHO angenommene Europäische Aktionsplan für psychische Gesundheit erkennt die Bedeutung von Widerstandskraft für das psychische Wohlbefinden junger Menschen an. Das psychische Wohlbefinden junger Menschen wird darin als eine wesentliche Determinante der psychischen Gesundheit im späteren Leben eingestuft, und es werden Maßnahmen vorgeschlagen, die Regierungen ergreifen können, um durch nachweislich wirksame universelle und gezielte Interventionen das Wohlbefinden über den Lebensverlauf zu verbessern. Zu den Beispielen zählen Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule, die es ermöglichen, emotionale Probleme bei Kinder frühzeitig zu erkennen, und Mobbing entgegenwirken, sowie Bildungsansätze in Gebieten mit mehrfacher Benachteiligung, welche die gesamte Gemeinschaft erfassen und den Kreislauf aus Armut, Benachteiligung und schlechten Bildungsergebnissen durchbrechen.

Die Bewältigung von Depressionen und anderen psychischen Gesundheitsproblemen im Jugendalter ist auch ein Thema von In Kinder investieren: *Die Strategie der Europäischen Region zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (2015–2020)*, in der die Notwendigkeit hervorgehoben wird, Schutzfaktoren in Schulen, zu Hause und am Wohnort zu stärken und die psychische Gesundheitsversorgung von Kindern und Jugendlichen zu verbessern

Weitere Auskunft erteilen:

WHO-Regionalbüro für Europa  
Gesundheit von Kindern und Jugendlichen  
Email: [lifecourse@euro.who.int](mailto:lifecourse@euro.who.int)  
Website: [www.euro.who.int/cah](http://www.euro.who.int/cah)

Studie zum Gesundheitsverhalten von  
Kindern im schulpflichtigen Alter  
Email: [info@hbsc.org](mailto:info@hbsc.org)  
Website: [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)