

12.03.2013 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz Berg- und Talfahrt des Selbstwertgefühls im Jugendalter

Lausanne (ots) -

Die Pubertät bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Körperliche Veränderungen, ein Gefühlswirrwarr, Selbstzweifel gehören dazu. Das Selbstwertgefühl schwankt. Mit der neuen Website [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch) bietet Sucht Schweiz 13- bis 18-Jährigen die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Selbstwertgefühl auseinanderzusetzen.

Das Jugendalter ist eine wechselvolle Zeit. Die Identitätsfindung ist für Jugendliche ein wichtiges Thema. Sie beschäftigen sich mit der Berufswahl, Sexualität, mit Beziehungen und vielem mehr. Gleichzeitig machen vielen von ihnen Selbstzweifel oder der eigene Körper zu schaffen. Höhen und Tiefen prägen das Selbstwertgefühl. "Das ist normal, denn jeder und jede kennt solche Schwankungen", sagt Silvia Steiner, zuständig für die Realisation von [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch). Die neue Website von Sucht Schweiz lädt Jugendliche ein, sich mit ihrem Selbstwertgefühl zu beschäftigen. Erfahrungsberichte von Gleichaltrigen, Tipps sowie Spiele und Tests, um sich selbst besser kennen zu lernen, sollen dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken. Die Meinung von Gleichaltrigen, das Aussehen und viele weitere Fragen sind für Jugendliche von Interesse. Auch solche rund um den Alkoholkonsum, das Rauchen und Kiffen oder Fragen zur Zugehörigkeit zu einer Clique, zum Umgang mit Stress oder zum Ausgang. In der Rubrik "Thermometer" finden sie eine Skala, um ihr jeweiliges Selbstwertgefühl einzuschätzen. Im Sinne eines Denkanstosses erhalten sie Rückmeldungen zu ihrer aktuellen Einstufung.

Turbulenzen im Jugendalter Hinweise, wie Jugendliche sich fühlen und was ihr Selbstwertgefühl beeinflusst, sind in den Erfahrungsberichten auf der Website nachzulesen. Eine Verbesserung des Selbstwertgefühls kann auch die Lebenszufriedenheit stützen. Ergebnisse der Schülerstudie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) zeigen, dass rund ein Viertel der 13- bis 15-jährigen Jugendlichen mit ihrem Leben nur einigermassen, wenig oder gar nicht zufrieden sind. Mädchen sind im Vergleich zu Jungen häufiger mit ihrem Leben unzufrieden. Auch beim psychischen Wohlbefinden berichten Mädchen öfter über negative Symptome. Einige Jugendliche verspüren diese Symptome nur vorübergehend, andere über eine längere Zeit. So gaben im Jahr 2010 40% der 15-jährigen Mädchen an, in den letzten sechs Monaten vor der Befragung mindestens wöchentlich traurig gewesen zu sein. Bei den Jungen sind es knapp 20%. Mehr als die Hälfte der Mädchen klagte über schlechte Laune; bei den Jungen waren es gut 40%. Über 70% der Mädchen und etwa 60% der Jungen nannte Müdigkeit. Stimmungsschwankungen kommen gerade in der Jugend häufig vor. "Sie sind nicht per se ein Grund zur Besorgnis, aber wenn sich jemand regelmässig oder über eine längere Zeitdauer unzufrieden fühlt, kann es helfen, sich jemandem anzuvertrauen", rät die Präventionsfachfrau Silvia Steiner.

Orientierung für Jugendliche [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch): Die neue Website von Sucht Schweiz ist die deutsche Version der bereits bestehenden Webseite [www.estimeso.ch](http://www.estimeso.ch). Diese französische Webseite wurde 2010 von Sucht Schweiz in Zusammenarbeit mit [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) entwickelt und von Lausanne Région finanziert. [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch): Die Internetplattform bietet in jugendgerechter Sprache Informationen und Dienstleistungen zu gesundheits- und gesellschaftsrelevanten Themen in Form von Texten, Spielen und Tests. Letztere wurden für [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch) übernommen.

Kontakt:

Simon Frey  
Mediensprecher  
[sfrey@suchtschweiz.ch](mailto:sfrey@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 63

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100734390> abgerufen werden.