

04.04.2017 - 10:00 Uhr

Sucht Schweiz Der Schulstress ist weiter verbreitet

Lausanne (ots) -

Der Stress durch die Arbeit für die Schule ist weiter verbreitet als noch vor 16 Jahren. Bei den 15-Jährigen fühlt sich nahezu ein Drittel gestresst. Bei ihnen kommt das Rauchen häufiger vor und das Wohlbefinden von gestressten Jugendlichen ist oft beeinträchtigt. Dies sind vertiefte Ergebnisse aus der letzten nationalen Schülerstudie, welche Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchführte. Ein neues Faktenblatt beleuchtet den Schulstress bei Jugendlichen und zeigt die zeitliche Entwicklung.

In einer für die Schweiz repräsentativen Befragung berichteten je nach Alter und Geschlecht zwischen 12% und 22% der 11- bis 15-Jährigen "einigermassen gestresst" zu sein. Zwischen 6% und 12% bezeichneten sich sogar als "sehr gestresst". Anders als bei den Jungen, gibt es bei den Mädchen deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen: die 13- bis 15-jährigen Mädchen sind häufiger gestresst als die jüngeren.

Tendenziell mehr Gestresste unter älteren Jugendlichen Dass bei älteren im Vergleich zu jüngeren Jugendlichen tendenziell mehr Gestresste zu finden sind, könnte u.a. mit den zahlreichen Entwicklungsaufgaben sowie den steigenden Anforderungen von einer Schulstufe zur nächsten und der bevorstehenden Berufswahl zusammenhängen. "Die Ergebnisse mahnen, aufmerksam zu bleiben", erklärt Marina Delgrande, Forscherin bei Sucht Schweiz und Mitautorin einer neuen Publikation(1) zum Thema Schulstress bei Jugendlichen in der Schweiz.

Schulstress verbreiteter als noch vor 16 Jahren Im letzten Erhebungsjahr der Schülerbefragung im 2014 fühlten sich mehr 11- bis 15-Jährige durch die Arbeit für die Schule gestresst als noch im ersten Umfragejahr im 1998. Der Anteil stieg von 22% auf 27%. Einer der möglichen Gründe könnte sein, dass sich die Haltung der Jugendlichen gegenüber schulischen Belangen gewandelt hat, so dass heutzutage z.B. das Erreichen guter Schulleistungen höher gewichtet wird.

Wie geht es gestressten Jugendlichen? Das Wohlbefinden von Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule gestresst fühlen, ist oftmals beeinträchtigt. Bei ihnen kommt es häufiger vor, dass sie an anhaltenden Beschwerden wie z.B. Einschlafschwierigkeiten oder Nervosität leiden. Bei den 15-Jährigen fühlt sich fast ein Drittel durch die Arbeit für die Schule einigermaßen oder sehr gestresst. Unter ihnen ist das Rauchen mindestens einmal pro Woche weiter verbreitet als bei Gleichaltrigen, die sich durch die Schule kaum oder gar nicht gestresst fühlen. Ob der Schulstress Ursache oder Folge ist, lässt die Studie offen.

Was die Prävention leisten kann

Ein positives Schulumfeld kann die psychische Gesundheit der Schülerinnen und Schüler fördern. Zu den günstigen Voraussetzungen zählen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Solidarität innerhalb der Klasse oder transparente schulische Anforderungen und Bewertungen. Dazu kommt idealerweise eine bewegungsförderliche Umgebung, ausserschulische Aktivitäten oder die Möglichkeit, das Zusammenleben in der Schule mitzugestalten. Förderlich sind auch Programme, die Schülerinnen und Schülern Strategien zur Problemlösung sowie Techniken zur Stressbewältigung aufzeigen. Solche Massnahmen können auch dazu beitragen, risikoreichen Konsumgewohnheiten vorzubeugen.

Tipps für Eltern

Vertiefende Ratschläge für Eltern finden sich am Ende des Faktenblatts(2) zum Alkohol- Tabak- und Cannabiskonsum bei Jugendlichen und auf der Themenseite für Eltern(3) auf der Webseite von Sucht Schweiz. Beratung rund um Suchtmittelkonsum erhalten Eltern u.a. bei Sucht Schweiz (über die kostenlose Telefonnummer 0800 104 104) sowie bei kantonalen Fachstellen (z.B. regionale Jugend- und Familienberatungsstellen).

Zur Studie

Die für das neue Faktenblatt(4) zum Schulstress verwendeten Daten stammen aus der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC->5). Die Befragung zu gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen der 11- bis 15-Jährigen wird alle vier Jahre durchgeführt, letztmals im 2014. Die Schweizer HBSC-Studie wurde von Sucht Schweiz durchgeführt und vom Bundesamt für Gesundheit und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

(1 et 4)<http://tiny.cc/zwe6jy>

(2)<http://tiny.cc/ae6jy> (3)<http://www.suchtschweiz.ch/eltern/> (5) <http://www.hbsc.ch/?lang=de>

Eltern in Erziehungsfragen zu unterstützen ist zentral für die Suchtprävention. Sucht Schweiz hat diesbezüglich eine einzigartige Expertise aufgebaut und bietet u.a. Beratung, Broschüren zu verschiedensten Suchtthemen für Eltern, Materialien für die Arbeit mit Kindern und Kurse für Fachleute an. Auch suchtblastete Eltern werden in ihrer Erziehungsfunktion unterstützt, damit weniger

Suchtprobleme von einer Generation auf die nächste übertragen werden.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website www.suchtschweiz.ch

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer
Mediensprecherin
mportner-helfer@suchtschweiz.ch
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100800977> abgerufen werden.