



**Alles bestens! Auch für deine psychische Gesundheit?**

Ein partizipatives Forschungs- und Entwicklungsprojekt mit Zuger Jugendlichen

Kurzbericht I  
Forschungsprojekt

09. Juli 2019

## Impressum

---

Verantwortlicher  
Olivier Favre, Projektleiter  
Abteilungsleiter  
Kinder- und Jugendgesundheit

---

---

Verantwortliche  
Michèle Omlin, Projektkoordinatorin  
Mitarbeiterin  
Kinder- und Jugendgesundheit

---

## **Inhalt**

<b>1. Einleitung</b>	<b>4</b>
<b>2. Fragestellung und Ziel</b>	<b>4</b>
<b>3. Jugendforschende</b>	<b>4</b>
<b>4. Datenerhebung und Methodisches Vorgehen</b>	<b>4</b>
<b>5. Ergebnisse</b>	<b>5</b>
<b>6. Erkenntnisse aus dem Prozess mit den Jugendlichen</b>	<b>8</b>
6.1. Partizipativer Prozess mit den Jugendlichen	8

## **1. Einleitung**

In einem partizipativen Jugendforschungsprojekt der Kinder- und Jugendgesundheit (KJG) sind 14- bis 18-jährige Jugendliche – sogenannte Jugendforschende – der Frage nachgegangen, was Jugendliche zur Förderung und Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit tun. Das Forschungsteam wollte herausfinden, welche Situationen und Gründe es gibt, die Jugendlichen gut respektive nicht gut tun und welche Strategien sie anwenden, um psychisch gesund zu sein oder zu bleiben. Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU) begleitete die KJG im Forschungsprozess und bei der Durchführung des Projekts.

## **2. Fragestellung und Ziel**

Folgenden Fragestellungen ging das Jugendforschungsteam im Forschungsprojekt nach:

- Momente / Situationen, in denen es mir gut / schlecht geht?
- Mögliche Gründe / Umstände, warum es mir gut / schlecht geht?
- Strategien, die ich anwende, damit es mir gut geht / wenn es mir schlecht geht?

Partizipativ heisst, die Jugendlichen arbeiteten auf Augenhöhe mit den Projektverantwortlichen. Sie bestimmten mit und trafen Entscheidungen, bspw. zum Projektverlauf oder zu den Themen.

Ziel war es, herauszufinden, was Jugendliche für ihre psychische Gesundheit tun oder tun können. Daraus wurden Strategien erarbeitet, die Jugendliche zum Erhalt und zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit anwenden können.

## **3. Jugendforschende**

Im Jugendforschungsteam waren zehn Jugendliche im Alter zwischen 14 bis 18 Jahre. Die 6 Mädchen und 4 Jungs sind in verschiedenen Zuger Gemeinden wohnhaft. Es war eine heterogene Gruppe in Bezug auf Bildungshintergrund und Interessen.

## **4. Datenerhebung und Methodisches Vorgehen**

Die Datenerhebung erfolgte in neun verschiedenen Austauschitzungen. Für die Datenerhebung wurde die Photovoice-Methode gewählt: Die Jugendforschenden machten in ihrem Alltag Fotos, mit dem Fokus auf Dinge oder Situationen, die ihnen gut tun. Die Fotos dienten einerseits als Grundlage für die Datenerhebung und andererseits als Diskussionshilfe für die Jugendlichen. Anhand der Fotos wurden bei den ersten Sitzungen Themen herausgefiltert, die in der Lebenswelt der Jugendlichen Relevanz haben.

Anschliessend ging das Forschungsteam anhand eines Brainstormings der Frage nach, weshalb es Jugendlichen schlecht gehen kann. Dabei wurde alles zusammengetragen, was für die Jugendlichen negativ war. Im Anschluss wurden ebenfalls positive Momente und Gründe festgehalten.

Um eine grössere Stichprobe für die Datenerhebung zu generieren, befragten die Jugendforschenden Jugendliche in ihrem Umfeld (Peer-Umfrage).

Aus den erhobenen Daten ergaben sich sechs Themenfelder. Die einzelnen Themenfelder wurden von den Jugendforschenden diskutiert und beschrieben. Danach wurden Strategien zu den einzelnen Themenfeldern zur Förderung der psychischen Gesundheit zusammengetragen.

## 5. Ergebnisse

Folgende sechs Themenfelder kristallisierten sich im Verlauf des Forschungsprozesses heraus, welche Jugendliche in ihrem Alltag beschäftigen:

- Schulstress: Noten, Druck, Erwartungen
- Social Media: sozialer Vergleich, bindet viel Zeit
- Beziehungen: Familie, True & Fake Friends, Konflikte
- Freizeit: Aktivitäten, Hobbies, Abschalten können
- Körperliches: psychisches Wohlbefinden
- Rolle in der Gesellschaft: Platz finden, Weltanschauung

Die Themenfelder wurden vertieft diskutiert. Dabei beschrieben die Jugendlichen diese Themenfelder, listeten Probleme innerhalb der Themenfelder auf und überlegten sich Strategien dazu, um diesen Problemfeldern aktiv zu begegnen.

Die Erläuterungen der 6 Themenfelder des Jugendforschungsprojekts zeigen, dass Jugendliche unter *Schulstress* leiden. Diese Ergebnisse stimmen mit den Resultaten der Juvenir-Studie<sup>1</sup> überein: Über die Hälfte der 15- bis 21-jährigen Jugendlichen in der Schweiz (56%) sind durch die Schule, Ausbildung, Uni und Beruf häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert. Stress entsteht also hauptsächlich in der Schule und in der Ausbildung, hingegen weniger im Privatleben. Die Jugendforschenden unterscheiden zwischen Alltag und Freizeit. Zum Alltag gehört die Schule und Pflichten wie zum Beispiel Schulaufgaben, auf Prüfungen lernen oder im Haushalt mithelfen. Sie bezeichnen diese Aufgaben als «mühsam». Der Alltag ist bei den Jugendlichen somit eher negativ behaftet.

Auch der Erfolgsdruck wurde im Forschungsprojekt immer wieder erwähnt. Die meisten Jugendlichen haben den Anspruch, gute Noten zu erzielen, um ihr gewünschtes Ausbildungslevel zu schaffen und ihren Berufswunsch möglichst geradlinig zu erreichen. Dies besagt auch die Juvenir-Studie. Für über die Hälfte der Jugendlichen (53%) ist Erfolg sehr wichtig. Das Jugendbarometer 2018<sup>2</sup> unterstreicht diese Aussagen. Druck von aussen (von Eltern, Lehrpersonen etc.) wurde im Jugendforschungsprojekt ebenfalls genannt. Bei der Juvenir-Studie haben

---

<sup>1</sup> Juvenir-Studie 4.0, Zuviel Stress - zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen. Eine Studie der Jacobs Foundation (2015)

<sup>2</sup> Credit Suisse Jugendbarometer: Generation Digital. Solidarität trotz Unsicherheit und Herausforderungen durch Wandel (2018)

lediglich 16 Prozent der Jugendlichen gesagt, dass ihre Lehrer oder Vorgesetzten Druck machen und nur 11 Prozent, dass sie sich von ihren Eltern unter Druck gesetzt fühlen. Der Leistungsdruck der Jugendlichen hängt unter anderem mit Zukunftsängsten zusammen. 44 Prozent der gestressten Jugendlichen geben bei der Juvenir-Studie an, dass sie Angst um ihre berufliche Zukunft haben. Diese Erkenntnis wird von den Jugendforschenden bestätigt. Den Grund dafür sehen sie vor allem in der Tatsache, dass sie sich schon früh, also mit 15 Jahren entscheiden müssen, in welche Richtung ihre berufliche Zukunft gehen soll. Oftmals sind sie sich nicht sicher, was sie beruflich machen möchten und ob sie die gewählte Berufslehre, die zwischen zwei und vier Jahren dauert, durchhalten. Einige Jugendliche entscheiden sich für eine weiterführende Schule. Das kann verschiedene Gründe haben: Entweder haben sie einen klaren Berufswunsch, den sie nur durch eine weiterführende Schule erreichen oder sie wissen noch nicht, was sie nach der obligatorischen Schulzeit machen möchten. Der Weg über eine weiterführende Schule gelingt jedoch nicht allen. Denn dafür müssen sie einen entsprechenden Notendurchschnitt erreichen. Die Jugendlichen haben Leistungsdruck, wenn sie wissen, was sie tun möchten (Lehre/Schule). Falls sie sich allerdings noch nicht entscheiden wollen/können, führt der Weg oft über eine weiterführende Schule, welche auch wieder gute Leistungen abverlangt.

Dass sich der Stress auf die Psyche von Jugendlichen auswirkt, zeigt nicht nur das Jugendforschungsprojekt, sondern auch die Juvenir-Studie. Vor allem die Mädchen leiden unter somatischen Problemen wie Kopf- oder Rückenschmerzen (45%) oder schlafen schlecht (62%). Die Ursache von Stress bei Jugendlichen ist eine generelle Zeitknappheit (89% sagen das in der Juvenir-Studie), die häufig aufgrund des hohen Leistungsdrucks entsteht. Das wirkt sich auf die Freizeit und privaten Aktivitäten der Jugendlichen aus: Über die Hälfte der Befragten finden, dass sie nicht mehr genug Zeit für ein soziales Engagement, respektive Vereinsleben haben (51%) oder keine Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden übrig bleibt (52%). Zeitknappheit wurde auch im Forschungsprojekt oft erwähnt. Einige der Jugendforschenden erwähnten, dass sie ihr Hobby aufgeben mussten, weil sie dafür keine Zeit mehr hatten (z.B. Vereinssport, Instrument lernen etc.). Es wurde oft gesagt: «Das würde ich gerne machen, aber mir fehlt die Zeit dafür.»

Auch *Social Media* ist ein Grund für die fehlende Zeit. Social Media ist für die Jugendlichen sowohl Fluch als auch Segen. Einerseits können sie sich die Zeit vertreiben, zum Beispiel im ÖV und sie bleiben dadurch immer auf dem neuesten Stand. Andererseits geht durch Social Media auch wertvolle Zeit verloren, die sie sinnvoller hätten investieren können. Beispielsweise mit Lernen oder mit Freunden etwas unternehmen. Interessant hierzu sind die Ergebnisse der JIM-Studie<sup>3</sup>: Sie zeigen, dass 2018 weniger Jugendliche (71%) täglich oder mehrmals pro Woche etwas mit Freunden unternehmen als früher (1998: 85%, 2008: 88%).

Im Forschungsprojekt wurde festgestellt, dass *Beziehungen* zu den Freunden und zur Familie für Jugendliche sehr wichtig sind. Das zeigt auch die Sinus-Studie<sup>4</sup>. Oberste Priorität haben für

---

<sup>3</sup> JIM-Studie: Jugend, Information, Medien - Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland (2018).

<sup>4</sup> Sinus-Studie: Wie ticken Jugendliche? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland (2016).

Jugendliche vertrauensvolle, sichere Beziehungen, seien sie freundschaftlicher, familiärer oder partnerschaftlicher Art. Die Jugendlichen wünschen sich Geborgenheit und die sehnen sich danach, sich aufgehoben und akzeptiert zu fühlen. Auch das Jugendbarometer 2018 besagt, dass Jugendliche in soliden Beziehungen Stabilität und Sicherheit suchen, die sie in der übrigen Welt vermissen. Ihnen sind Werte wie Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und Treue wichtig, die diese Sicherheit überhaupt erst ermöglichen.

Die gegenseitige Unterstützung innerhalb der Familie wurde in den Diskussionen mit den Jugendforschenden oft erwähnt und als wertvoll erachtet. Es zeigte sich, dass die Jugendforschenden viel Zeit mit ihren Familien verbringen. Dies stellte sich auch bei der Shell-Studie aus Deutschland<sup>5</sup> heraus. Jugendliche haben eine starke Beziehung zu ihren Eltern. 52 Prozent kommen gut mit den Eltern aus, 40 Prozent sogar bestens. Auch die JIM-Studie zeigt auf, dass immer mehr Jugendliche regelmässig etwas mit ihrer Familie unternehmen (1998: 17%, 2008: 22%, 2018: 38%). Das Elternhaus ist für junge Menschen ein sicherer Hafen, die Familie hat somit nach wie vor einen hohen Stellenwert.

Vertrauen ist für die Jugendforschenden auch in einer Partnerschaft von zentraler Bedeutung: «In einer Beziehung zu sein ist ein sehr gutes Gefühl – man fühlt sich geborgen und verstanden.» Das Jugendbarometer sowie die Sinus-Studie besagen, dass den Jugendlichen Vertrauen, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit in der Partnerschaft am wichtigsten sind. Aber auch einander Freiheiten lassen, sind bei der Sinus-Studie sowie beim Forschungsprojekt genannt worden. Jugendliche sollen nicht abhängig werden vom Partner und stets sich selber bleiben, so die Jugendforschenden.

In der *Freizeit* können Jugendliche das machen, worauf sie Lust haben. Dabei können sie sich vom Alltagsstress ablenken und erholen. Die Jugendforschenden gaben an, dass sie sich gut in der Natur erholen, mit Freunden abmachen, zur Entspannung in ihrem Zimmer Musik hören oder ein Buch lesen. Diese Aussagen werden von der Juvenir-Studie gestützt. Die Studie zeigt auf, dass Jugendliche Stress und Druck aktiv begegnen. 36 Prozent der Jugendlichen nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten, wie den Ausgang oder das Hobby, 31 Prozent suchen sich kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich.

Der *Körper* und das Aussehen beschäftigen die Jugendlichen stark. Sie vergleichen sich oft mit anderen. Das zeigt auch eine Befragung von Gesundheitsförderung Schweiz (2015)<sup>6</sup>. Die Adoleszenz ist im Hinblick auf die Entwicklung des Körperbildes eine kritische Lebensphase, da sich der Körper stark verändert. Das kann zu grossen Unsicherheiten im Hinblick auf den eigenen Körper führen. Zudem suchen Jugendliche nach ihrer Rolle in der Gesellschaft, nach einer Peergroup und/oder nach einer Partnerschaft. Vergleichsprozesse spielen dabei eine massgebende Rolle – sei es in der realen Welt (z.B. Schule) oder auf Social Media-Kanälen. In der

---

<sup>5</sup> Shell Jugendstudie: Jugend 2015. Hamburg (2015)

<sup>6</sup> Gesundheitsförderung Schweiz: Faktenblatt 16. Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung (2015)

#StatusOfMind-Studie<sup>7</sup> kam heraus, dass Instagram und Snapchat für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Jugendlichen schädlich sind. Die Jugendforschenden sagten aus, dass Jugendliche sich oft mit Leistungs- und Schönheitsidealen vergleichen, die nicht oder nur schwer erreichbar sind. Das kann Jugendliche verunsichern. Die Fachpersonen und die Jugendforschenden sind sich einig: «Man soll sich selbst so akzeptieren, wie man ist.»

Die *Rolle in der Gesellschaft* zu finden, ist für die Jugendlichen nicht leicht. Wer nicht der «Norm» entspricht, wird ausgegrenzt oder gemobbt. Deshalb passen sich die Jugendlichen dieser gesellschaftlichen «Norm» an. Die Sinus-Studie zeigt auf, dass Jugendliche eine hohe Anpassungsbereitschaft haben. Sie verfolgen nahezu die gleichen Wertvorstellungen wie Erwachsene und akzeptieren Leistungsnormen und bürgerliche Tugenden wie Fleiss, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Pünktlichkeit. «Viele junge Männer und Frauen wollen bewusst 'so sein wie alle'. Die Mehrheit der Jugendlichen ist sich einig, dass in der heutigen Zeit ein gemeinsamer Wertekanon gelten muss, weil nur so das gute Leben in einem funktionierenden System gelingt.», so ein Forscher der Sinus-Studie.

## **6. Erkenntnisse aus dem Prozess mit den Jugendlichen**

### 6.1. Partizipativer Prozess mit den Jugendlichen

Das Team der KJG hat einen spannenden Prozess mit den Jugendlichen hinter sich. Am Anfang musste sich das Team erst Mal kennenlernen und Vertrauen gewinnen. Dafür war die Photovoice-Methode sehr hilfreich. Mit der Zeit kannten sich alle besser und die Diskussionen wurden angeregter und offener. Das sagten auch die Jugendforschenden: Am Anfang, als sie nur ihre Bilder diskutierten, war es für sie weniger spannend. Ab Mitte des Forschungsprojekts wurde es für sie interessanter und abwechslungsreicher, da verschiedene Aufgaben auf sie zukamen.

Sehr hilfreich war, dass sich das Team von Anfang an gut verstand und mit der Zeit zusammenwuchs. Der Austausch untereinander und der Zusammenhalt wurde mit der Zeit intensiver und der Umgang miteinander sehr freundschaftlich.

Die Jugendforschenden haben während des Forschungsprojektes einiges gelernt:

- Sie lernten Strategien kennen, damit es ihnen besser geht.
- Sie merkten, dass die meisten Jugendlichen ähnlich sind und gleiche «Probleme» haben.
- Sie sind sensibilisiert für psychische Gesundheit, vor allem bei anderen. Bei sich selbst wussten sie schon vor dem Projekt, wenn etwas nicht stimmte.
- Sie haben bei den Aufgaben und bei den Treffen mehr über sich selbst gelernt.

---

<sup>7</sup> Royal Society for Public Health & Young Health Movement: #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing (2017)



Auch das KJG-Team hat durch das Forschungsprojekt einiges dazugelernt.

- Das Team erfuhr einiges über die psychische Gesundheit von Jugendlichen und deren Strategien, psychisch gesund zu bleiben oder zu werden.
- Das Team lernte viel über die Vorstellungen, Ansichten und Wünsche der Jugendlichen. Das ist hilfreich für die Arbeit mit Jugendlichen, Lehrpersonen, Eltern etc.
- Das Team lernte, dem Prozess offen und gelassen gegenüberzustehen, da durch das partizipative Vorgehen der Weg zum Ziel und das Ziel selbst nicht vorgegeben werden konnte.
- Das Team lernte viel über Partizipation – theoretisch und praktisch.

Das partizipative Vorgehen war für das KJG-Team eine neue Erfahrung. Am Ende des Forschungsprojekts konnten die Verantwortlichen viel Positives herausziehen. Der partizipative Ansatz wird die KJG weiterführen und in verschiedene Bereiche einfließen lassen: Die KJG hat zum Beispiel die Möglichkeit, durch partizipative Verfahren zielgruppenorientierte Interventionen zu erarbeiten. Dies ermöglicht der KJG Projekte zielorientiert, effektiv und richtungsweisend zu entwickeln.