

Läuft nicht alles rund? Möchtest du mit jemandem darüber reden? Brauchst du Hilfe oder Informationen? Hier findest du ein offenes Ohr.

Jugendberatung Zürich-City
 Röntgenstrasse 44
 8005 Zürich
 Tel. 044 412 83 50

Jugendberatung Zürich-Nord
 Baumackerstrasse 18
 8050 Zürich
 Tel. 044 412 83 60

Telefonhilfe 147 für Jugendliche
 Tel. 147
 SMS an 147
 beratung@147.ch

Schulsozialarbeit deiner Schule
 Die Telefonnummer findest du auf der Homepage deiner Schule

E-Beratung und Jugendinfo
www.tschau.ch
www.147.ch
www.feel-ok.ch

Schlupfhuus
 Tel. 043 268 22 66

Mädchenhaus
 Tel. 044 341 49 45 / 079 478 46 79
 info@maedchenhaus.ch

Schulärztlicher Dienst oder Schulpsychologischer Dienst des eigenen Schulkreises
 Die Adressen findest du unter:

www.stadt-zuerich.ch/schularzt
www.stadt-zuerich.ch/spd

Fragen zur Sexualität
www.lustundfrust.ch
www.verhuetungsinfo.ch

Fragen zu sexuellen Übergriffen
www.lilli.ch
www.castagna-zh.ch

Fragen zu Substanzen und Sucht
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Stadt Zürich
 Schulgesundheitsdienste
 Parkring 4, Postfach
 8027 Zürich
 Telefon 044 413 88 98

www.stadt-zuerich.ch/sg

Fühlen sich die Jugendlichen gesund und zufrieden? Die Schulgesundheitsdienste wollten es genau wissen und haben nachgefragt.

Es ist erfreulich: 19 von 20 der befragten Stadtzürcher Jugendlichen schätzen ihre Gesundheit als «gut bis sehr gut» ein. Und sie sagen von sich: «Ich bin mit meinem Leben insgesamt zufrieden». Alles in Ordnung? Nicht ganz. Immerhin haben etwa zwei von drei mindestens einmal pro Woche Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen und etwa jede/r Sechste fühlt sich traurig und energielos oder ist häufig angespannt, ängstlich und besorgt. Aber auch andere Themen beschäftigen die Jugendlichen: Stress und Leistungsdruck, das eigene Aussehen, Mobbing, die erste Liebe usw.

Wie sieht es bei dir aus? Diskutiere die Inhalte und Tipps mit Kolleginnen und Kollegen in der Klasse.

Gesundheitsbefragung – wozu?

Gesundheit ist wertvoll! Aber wer denkt schon im Alltag daran? Spätestens aber bei einem Unfall oder wenn wir ernsthaft krank werden, merken wir, was wir verloren haben. Wir von den Schulgesundheitsdiensten beugen lieber vor. Unser Ziel: Jugendliche dort beraten und unterstützen, wo der Schuh drückt. Deshalb diese Gesundheitsbefragung.

Fakten

Total verteilte Fragebogen:	1925
Ausgefüllte Fragebogen:	91%
Gültig beantwortet:	1678

Die Antworten wurden statistisch ausgewertet und mit ähnlichen Befragungen vor 5 und 10 Jahren sowie mit Daten aus der Gesamtschweiz verglichen.

Alle Resultate findet ihr unter: www.stadt-zuerich.ch/sg

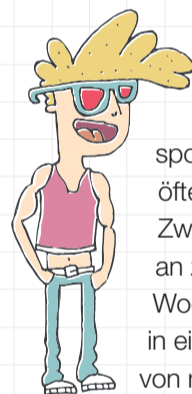


Information für Jugendliche

Sind Zürcher Jugendliche gesund und zufrieden? Die Befragung aller 2. Sekundarschüler/innen von 2018 gibt Antworten



© 2019 – Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

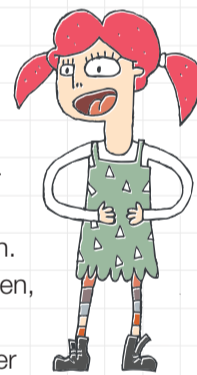


Boys only

Gratulation: Jungs sind sportlicher und bewegen sich öfter draussen als Mädchen. Zwei von drei Jungs gehen an zwei oder mehr Tagen pro Woche in einen Sportverein oder in ein Fitnesscenter. Ein Teil davon mit der Absicht, Muskeln aufzubauen. Denn: Schönheits- und Körperideale betreffen nicht mehr nur Mädchen, sondern zunehmend auch Knaben. So wünschen sich enorm viele Knaben (74%), mehr Muskeln zu haben. Warum eigentlich?

Girls only

Die gute Nachricht zuerst: Mädchen haben im Vergleich zu den Jungs engere Beziehungen zu ihren Freunden und Freundinnen. Sie sind Vertrauenspersonen, unterstützen sich gegenseitig und machen einander Mut. Wenn es aber um sie selbst geht, insbesondere ums eigene Spiegelbild, sind Mädchen besonders kritisch: 50% der Normal- und Untergewichtigen(!) möchten schlanker sein. Mehr als jedes dritte Mädchen glaubt, dass sie mehr Selbstsicherheit hätte, wenn sie schlanker wäre. Das gibt zu denken.



Vorsicht Gesundheitsgefahr

Toll, wenn du Sport machst und deinem Körper etwas zutraust. Wer sich bewegt, baut Stress ab und verbessert seine Stimmung. Wichtig: Wenn du Muskeltraining machst, achte darauf, die Kraftübungen korrekt auszuführen. Sonst riskierst du, deinem Körper langfristig zu schaden. Lass dir die Übungen von einer Fachperson genau erklären. Denn: Viele Youtube-Videos sind dafür nicht geeignet! Ausserdem: Hände weg von Präparaten, die mehr Muskeln versprechen. Ihre Nebenwirkungen können für deine Gesundheit schwerwiegende Folgen haben.

Lass dich nicht irre machen

Jeder Körper ist anders. Lass dich nicht verunsichern: Bilder von Models und Popstars sind fast immer bearbeitet und stark beschönigt. Sich mit diesen Fake-Bildern zu vergleichen, macht unzufrieden. Dein Körper begleitet dich ein Leben lang. Schliesse deshalb so bald als möglich Freundschaft mit ihm. Deine Gesundheit wird es dir danken. Und denk daran: Dein Wert als Mensch hat nichts mit deinem Aussehen und Gewicht zu tun.

Nur noch digital?



Die Hälfte der Jugendlichen ist mehr als zwei Stunden pro Tag in sozialen Medien unterwegs (Whatsapp, Snapchat, Instagram etc.). Dies kann manchmal ganz schön stressig sein: Selfies posten, ständig erreichbar sein, allen Freunden sofort antworten und die tollen Fotos und Postings von anderen betrachten. So belastet die ständige Erreichbarkeit **35%** der Jugendlichen und **25%** machen sich Sorgen, wie sie sich in den sozialen Medien darstellen.

Smartphones und Sucht – drei Testfragen zum Diskutieren:

- ▶ Wie sähe ein Tag in deinem Leben ohne Handy bzw. Smartphone aus?
- ▶ Ab wie vielen Nachrichten pro Tag ist jemand süchtig?
- ▶ Wie oft checkst du täglich dein Handy? Was schätzt du?

Traurig und energielos?

Nicht immer und nicht bei allen läuft es stets rund. So zeigen sich bei **17%** der Jugendlichen Hinweise auf eine Angsterkrankung und bei **16%** Hinweise auf eine Depression. Mädchen sind öfter betroffen als Knaben. Diese Jugendlichen sind weniger zufrieden mit sich selbst, mit dem Leben insgesamt, aber auch mit der Situation in der Familie und in der Schule. Und ein grosser Teil der Betroffenen berichtet, schon einmal so verzweifelt gewesen zu sein, dass das Leben für sie keinen Sinn mehr hatte.

Sprich darüber

Angst, Traurigkeit und Sorgen gehören zum Leben dazu. Jeder Mensch ist mal bedrückt, verzweifelt, mag sich nicht, hat Angst, fühlt sich von allem überfordert, ist erschöpft oder unzufrieden. Wenn du dich aber über längere Zeit schlecht fühlst und keinen Ausweg siehst, ist es wichtig, dass du darüber sprichst und dir Hilfe holst. Denn wenn du nichts tust, kann sich deine Krise verschlimmern und du kannst ernsthaft krank werden. Darum ist der erste Schritt zur Besserung, über eigene Probleme, Ängste und Unsicherheiten zu reden. Z.B. mit Eltern, Freunden, Lehr- oder Fachpersonen (Adressen von Fachpersonen findest du auf der Rückseite). Zwar lösen Gespräche allein deine Probleme nicht in Luft auf. Aber sie entlasten, geben dir Kraft und machen möglich, dass du Hilfe bekommst und wieder Hoffnung schöpfst.



Druck, Stress und Co.

Stress betrifft leider nicht nur Erwachsene. Etwa eine/r von drei Stadtzürcher Jugendlichen gibt an, wegen der Schule ziemlich bis sehr gestresst zu sein. Dabei fühlen sich Mädchen häufiger gestresst als Jungen, aber auch Schüler und Schülerinnen der Sek A geben häufiger Stress an als solche der Sek B. Insbesondere Prüfungen und Noten, aber auch die bevorstehende Berufswahl und Stellensuche sind für einen Drittel der Jugendlichen eine grosse Belastung. Dabei ist sehr unterschiedlich, wie jemand auf Stress reagiert. Weisst du, wie sich Stress bei dir zeigt? Bist du gereizt und hast schlechte Laune? Kannst nicht gut schlafen? Bist nervös, wütend oder ängstlich? Versuchst dich mit Essen zu beruhigen? Oder bekommst du vom Stress Kopf- oder Bauchschmerzen?

Wie geht man mit Stress und Druck um? Finde heraus, was dir persönlich hilft, z.B.:

- Bewegung und Sport
- darüber reden
- Musik hören
- ein Bad nehmen
- mit Freunden abmachen
- schlafen
- kochen oder backen
- aufschreiben, was dir gerade durch den Kopf geht
- um Hilfe fragen
- Kreatives tun
- sich auspowern, tanzen
- sich an einem gemeinsamen Projekt beteiligen

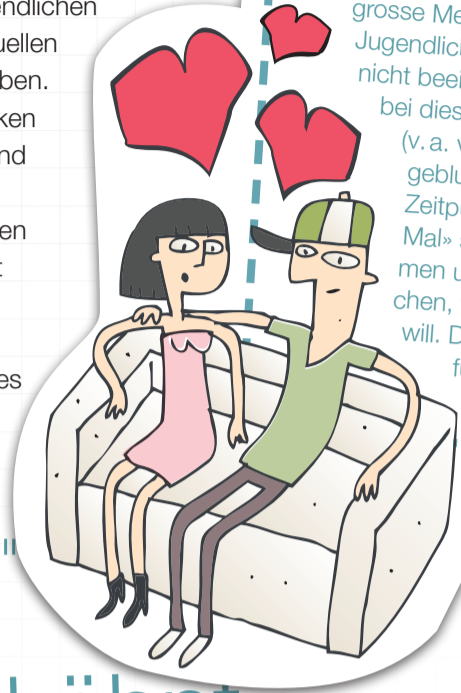
Höre auf deinen Körper!

Du und dein Körper brauchen Erholungszeiten, damit du gesund bleibst. Hält der Stress über längere Zeit an, wirkt sich dies negativ auf deinen Körper aus.

Denk daran: Du musst nicht alles perfekt hinkriegen. Jeder hat seine Schwächen.

Schmetterlinge im Bauch

9 von 10 der befragten Jugendlichen waren schon mal verliebt. In einer festen Beziehung ist aber nur jede/r Fünfte. **7%** der Jugendlichen geben an, schon sexuellen Kontakt gehabt zu haben. **83%** von ihnen denken dabei an Verhütung und schützen sich vor Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaft (in der Regel mit Kondom). Dies spricht für ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Bravo!



... lass dir Zeit

Knutschen, Petting, erster Sex – es ist ganz normal, wenn du das noch nicht aus eigener Erfahrung kennst. Das gilt nämlich für die grosse Mehrheit (**93%**) der Jugendlichen. Lass dich also nicht beeindrucken: Oft wird bei diesem Thema nämlich (v.a. von Jungs...) gerne geblufft! Wichtig ist, den Zeitpunkt für das «erste Mal» selbst zu bestimmen und nur das zu machen, was man wirklich will. Dann ist die Chance für ein gutes «erste Mal» viel grösser.

Zugedröhnt ist out

Eine Nachricht, die uns freut: Rauchen ist bei Jugendlichen nicht sehr verbreitet und hat in den letzten fünf Jahren weiter abgenommen (von **18%** auf **15%**). Bei denjenigen Jugendlichen, die rauchen, sind Wasserpfeife und E-Shishas deutlich beliebter als Zigaretten. Ebenfalls abgenommen hat der Anteil der Jugendlichen, die schon einmal betrunken waren (von **16%** auf **11%**). Gleich geblieben ist hingegen der Konsum von Cannabis: **12%** der Jugendlichen haben schon einmal Cannabis probiert.

Was du wissen musst

Beim Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis gilt: Je jünger du bist, umso schädlicher sind die Auswirkungen auf Körper und Gesundheit, auch wenn du das nicht gleich merkst. Ausserdem steigt das Risiko, dass du auf Dauer abhängig wirst. Wichtig ist auch, dass du weder Alkohol trinkst noch kiffst, wenn es dir langweilig ist, wenn es dir schlecht geht oder du etwas Belastendes vergessen willst. Alkohol und Cannabis sind keine Problemlöser. Im Gegenteil: Du riskierst, noch mehr Probleme zu bekommen.



Wenn Worte schmerzen



Die allermeisten Stadtzürcher Jugendlichen (**96%**) fühlen sich zu Hause, auf dem Schulweg und in der Schule sicher. Die Mehrheit (**82%**) erlebt weder zu Hause noch in der Schule körperliche Gewalt. Jedoch sind Beschimpfungen und Beleidigungen verbreitet und haben in den letzten fünf Jahren sogar zugenommen. Jede/r Vierte wurde ausserdem mit Worten sexuell belästigt und jede/r Zehnte berichtet, schon einmal körperlich sexuell belästigt worden zu sein. **20%** der Jugendlichen geben an, bereits einmal Sex- oder Pornobilder erhalten zu haben. Mädchen sind dabei häufiger von sexueller Belästigung betroffen als Knaben.

Stopp Mobbing

Jegliche Formen von Gewalt, Beleidigung und sexueller Belästigung ist für Betroffene eine schlimme Erfahrung, die schmerzt und sogar ernsthaft krank machen kann. Dabei trägt nicht nur der «Täter» Verantwortung, sondern auch all jene, die zuschauen, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Mobbing und Belästigungen sind keinesfalls okay und müssen unbedingt gestoppt werden. Am besten holt ihr euch Hilfe bei erwachsenen Vertrauenspersonen (z.B. Eltern, Lehr- oder Fachpersonen (Adressen von Fachpersonen findest du auf der Rückseite)).