

# Jugendliche

## Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht Bedürfnisse, Ressourcen, Verhalten

Oliver Padlina, November 2019

**RADIX**

[feel-ok.ch](http://feel-ok.ch)

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

[padlina@radix.ch](mailto:padlina@radix.ch)

[feel-ok.ch/infos-berichte](http://feel-ok.ch/infos-berichte)

<b>Herzlichen Dank</b>	<b>4</b>
<b>Zusammenfassung</b>	<b>6</b>
<b>Themenüberblick</b>	<b>12</b>
<b>Über feel-ok.ch</b>	<b>15</b>
<b>Hintergrundinformationen</b>	<b>16</b>
<b>Methode und Studienteilnehmer/-innen</b>	<b>18</b>
Schulumfrage	18
SPRINT	19
<b>Psychische Gesundheit</b>	<b>20</b>
1a   Selbstwert	20
1b   Lebenszufriedenheit	21
1c   Psychische Beschwerden	22
2a   Bedürfnis für Unterstützung	23
3a   Fit fürs Leben · Erwartungen Jugendlicher	24
3b   Was junge Menschen beschäftigt	28
3c   Was Jugendliche von anderen Jugendlichen erfahren möchten	33
3d   Was Jugendliche interessiert	36
3e   Stress und soziale Konflikte	38
3f   Implikationen   Was Jugendliche beschäftigt	41
4a   Wie Jugendliche mit belastenden Situationen umgehen	42
4b   Wut · Sich beruhigen	46
4c   Bewältigungsstrategien für schwierige Probleme	47
4d   Freizeit	48
4e   Glücklich sein	49
4f   Implikationen   Lösungsansätze Jugendlicher	50
<b>Tabak</b>	<b>51</b>
Einstellung gegenüber Werbung und Konsum	51
Wahrgenommene Werbung	52
Motive von Nichtrauchenden gegen den Tabakkonsum	55
Versuchung, Zigaretten zu rauchen	57

Freundinnen und Freunden helfen	59
Familie	62
Motivation, Unterstützung und Konsumverhalten von Rauchenden	65
Selbstwert	69
Implikationen   Thema Tabak	71
<b>Alkohol</b>	<b>72</b>
<b>Cannabis</b>	<b>75</b>
<b>Sport</b>	<b>77</b>
<b>Ernährung</b>	<b>78</b>
<b>Implikationen   Alkohol, Cannabis, Sport und Ernährung</b>	<b>80</b>
<b>Jugendliche als Vermittler/-innen</b>	<b>82</b>
<b>Didaktische Empfehlungen Jugendlicher</b>	<b>84</b>

## Herzlichen Dank

Herzlichen Dank

- dem Tabakpräventionsfonds
- dem Lotteriefonds des Kantons Zürich
- Gesundheitsförderung Schweiz
- der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- dem Lotterie- und Sportfonds Kanton Solothurn
- ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung (Kanton Sankt Gallen)
- dem Kanton Thurgau, Amt für Gesundheit,

weil mit ihrer Finanzierung die vorliegende Studie mit Jugendlichen und mit Lehrpersonen realisiert werden konnte.

Im Jugend- und Lehrpersonenbericht erscheinen auch Ergebnisse aus dem Umfragetool SPRINT, dessen Entwicklung von der Finanzierung

- des Tabakpräventionsfonds,
- des Nationalen Programms Alkohol (Bundesamt für Gesundheit) und
- der Prof. Otto Beisheim-Stiftung ermöglicht wurde.

Herzlichen Dank dafür.

Es ist eine Herausforderung für Umfragen und um Methoden zu prüfen, Zugang zu Schulklassen zu erhalten. Dies wurde unter anderem von folgenden Organisationen ermöglicht, bei denen ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanke:

- BE | Gesundheitsförderung in der Schule sowie Berner Gesundheit
- SG | Gesundheitsdepartement, Amt für Gesundheitsvorsorge
- SO | Amt für soziale Sicherheit, Sozialintegration und Prävention sowie Perspektive Region Solothurn-Grenchen
- TG | Amt für Gesundheit sowie Perspektive Thurgau
- ZH | Schulsozialarbeit, Schulhaus Hungerbühl sowie Jugendberatungsstelle SAMOWAR für den Bezirk Horgen

Indirekt durch die Finanzierung von Projekten und der Pflege von feel-ok.ch wurde die vorliegende Studie auch von folgenden Organisationen ermöglicht, denen ich meinen Dank aussprechen möchte:

- OAK-Stiftung
- AG | Departement Gesundheit und Soziales - Sektion Gesundheitsförderung und Prävention
- BL | Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion - Amt für Gesundheit - Gesundheitsförderung Baselland
- BS | Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt - Medizinische Dienste - Prävention
- GL | Kanton Glarus - Volkswirtschaft und Inneres
- LU | Dienststelle Gesundheit und Sport
- NW | Gesundheits- und Sozialdirektion
- OW | Swisslos Kanton Obwalden
- SH | Kanton Schaffhausen - Sozialamt
- SZ | Amt für Gesundheit und Soziales - Abteilung Gesundheitsversorgung
- UR | Bildungs- und Kulturdirektion Kulturförderung
- ZG | Gesundheitsdirektion Kanton Zug
- Die Gemeinden Köniz, Weinfelden, Illnau-Effretikon, Muri b. Bern, Konolfingen BE, Rüti, Aarau, Klosters-Serneus, Lausen, Oberwil BL und Volketswil ZH

*Last but not least* herzlichen Dank auch an die Lehrpersonen, die an der Umfrage teilgenommen haben, sowie mit deren Zustimmung ich - als Autor dieses Berichtes - in Kontakt mit Schulklassen treten konnte.

Herzlichen Dank auch an die Jugendlichen für ihre Teilnahme an der Umfrage, für die spannenden Gespräche und für die oft lebendigen Interaktionen im Rahmen der Prüfung neuer Methoden für die Vermittlung von Gesundheitsinhalten.

## Zusammenfassung

### Methode

452 12-16-Jährige und 41 Lehrpersonen in den Kantonen Bern, Solothurn, Thurgau, Sankt Gallen und Zürich haben an einer Schulumfrage zu den Themen «Psychische und körperliche Gesundheit, Sucht» zwischen November 2018 und Juni 2019 teilgenommen. Weitere Erkenntnisse stammen aus dem Umfragetool von feel-ok.ch SPRINT.

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Umfrage für Jugendliche und von SPRINT zusammengefasst. Die Befunde aus der Umfrage für Lehrpersonen können auf [feel-ok.ch/2019-e](http://feel-ok.ch/2019-e) heruntergeladen werden.

### Ergebnisse | Psychische Gesundheit

Die Mehrzahl der befragten Jugendlichen hat einen (ziemlich) guten Selbstwert (vor allem die Knaben) und 93% sind mit ihrem Leben eher bis sehr zufrieden. Trotzdem: Gedanken wie «*Es wäre besser gewesen, wenn ich nicht geboren wäre.*» belasten 11% der Studienteilnehmer/-innen. Schlechte Laune, Erschöpfung und Traurigkeit sind verbreitet (>27%). | [S.20](#)

58% der Jugendlichen wünschen sich, Methoden in der Schule zu lernen, um sich besser zu fühlen; 16% berichten, dass dies auch getan wird. | [S.23](#)

Von der Schule erwarten Jugendliche - neben den klassischen Schulfächern - auch mit Geld umgehen zu lernen, Unterstützung bei der beruflichen Orientierung zu erhalten sowie soziale und persönliche Lebenskompetenzen zu üben. | [S.24](#)

Fragt man Jugendliche, was sie beschäftigt, teilen sie mit: die Schule, die Lehrstellensuche, Freizeitbeschäftigungen (vor allem Sport) und familiäre Angelegenheiten, aber auch Zukunftsfragen, den Onlinekonsum, die Freundschaft, die Selbstwahrnehmung (Identität, Selbstwert und Selbstvertrauen) und soziale Konflikte (z.B. Mobbing). | [S.28](#)

Jugendliche haben Fragen, für die sie von anderen Jugendlichen eine Antwort wünschen, vor allem in den Themenkreisen Selbst- und Fremdeneinschätzung, Substanzen (Alkohol, Tabak, Drogen), schulische Leistung, soziale Konflikte, Sexualität, Liebe und Identität. | [S.33](#)

Sport, Beruf, Freizeit (>60%), aber auch Umgang mit Geld, Ernährung, Klimawandel, Medien, Kinderrechte, Beziehung, Liebe, Sexualität und Selbstvertrauen (>29%) sind Themen, die Jugendliche interessieren. Selten von Interesse (<11%) sind die Themen Glücksspiel, Zigarettenrauchen, Vorurteile, Essstörungen und Sonnenschutz (<15%). | [S.36](#)

57% der befragten Jugendlichen geben an, in den letzten 30 Tagen stark belastenden Stress erlebt zu haben, vor allem in der Schule, mit sich persönlich oder mit der Familie (>16%). Wirklich gestresst haben vor allem schwierige Prüfungen, Zeitmangel, schlechte Noten oder negative Rückmeldungen, die Angst, das Schuljahr nicht zu bestehen und viele oder

schwierige Hausaufgaben (>15%). 38% wurde in den letzten Wochen schlecht behandelt, vor allem beleidigt (23%), ausgeschlossen (10%), verspottet (9%) oder geschlagen (5%). 6% berichtet über Sachschäden. | [S.38](#)

Wie gehen die befragten Jugendlichen mit belastenden Situationen um? Sie verfügen über ein breites Spektrum von Handlungsressourcen, um Stress zu bewältigen. U.a. hören sie Musik, reden mit Freundinnen und Freunden und/oder mit Familienangehörigen, treiben Sport, schauen Videos, pflegen ihre Hobbys, gamen und schlafen. | [S.42](#)

Wenn Jugendliche wütend sind, hören sie Musik, gehen an die frische Luft, treiben Sport oder sprechen mit sich selbst, um sich zu beruhigen (>31%). | [S.46](#)

78% der befragten Jugendlichen behaupten, sich schon mit einem schwierigen Problem auseinandergesetzt zu haben. Sie haben versucht, das Problem mit Humor zu nehmen, es zu vergessen, sich mit Sport abzulenken oder darüber mit Kollegen/-innen bzw. mit Erwachsenen zu sprechen (>22%). Der Konsum von Substanzen als Bewältigungsstrategie wird äusserst selten genannt (2%) | [S.47](#)

Die Mehrzahl der Jugendlichen trifft in ihrer Freizeit Freunde und Kolleginnen, hört Musik, verbringt Zeit mit der Familie, treibt Sport und schaut Filme. Zeit mit dem Partner oder mit der Partnerin zu verbringen oder sich für Soziales, Umwelt und/oder für die Gemeinde zu engagieren, wird in dieser Altersgruppe selten genannt (< 10%) | [S.48](#)

Um wirklich glücklich zu sein, brauchen die Studienteilnehmenden unbedingt ihre Familie, die Freunde, Freizeitbeschäftigungen und Gesundheit. Einen schönen Körper und Macht auf andere Menschen auszuüben: Das brauchen wenige 12-16-Jährige, um glücklich zu sein (<20%). | [S.49](#)

### Ergebnisse | Tabak

Die befragten 12-15-Jährigen haben eine ziemlich ablehnende Haltung gegenüber der Werbung von Tabak, Cannabis und Alkohol sowie den Konsum von Substanzen in geschlossenen Räumen (auch zu Hause). Für die Mehrzahl der Befragten soll dennoch jede Person die Freiheit haben, Zigaretten zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Der Konsum von Cannabis mit THC und von Drogen soll für die befragten Jugendlichen illegal bleiben. | [S.51](#)

40% haben die letzten Monate Werbung für Zigaretten bewusst wahrgenommen, 5% behaupten, Werbegeschenke von der Tabakbranche bekommen zu haben. Die Mehrzahl der Befragten lehnt die Werbung ab oder hat kein Interesse dafür. | [S.52](#)

Fragt man die 12-15-Jährigen, welche Gründe sie als wichtig erachten, um auf Zigaretten zu verzichten, nennen mehr als 92% die zwei Top-Antworten: «*Ich will nicht süchtig werden*» und «*Ich würde meiner Gesundheit schaden*». Insgesamt stuft die Mehrzahl der Jugendlichen alle Gründe, weiterhin zigarettenfrei zu leben, als ziemlich bis sehr wichtig ein. Trotzdem würden

fast 15% davon eine Zigarette akzeptieren, wenn jemand sie anbieten würde; dies vor allem, wenn die Motive gegen das Rauchen weniger ausgeprägt sind. | [S.55](#)

Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen behauptet zu wissen, wie sie Freunde und Freundinnen darin unterstützen kann, nicht mehr zu rauchen: Viele würden die Zigaretten beseitigen, Motivationsarbeit leisten, Ablenkung bieten und an die negativen Folgen des Konsums erinnern. Vor allem Mädchen wünschen sich Tipps (von Fachpersonen), um Freundinnen sowie Freunden zu helfen, sich vom Zigarettenkonsum zu befreien. | [S.59](#)

Dass Eltern und Geschwister rauchen, wird von 42% der Studienteilnehmer/-innen behauptet. Eine grosse Mehrzahl wünscht sich, dass sie damit aufhören (76%). 75% weiss nicht, wie man ihnen dabei helfen könnte. 40% (vor allem die Mädchen) wünschen sich Tipps dazu. Wer keine Tipps will, teilt oft mit, nicht für das Gesundheitsverhalten der Eltern verantwortlich zu sein oder hat die Hoffnung verloren, etwas bewirken zu können. | [S.62](#)

Aus dem Umfragetool SPRINT wissen wir, dass die befragten Jugendlichen (Altersgruppe: 15 bis 18 Jahre!) rauchen, um sich zu entspannen, aus Genuss, aus Gewohnheit, um sich bei schlechter Stimmung aufzumuntern und um Langeweile zu überbrücken (>30%). 61% geben an, schon ein bisschen bis stark süchtig zu sein. 26% hat die Absicht, die nächsten Monate mit dem Zigarettenkonsum aufzuhören. Die Mehrzahl hat schon ernsthaft versucht aufzuhören, vorwiegend allein (46%) oder mit der Unterstützung von Kollegen/-innen (32%). | [S.65](#)

### Ergebnisse | Alkohol, Cannabis, Sport und Ernährung

Die hier vorgestellten Befunde stammen aus dem Umfragetool SPRINT.

72% der befragten 15-18-Jährigen (!) trinken keinen oder nur selten Alkohol. Einmal pro Monat (in den letzten 3 Monaten) betrunken waren 35% der Befragten. An den Tagen, an denen Alkohol konsumiert wird, trinken 65% der Umfrageteilnehmer/-innen 3 Getränke oder mehr. Beschwerden als Folge des Alkoholkonsums sind vor allem Übelkeit und Erbrechen (25%), einen «Filmriss» (nicht mehr wissen, was danach passiert ist, 13%) und Schlägereien (6%). Jugendliche, die Alkohol trinken, tun es vor allem, weil sie Lust haben, mit anderen anzustossen, weil sie den Geschmack von alkoholischen Getränken mögen oder um mehr Spass zu haben (>22%). Alkoholkonsum als Strategie, um sich zu entspannen (17%) oder um Probleme zu vergessen (9%) wird von einer Minderheit angewendet. | [S.72](#)

9% der 15-18-jährigen SPRINT-Umfrageteilnehmer/-innen konsumieren Cannabis mindestens einmal pro Woche und 4% mindestens einmal pro Tag, in erster Linie, weil sie mögen, sich «high» zu fühlen (54%), aber auch um sich zu entspannen (48%), um Kreativität und Fantasie zu fördern (36%), um den aktuellen Augenblick intensiver zu geniessen (29%), um den Stress besser zu ertragen (23%) und um Probleme zu vergessen bzw. sich aufzumuntern (16%). Cannabiskonsumierende berichten über Beschwerden wie Müdigkeit (25%), Konzentrationschwierigkeiten und depressive Verstimmungen (11%). Mit SPRINT lässt sich

dennoch nicht festlegen, ob diese Erscheinungen mit dem Cannabiskonsum einen Zusammenhang haben. | [S.75](#)

37% der 12-15-Jährigen, die Sportfragen mit SPRINT beantwortet haben, treiben Sport oder intensive Bewegungsaktivitäten nicht mehr als 2 Stunden pro Woche. Die Mehrzahl derjenigen, die Sport treibt, tut es, weil es Spass macht (83%), um fit zu sein und aus gesundheitlichen Gründen. Auch soziale Interaktionen sowie um persönliche Leistungsziele zu erreichen (je 41%) wie auch um sich zu entspannen (32%) werden oft als Vorteile der sportlichen Aktivität oder von Bewegung genannt. | [S.77](#)

Gemäss SPRINT-Angaben essen viele Jugendliche zu wenig Früchte, zu wenig Gemüse und zu viele Süssigkeiten. Auch der Konsum von fettigem Fast Food und von gezuckerten Getränken ist ziemlich verbreitet. | [S.78](#)

### Ergebnisse | Jugendvermittler/-innen und didaktische Empfehlungen

Wie wäre es, wenn Jugendliche andere Jugendliche bei der Bewältigung bestimmter Probleme oder bei der Beantwortung mancher Fragen unterstützen würden? Dazu sollten sie mindestens drei Voraussetzungen erfüllen: 1) Ihnen gefällt es, wenn andere Jugendliche sie um Rat bitten. 2) Andere Jugendliche kommen schon heute zu ihnen, um einen Rat zu bekommen. 3) Sie wären bereit, einen Tag zu investieren, um mehr zu Themen wie Sucht, Gesundheit und Wohlbefinden zu erfahren. Fazit: In jeder befragten Schulklasse erfüllte mindestens eine junge Person alle Kriterien. Aus der Perspektive Jugendlicher wäre die Einführung der Jugendvermittler-Rolle grundsätzlich umsetzbar. | [S.82](#)

Während der Schulumfrage haben wir Jugendliche gefragt, wie sie ein Suchtthema vertiefen würden, so dass es für die Schulklasse interessant wird. Fast stichwortartig weisen die Jugendlichen darauf hin, was sie von einem spannenden Einsatz erwarten: Sachliche Informationen (was sind die Folgen eines Verhaltens?), persönliche Relevanz, spielerische und interaktive Elemente, Beispiele, Videos (u.a. von Testimonials), vielfältige Methoden und Diskussionen. | [S.84](#)

### Implikationen

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie weisen darauf hin, dass die Förderung der psychischen Gesundheit auch Suchtprävention, Schuldenprävention, Sportförderung und Förderung einer ausgewogenen Ernährung bedeutet. Umgekehrt auch: Suchtprävention, Schuldenprävention, Sportförderung und Förderung einer ausgewogenen Ernährung unterstützen eine gesunde psychische Entwicklung. Der gemeinsame Nenner sind die Lebenskompetenzen: Durch ihre Förderung können verschiedene Dimensionen positiv beeinflusst werden. Es besteht Bedarf sowohl für Massnahmen zur Förderung von Kompetenzen wie auch für Produkte, die einzelne thematische Dimensionen fokussieren.

Aus dieser Fülle von Informationen können Programmleitende verschiedene Schlussfolgerungen ziehen. Für feel-ok.ch gelten folgende Überlegungen:

- Die wichtigsten Ansprechgruppen eines Projektes sollen beteiligt und ihnen zugehört werden, um ihre Anliegen, Erwartungen, Prioritäten und Lösungsansätze zum Projektthema kennenzulernen. Dies soweit die verfügbaren Ressourcen es ermöglichen.
- Die Plattform soll in Zukunft nicht nur Themen vertiefen, sondern auch Instrumente enthalten, mit denen Lebenskompetenzen geübt werden können.
- Die Plattform sollte - aufgrund der Interessen Jugendlicher - mit den Themen «Finanzkompetenz» und «Umwelt» erweitert werden. Die bestehenden Inhalte u.a. zu den Themen Schule, Beruf und Familie sollten ausgebaut werden.
- Neue Methoden zur Vertiefung von Themen sollen - soweit die Ressourcen dies ermöglichen - flexibel, vielfältig, wenig textlastig, einfach, videogestützt, spielerisch, humorvoll, interaktiv, zeitschonend und aktuell sein sowie auf Interessen basieren.
- Die bestehenden Inhalte auf feel-ok.ch sollten mit neuen Methoden im Themenkreis «Alkohol, Cannabis, Sport und Ernährung» ergänzt werden<sup>1</sup>.
- Die Option, das Projekt «Jugendvermittler» mit dem Fachnetzwerk zu realisieren, bleibt auf dem Radar.

### Erweiterungen von feel-ok.ch

Aufgrund der Ergebnisse der vorliegenden Studie wurde das Angebot von feel-ok.ch erweitert. Im Themenbereich «**Psychische Gesundheit**» erscheinen nun folgende Ressourcen:

- [feel-ok.ch/stress-jugendtipps](https://feel-ok.ch/stress-jugendtipps)  
Gestresst? gelangweilt? Schlechte Stimmung?  
Was Jugendliche tun, um sich besser zu fühlen.
- [feel-ok.ch/stress-verstehen](https://feel-ok.ch/stress-verstehen)  
Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten: Zusammenhänge verstehen
- [feel-ok.ch/stress-schulstress](https://feel-ok.ch/stress-schulstress)  
Tipps gegen Schulstress.
- [feel-ok.ch/stress-konflikte](https://feel-ok.ch/stress-konflikte)  
Probleme mit Kolleginnen und Kollegen | Konflikte entschärfen.

---

<sup>1</sup> Neue Methoden zum Thema «Tabak» findet man seit November 2019 auf [feel-ok.ch/methoden](https://feel-ok.ch/methoden)

- [feel-ok.ch/+stress](https://feel-ok.ch/+stress)  
Neue Arbeitsblätter für die Schule.

Im Themenbereich «**Tabakprävention**» wurden neue Artikel eingefügt oder bestehende Artikel erweitert:

- [feel-ok.ch/eltern-tabak](https://feel-ok.ch/eltern-tabak)  
Was Kinder wünschen, wenn Eltern rauchen | Brief an die Eltern.
- [feel-ok.ch/tabak-werbung](https://feel-ok.ch/tabak-werbung)  
Tabakwerbung: Wie stehen Jugendliche dazu?
- [feel-ok.ch/tabak-gegenargumente](https://feel-ok.ch/tabak-gegenargumente)  
Gründe Jugendlicher, nicht zu rauchen.
- [feel-ok.ch/rauchen-freund](https://feel-ok.ch/rauchen-freund)  
Einem Freund / Einer Freundin helfen
- [feel-ok.ch/tabak-zigaretten sucht](https://feel-ok.ch/tabak-zigaretten sucht)  
Thema Zigaretten sucht

Nicht nur die Rückmeldungen Jugendlicher, sondern auch jene der Lehrpersonen haben die Strategie von feel-ok.ch geprägt. Die Strategie von und der Einsatz der Plattform mit Jugendlichen werden auf [feel-ok.ch/onlineVortraege](https://feel-ok.ch/onlineVortraege) mit Videos erläutert.

## Themenüberblick

Jugendliche haben sich während der Studie mit folgenden Themen auseinandergesetzt:

### Psychische Gesundheit

- **Selbstwert** | *Was denkst du über dich?* | S.20
- **Lebenszufriedenheit** | *Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?* | S.21
- **Psychische Beschwerden** | *Welche der folgenden psychischen oder seelischen Beschwerden hattest du im letzten Monat?* | S.22
- **Bedürfnis für Unterstützung** | *z.B. Wärest du froh, wenn man in deiner Schule (neue) Methoden lernen würde, um sich besser zu fühlen?* | S.23
- **Erwartungen Jugendlicher** | *Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?* | S.24
- **Was junge Menschen beschäftigt** | *Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren?* | S.28
- **Was Jugendliche von anderen Jugendlichen erfahren möchten** | *Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?* | S.33
- **Was Jugendliche interessiert** | *Für welche Themen interessierst du dich?* | S.36
- **Stress und soziale Konflikte** | *Wo hattest du in den letzten 30 Tagen stark belastenden Stress? | Was hat dich in den letzten 30 Tagen richtig gestresst? Wurdest du in den letzten Wochen schlecht behandelt?* | S.38
- **Wie Jugendliche mit belastenden Situationen umgehen** | *Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen?* | S.42
- **Wut - Sich beruhigen** | *Wenn du wütend bist, welche der folgenden Tipps helfen dir, dich zu beruhigen?* | S.46
- **Bewältigungsstrategien** | *Denke an das letzte schwierige Problem, das du hattest: Wie hast du reagiert?* | S.47
- **Freizeit** | *Was machst du in deiner Freizeit regelmässig?* | S.48
- **Glücklich sein** | *Wer oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?* | S.49

## Tabak

- **Einstellung gegenüber Werbung und Konsum** | z.B. *Stimmst du zu, dass Werbung für Zigaretten erlaubt sein soll?* | [S.51](#)
- **Werbung** | z.B. *Hast du die letzten Monate Werbung für Zigaretten gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?* | [S.52](#)
- **Motive von Nichtrauchenden gegen den Tabakkonsum** | z.B. *Wie wichtig ist es dir, dass Zigaretten deiner Gesundheit schaden würden als Grund nicht zu rauchen?* | [S.55](#)
- **Versuchung, Zigaretten zu rauchen** | z.B. *Würdest du eine Zigarette akzeptieren, wenn sie dir jemand (z.B. ein Kollege, Dein Schatz) anbieten würde?* | [S.57](#)
- **Freundinnen und Freunden helfen** | z.B. *Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?* | [S.59](#)
- **Familie** | z.B. *Wäre es für dich wichtig, wenn deine Eltern oder deine Geschwister mit dem Rauchen aufhören würden?* | [S.62](#)
- **Motivation, Unterstützung und Konsumverhalten von Rauchenden** | z.B. *Was würde dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?* | [S.65](#)
- **Zusammenhänge zwischen Selbstwert und tabakbezogenen Variablen** | [S.69](#)

## Alkohol, Cannabis, Sport, Ernährung

- **Alkohol** | z.B. *Falls du Alkohol trinkst: Aus welchen Gründen trinkst du Alkohol? Hattest du wegen des Alkoholkonsums in den letzten 12 Monaten folgende Probleme?* | [S. 72](#)
- **Cannabis** | z.B. *Falls du Cannabis konsumierst: Warum konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)? Welche der folgenden Beschwerden hattest du in den letzten 6 Monaten?* | [S. 75](#)
- **Sport** | z.B. *Warum treibst du Sport?* | [S.77](#)
- **Ernährung** | z.B. *Wie viele Portionen Früchte isst du normalerweise? Wie häufig isst du normalerweise Fast Food wie Hamburger, Pommes frites, Pizza, Chicken nuggets, Bratwurst, HotDogs, Kebabs...?* | [S.78](#)

## Jugendpartizipation

- **Jugendliche als Vermittler** | z.B. *Wenn in deiner Schule eine freiwillige und kostenlose 1-tägige Weiterbildung zu Themen wie Sucht, Gesundheit und Wohlbefinden angeboten wird, würdest du teilnehmen?* | S.82
- **Didaktische Empfehlungen Jugendlicher** | *Wenn dir dein Lehrer / deine Lehrerin die Aufgabe geben würde, ein Suchtthema mit der Klasse zu vertiefen, wie würdest du es behandeln, so dass es für deine Kollegen interessant ist?* | S.84

Die **Lehrpersonen** haben folgende Themen vertieft (Download auf [feel-ok.ch/2019-e](http://feel-ok.ch/2019-e)):

- **Was Schulen beschäftigt** | *Was sind aktuelle Themen in Ihrer Schule? Was beschäftigt Ihre Schule?*
- **Themen, die Jugendliche beschäftigen** | *Was sind Ihrer Meinung nach Themen, die Jugendliche, mit denen Sie in Kontakt sind, beschäftigen?*
- **Gewünschte Hilfestellung** | *Was würde Sie darin unterstützen, suchtspezifische Themen oder Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Ihrer Schulklasse zu vertiefen?*
- **Praktische Erfahrungen** | *Wenn Sie beauftragt werden, die psychische Gesundheit in Ihrer Schulklasse zu fördern: Wie gehen Sie vor? Oder wie würden Sie vorgehen? Falls Sie in diesem Bereich schon Erfahrung haben: Was hat sich bewährt?*
- **Wirkung** (Frage für Jugendliche) | *Welchen Aussagen zu deiner Schule stimmst du zu?*
- **Empfehlungen für Fachorganisationen** | *Zahlreiche Fachorganisationen versuchen durch die Schule, Inhalte zu Sucht- und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Was sollten diese Fachorganisationen bei ihrer Arbeit unbedingt berücksichtigen? Welche Botschaft haben Sie für diese Fachorganisationen? Wie sollen Projekte, Materialien, didaktische Unterrichtseinheiten... aufgebaut sein, damit Sie Gesundheitsförderung und Prävention im Rahmen des Lehrplans 21 gut umsetzen können?*

## Über feel-ok.ch

Jugendliche werden von feel-ok.ch mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips unterstützt

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte
- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress, einer verantwortungsbewussten Sexualität und bei der Gestaltung von respektvollen Beziehungen
- bei der Förderung der körperlichen Aktivität, eines gesunden Körpergewichts und einer ausgewogenen Ernährung
- bei der Vermeidung von Gewalt, häuslicher Gewalt, Suizidalität und Vorurteilen
- bei psychischen Störungen, wie Depression, Essstörungen und Zwangsverhalten
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel.

feel-ok.ch bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

- Multiplikatoren/-innen finden auf feel-ok.ch Inhalte und Empfehlungen zu den Themen Früherkennung und Frühintervention und Smart Drugs.
- Für Eltern von Jugendlichen ist feel-ok.ch ein Ratgeber im Themenbereich Alkohol, Beruf, Erziehung und Beziehung, psychische Belastungen, Onlinesucht und Häusliche Gewalt.

feel-ok.ch ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche zugleich verschiedene Zielgruppen anspricht sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter (auch in Verbindung mit dem [Lehrplan 21](#)) anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann. Zurzeit bieten dreizehn Kantone Jugendlichen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeitern/-innen, Jugendarbeiter/-innen und Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an: [ZH](#), [ZG](#), [SO](#), [TG](#), [SG](#), [BL](#), [BS](#), [BE](#), [LU](#), [SH](#), [GL](#), [AG](#), [GR](#). Die kantonalen Versionen stellen spezifische Informationen zu lokalen Angeboten, Veranstaltungen und Fachstellen zur Verfügung. Gleichzeitig bieten sie alle Inhalte und Dienstleistungen der Plattform feel-ok.ch an. Die kantonalen Versionen werden von lokalen Partnern in Zusammenarbeit mit RADIX und mit dem Fachnetzwerk von feel-ok.ch verwaltet. Von Beginn weg wurde die Entwicklung von feel-ok.ch als damaliges Interventionsprogramm der Universität Zürich von einer intensiven Forschungstätigkeit begleitet. Alle Studien können unter [feel-ok.ch/infos-berichte](https://feel-ok.ch/infos-berichte) heruntergeladen werden.

## Hintergrundinformationen

Psychische Gesundheit, Sucht, Sport und Ernährung: Nicht selten werden diese Themen individuell betrachtet. Das kann sinnvoll sein, denn jedes davon hat eigene Eigenschaften und kann als einzelne Dimension einen Beitrag zur Förderung einer gesunden Entwicklung leisten. Wenn man aber Jugendliche und Lehrpersonen fragt, was sie beschäftigt und wie sie mit Schwierigkeiten umgehen, merkt man nach wenigen Rückmeldungen, dass zwischen den genannten Themen Wechselwirkungen und unscharfe Grenzen bestehen.

Eine Lehrerin bringt das Thema kurz und prägnant auf den Punkt: «Förderung der psychischen Gesundheit, fließt in Suchtmittelkonsum hinein».

**Was würde Sie unterstützen, suchtspezifische Themen oder Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit mit Ihrer Schulklasse zu vertiefen?**

beides ist wichtig - Priorität: Förderung der psychischen Gesundheit, fließt in Suchtmittelkonsum hinein

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie weisen in der Tat darauf hin, dass:

- Die Förderung der psychischen Gesundheit u.a. auch Suchtprävention, Sportförderung und Förderung einer ausgewogenen Ernährung bedeutet.
- Suchtprävention, Sportförderung und Förderung einer ausgewogenen Ernährung auch eine gesunde psychische Entwicklung unterstützen.
- man zwischen allen Dimensionen Wechselwirkungen erwarten kann: Bei manchen Individuen sind sie sehr ausgeprägt, bei anderen weniger.

Zu verstehen, wie diese Wechselwirkungen funktionieren, und Menschen nicht auf einzelne Themen reduzieren, sondern in ihrer Komplexität zu betrachten, ist eine interessante Perspektive für zukunftsweisende interventive Entwicklungen. Aus diesem Grund hat diese Studie nicht nur ein Thema vorgegeben, sondern war für die unterschiedlichsten Rückmeldungen von Jugendlichen und Lehrpersonen offen.

Der gemeinsame Nenner aller Verhaltensdimensionen sind die Lebenskompetenzen: Dazu gehören unter anderem die Beziehungsfähigkeit, die effektiven Kommunikationsfertigkeiten, die Achtsamkeit, der Umgang mit Emotionen und die Fähigkeit Ressourcen und Anforderungen in Balance zu halten. Lebenskompetenzen haben einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit, aber auch auf den Konsum von psychoaktiven Substanzen, auf die sportliche Aktivität und auf die Ernährung. Die Befunde in diesem Bericht deuten darauf hin, dass Lebenskompetenzen zu trainieren für Jugendliche und für Lehrpersonen ein

wünschenswerter Ansatz darstellt, der verschiedene positive Entwicklungen unterstützen kann.

Es besteht weiterhin Bedarf auch für die Vertiefung einzelner thematischen Dimensionen. Um davon die für Jugendliche relevanten zu identifizieren, wurde in dieser Studie bei wichtigen Fragen mit offenen Formulierungen gearbeitet. Daraus ergibt sich, dass viele Themen für die psychische Gesundheit Jugendlicher wichtig sind: Einige davon sind die Lehrstellensuche, die Interaktionen in der Familie, die Medienkompetenz, die Freundschaft, der Selbstfindungsprozess, der Vergleich mit anderen, die sportliche Tätigkeit, die Hobbys, Mobbing, die Klimadebatte und die Finanzkompetenz.

Von 12-15-Jährigen - anders als von Lehrpersonen - werden die Themen Alkohol, Cannabis und Tabak als Problem eher selten genannt: Wir wissen dennoch, dass diese Phänomene eine gewisse Verbreitung haben und in manchen Fällen gravierende Folgen haben können. Dies rechtfertigt aus fachlicher Perspektive - mit der Zustimmung von Lehrpersonen - die Vertiefung dieser Themen, sowohl direkt mit sachlichen Informationen wie auch indirekt durch die Förderung der psychischen Gesundheit und von Lebenskompetenzen. Dazu braucht man gute Programme: Die Frage ist, welche Eigenschaften gute Programme charakterisieren; eine Antwort dazu liefern sowohl die Jugendlichen wie auch Lehrerinnen und Lehrer. Gute Programme sind flexibel, vielfältig, wenig textlastig, einfach, videogestützt, spielerisch, humorvoll, interaktiv, zeitschonend und aktuell und basieren auf Interessen.

Diese Studie war eine wertvolle Gelegenheit, Jugendliche und Lehrpersonen als Ressource wahrzunehmen, um wirklich zu verstehen, wo sie stehen, was sie beschäftigt, aber auch welche Lösungen sie haben. Jugendliche als Gruppe verfügen über ein breites Spektrum von Fertigkeiten, mit denen sie ihr Leben trotz rasanten Änderungen und Herausforderungen im Griff haben. Lehrpersonen tun täglich viel für die Jugendförderung und kennen zu diesem Zweck verschiedene Strategien, die Wirkung zeigen. Fachpersonen können aus diesen Erfahrungswerten lernen, die gewonnenen Erkenntnisse mit dem eigenen Fachwissen verknüpfen und so Angebote entwickeln, die Jugendliche und Lehrpersonen in ihrem Alltag gezielt bei ihren Bedürfnissen unterstützen. Mit dieser Grundeinstellung - von den anderen lernen und dann etwas Nützliches zurückgeben - wurde diese Studie realisiert.

Aus dieser Studie sind zwei Berichte entstanden:

- Der vorliegende Jugendbericht | Download auf [feel-ok.ch/2019-jb](https://feel-ok.ch/2019-jb)
- Der Lehrpersonen-Bericht | Download auf [feel-ok.ch/2019-e](https://feel-ok.ch/2019-e)

## Methode und Studienteilnehmer/-innen

### Schulumfrage

#### Vorgehensweise

Mit der Unterstützung von 8 Organisationen (siehe S.4) und aufgrund persönlicher Kontakte - entstanden als Folge vorheriger feel-ok.ch-Einsätze - konnten zwischen November 2018 und Juni 2019 insgesamt 32 Klassen und 454 Jugendliche für eine Umfrage und für die Prüfung neuer Methoden zur Vermittlung von Gesundheitsinhalten in den Kantonen Bern, Solothurn, Thurgau, Sankt Gallen und Zürich rekrutiert werden.

In jeder Klasse hat zuerst die Datenerhebung mittels eines Papier-Formulars stattgefunden. In der zweiten Hälfte des Einsatzes wurden neue Methoden geprüft. Diese werden zwischen November 2019 und 2022 auf [feel-ok.ch/methoden](https://feel-ok.ch/methoden) veröffentlicht.

Manchmal standen für einen Einsatz eine und manchmal zwei Unterrichtsstunden zur Verfügung. Deswegen gab das Formular in zwei Versionen: eine kurze für eine 15-minütige und eine lange für eine 25-minütige Datenerhebung. Sobald ersichtlich wurde, dass die Datenerhebung in einem bestimmten Themenkreis keine neuen Erkenntnisse brachte, wurde dieser durch eine neue Themengruppe ersetzt. Das Ziel dieser Prozedur war die Abdeckung einer grösseren Anzahl relevanter Themen.

Während der Datenerhebung für Jugendliche haben auch die Lehrpersonen ein Formular erhalten mit der Bitte, die offenen Fragen zu beantworten. 30 von 32 Lehrpersonen haben dies auch getan. Das ausgefüllte Formular wurde in einen Umschlag gesteckt, um die Anonymität der Beantwortenden zu schützen. Zwei Lehrpersonen wollten nicht an der Lehrerumfrage teilnehmen mit der Begründung, dass sie keine Zeit dazu hatten. Weitere 11 Lehrpersonen, die an der Umfrage teilgenommen haben, wurden im Rahmen von feel-ok.ch-Workshops rekrutiert.

Das Formular für die Datenerhebung wurde von RADIX in Zusammenarbeit mit dem Tabakpräventionsfonds, mit den kantonalen Partnern und mit ausgewählten Patronatsinstitutionen von feel-ok.ch erarbeitet.

Die Fragen mit vorgegebenen Antworten wurden anschliessend mit SPSS analysiert. Die offenen Antworten wurden in ein Worddokument transkribiert. Später wurden darauf basierend Kategorien gebildet, um die grosse Menge von Informationen einordnen zu können.

### Die Studienteilnehmer/-innen

53% der Studienteilnehmer/-innen waren männlich, 47% weiblich, 2 Teilnehmende konnten sich mit der binären Geschlechtsdefinition nicht identifizieren und haben «anders» geschrieben.

Die Altersverteilung der Studienteilnehmenden sah so aus: 12 Jahre = 7% | 13 Jahre = 35% | 14 Jahre = 31% | 15 Jahre = 23% | 16 Jahre = 4%.

25% der Jugendlichen kamen jeweils aus den Kantonen Zürich und Thurgau, 20% aus dem Kanton Sankt Gallen, 16% aus dem Kanton Bern und 13% aus dem Kanton Solothurn, nämlich aus folgenden Gemeinden: Zuchwil, Langendorf, Frümser, Wil SG, Langnau am Albis, Schönholzerswilen, Romanshorn, Kreuzlingen, Bern, Dürnten und Embrach.

## SPRINT

Seit 2015 können Erwachsene mit SPRINT auf [feel-ok.ch/sprint](https://feel-ok.ch/sprint) mit wenig Aufwand Umfragen realisieren, um die von ihnen betreuten Gruppen besser zu verstehen und bei Bedarf Unterstützung zu bieten. SPRINT enthält einen Fragenkatalog mit 170 Items, die in 17 Themengruppen gegliedert sind (z.B. Alkohol, Tabak, Gesundheit, Sport...). Per Mausclick lassen sich Fragen auswählen und in ein Formular einbetten, das dann von Jugendlichen online ausgefüllt wird.

Wer die Fragen von SPRINT beantwortet hat, ist auch der feel-ok.ch-Programmleitung nicht bekannt. Die Leitung hat jedoch Zugang zu den globalen Zahlen, die nun in diesem Bericht präsentiert werden.

Insgesamt haben bis heute 4'908 12-18-Jährige an einer SPRINT-Umfrage teilgenommen: 51% Mädchen und 49% Knaben. Am besten vertreten ist die Altersgruppe der 13-16-Jährigen. 53% der Umfragen haben im Kanton Zürich, 18% im Kanton Baselland, 9% im Kanton Bern, 6% im Kanton Aargau, 3% jeweils in den Kantonen Graubünden und Thurgau stattgefunden. Die anderen Kantone weisen tiefere Nutzungswerte auf.

Im Jugend- und Lehrpersonen-Bericht wird zur passenden Stelle jeweils mitgeteilt, wie viele Jugendliche welcher Altersgruppe (12-15-J. oder 15-18-J.) die Frage beantwortet haben, deren Ergebnisse vorgestellt werden.

Die Häufigkeit der Nutzung von SPRINT ist nicht berauschend. Dies hat vermutlich damit zu tun, dass es nicht möglich ist, Fragen den eigenen Bedürfnissen anzupassen und die Ergebnisse per PDF exportieren. Diese Schwächen werden im Jahr 2020 mit der Lancierung von SPRINT 2.0 behoben.

## Psychische Gesundheit

### 1a | Selbstwert

«Was denkst du über dich?» Mit einem Test wurde der Selbstwert von 436 Jugendlichen erfasst. Die Skala reicht von 1 (*sehr schlechter Selbstwert*) bis 4 (*sehr guter Selbstwert*). Die untere Abbildung zeigt, dass der Selbstwert der Mehrzahl der Studienteilnehmer/-innen als ziemlich gut bis gut zu bewerten ist. Der Durchschnittswert beträgt 3.09 (Knaben: 3.25, Mädchen 2.91, Signifikanz: 0.000). Die Befunde weisen aber auch darauf hin, dass einige junge Menschen einen ausgeprägten schlechten Selbstwert haben ( $\leq 2$ ).

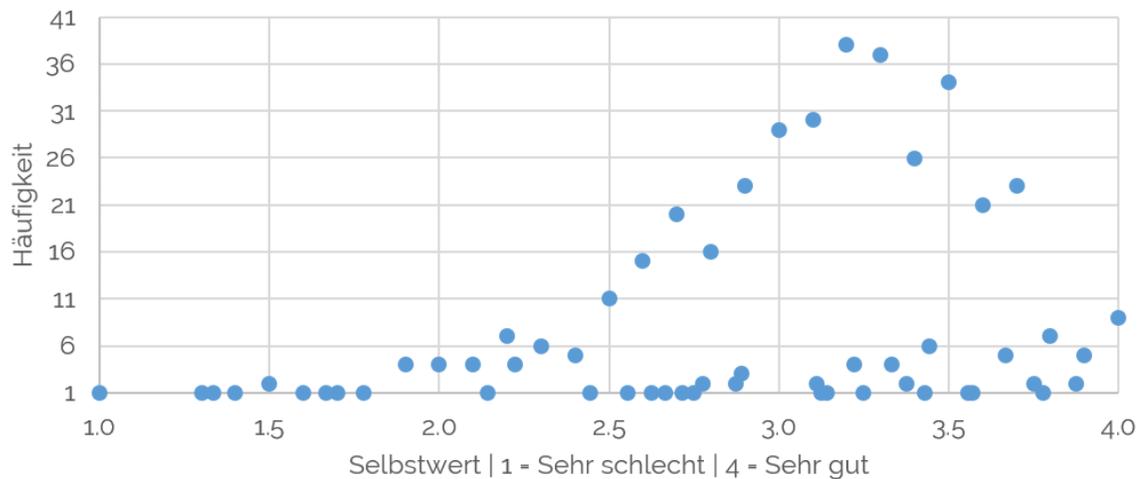


Abb. 1: Selbstwert der Studienteilnehmer/-innen (N=436). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (Q). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Ein Blick fürs Detail zeigt, dass sich fast alle Studienteilnehmer/-innen im Grossen und Ganzen in Ordnung (90%) fühlen und mit sich selbst glücklich sind (83%). Andererseits wünscht sich etwa die Hälfte der befragten Jugendlichen mehr Selbstachtung (48%) und fühlt sich manchmal total unfähig (53%). 11% denken manchmal, es wäre besser gewesen, wenn sie nie geboren wären.

Die Mädchen weisen bei allen Aussagen schlechtere Selbstwert-Angaben als die Knaben auf.

Manchmal unfähig fühlt sich die Mehrzahl der 12-13-Jährigen. Dass sie besser nicht geboren worden wären, ist ein Gedanke, der bei 14-15-Jährigen öfter als bei 12-13-Jährigen vorkommt. Die nächste Tabelle zeigt die Details.

Tab. 1: Items für die Erfassung des Selbstwertes. Die Antworten «Stimmt ziemlich» und «Stimmt ganz» wurden aufsummiert. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (Q). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N=436	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Ich habe Respekt vor mir.	85%	89%	80%	0.010			ns
Manchmal fühle ich mich total unfähig.	53%	42%	68%	0.000	63%	46%	0.000
Im Vergleich mit meinen Kollegen bin ich ok.	75%	81%	68%	0.007			ns
Oft komme ich mir wie ein "Nichts" vor.	20%	11%	31%	0.000			ns
Ich bin glücklich mit mir.	83%	89%	77%	0.001			ns
Im Grossen und Ganzen fühle ich mich ok.	90%	95%	85%	0.000			ns
Ich denke manchmal, dass ich besser nicht geboren worden wäre.	11%	8%	14%	0.030	6%	14%	0.010
Manchmal glaube ich, ich bin ein Versager.	23%	14%	33%	0.000			ns
Ich finde mich ganz in Ordnung.	88%	94%	82%	0.000			ns
Ich hätte gerne mehr Selbstachtung.	48%	38%	58%	0.000	53%	42%	0.040

## 1b | Lebenszufriedenheit

Die Frage «Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?» wurde im Rahmen von 40 SPRINT-Umfragen von 1'133 12-15-Jährigen beantwortet. 93% der Befragten sind mit ihrem Leben sehr bis eher zufrieden. 6% sind eher bis sehr unzufrieden.

Tab. 2: Antwort auf die Frage «Wie zufrieden bist du mit deinem Leben?» (12-15-J.). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

N=1'133   40 Umfragen	
Sehr zufrieden	32%
Zufrieden	44%
Eher zufrieden	17%
Eher unzufrieden	4%
Unzufrieden	1%
Sehr unzufrieden	1%

## 1c | Psychische Beschwerden

Trotz verbreiteter Zufriedenheit weisen andere Erkenntnisse aus SPRINT darauf hin, dass nur 33% der befragten 855 Jugendlichen zwischen 12 und 15 Jahren im letzten Monat keine psychischen oder seelischen Beschwerden hatten. Viele berichten stattdessen über schlechte Laune (40%), Erschöpfung (35%), Traurigkeit (28%), Wut (22%), Angst (20%), Konzentrationsschwierigkeiten (19%) und Interessenverlust (16%).

Tab. 3: Antwort auf die Frage «**Welche der folgenden psychischen oder seelischen Beschwerden hattest du im letzten Monat?**» (12-15-J.). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel). Quelle: SPRINT.

<b>N=855   23 Umfragen</b>	
<b>Keine psychischen oder seelischen Beschwerden</b>	<b>33%</b>
<b>Folgende Beschwerden:</b>	
Schlechte Laune	40%
Erschöpfung	35%
Traurigkeit / Niedergeschlagenheit	28%
Ärger / Wut	22%
Angst / Sorgen	20%
Konzentrationsschwierigkeiten	19%
Interessenverlust	16%
Schlafstörungen / Alpträume	14%
Benommenheit / Schwindelgefühl	12%
Schlechtes Gewissen / Schuldgefühle	11%
Übermässiges Bedürfnis zu essen	11%
Verminderter Appetit	10%
Andere seelische Beschwerden	6%

### Implikationen

Die Mehrzahl der befragten Jugendlichen berichtet über einen (ziemlich) guten Selbstwert und ist mit dem eigenen Leben zufrieden. Trotzdem sind in den befragten Gruppen psychische bzw. seelische Beschwerden verbreitet, wie auch die Überzeugung, manchmal ganz unfähig (53%) oder ein Versager (23%) zu sein. Dass 8% der Knaben und 14% der Mädchen manchmal denken, es wäre besser gewesen, wenn sie nie geboren worden wären, ist besorgniserregend. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass Hilfe für manche Jugendliche nötig ist, um mit schwierigen Gedanken, Gefühlen oder Lebensumständen umzugehen.

*Aber wünschen die Jugendlichen überhaupt Hilfe? An dieses Thema gehen wir mit der nächsten Frage heran.*

## 2a | Bedürfnis für Unterstützung

Die Mehrzahl der Umfrageteilnehmer/-innen (58%) wünscht sich Methoden, um sich besser zu fühlen, mehr Mädchen als Knaben (67% vs. 50%), mehr 12-13-Jährige als 14-15-Jährige (70% vs. 52%). Dabei berichten nur 26% der Studienteilnehmer/-innen, dass solche Methoden in der Schule gelernt werden.

65% der befragten Jugendlichen sind froh, wenn sie in der Schule erfahren, wie man mit Problemen umgeht; 58% berichten, dass dies auch gemacht wird.

Tab. 4: Bedürfnis für Methoden, um sich besser zu fühlen und Probleme zu lösen. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (A). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N=325	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Wärest du froh, wenn man in deiner Schule (neue) Methoden lernen würde, um sich besser zu fühlen?	58%	50%	67%	0.004	70%	52%	0.001
Lernt ihr schon in der Schule Methoden, mit denen man sich besser fühlt?	26%			ns	33%	21%	0.020
Wärest du froh, wenn man in deiner Schule Methoden lernen würde, Probleme zu lösen?	65%			ns			ns
Lernt ihr schon in der Schule wie man Probleme löst?	58%			ns			ns

Wenn man nur jene betrachtet, die gerne in der Schule lernen würden, wie man sich besser fühlt, berichten 42% davon, dass ihr Wunsch nicht umgesetzt wird. Von allen, die von den Lehrpersonen erwarten, Probleme zu lösen, berichten 28% davon, dass dies nicht zu den Tätigkeiten der Schule gehört.

Tab. 5: Vergleich Wunsch vs. Umsetzung in der Schule Methoden, zu lernen, um sich besser zu fühlen bzw. um Probleme zu lösen (N=325). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (A). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	Methoden, um sich besser zu fühlen	Methoden, um Probleme zu lösen
Ich will nicht   Es wird nicht gemacht	32%	15%
Ich will   Es wird nicht gemacht	42%	28%
Ich will   Es wird gemacht	16%	37%
Ich will nicht   Es wird gemacht	10%	20%

### Implikationen

Parallel zur Jugendumfrage hat in den gleichen Schulklassen eine Umfrage mit Lehrpersonen stattgefunden. Darauf stützt sich die Erkenntnis, dass Lehrerinnen und Lehrer schon viel zur Förderung der psychischen Gesundheit Jugendlicher leisten<sup>2</sup>: Dies ist durchaus sinnvoll, denn

<sup>2</sup> Download Lehrpersonen-Bericht auf [feel-ok.ch/2019-e](http://feel-ok.ch/2019-e)

nicht nur der Umgang mit praktischen Problemen sondern auch mit belastenden Gedanken und Gefühlen ist ein Bedürfnis der 12-15-Jährigen. Die Ergebnisse dieser Studie deuten aber auch darauf hin, dass sich junge Menschen mehr oder bessere Unterstützung erhoffen. Diese Aufgabe kann nicht allein von Lehrpersonen und Schulsozialarbeitenden bewältigt werden. Auch Fachorganisationen und Eltern sind gefragt, einen Beitrag dazu zu leisten.

*Wenn sich Jugendliche Unterstützung erhoffen, welche konkrete Erwartungen haben sie? Oder genauer gefragt: Was sollten sie von ihrer Perspektive von der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen? Diese Frage vertiefen wir mit dem nächsten Abschnitt.*

### 3a | Fit fürs Leben · Erwartungen Jugendlicher

135 12-16-Jährige haben im Rahmen der Schulumfrage eine Antwort auf die Frage «Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?» gegeben. Die Antworten wurden 15 Kategorien zugeordnet, die in der Wortwolke nach der Häufigkeit ihrer Nennungen abgebildet sind.



Abb. 2: Antwort auf die offene Frage «**Was solltest du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?**» (N=135). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1e). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (S). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

So lautet die Antwort eines Mädchens:

**Was musst du in der Schule lernen, um im Leben klar zu kommen?**

Ich denke nicht, dass wir das was wir in der Schule lernen brauchen können um im Leben klar zu kommen. Ich denke, dass man eher in den Pausen, mit den anderen Kindern Eindrücke sammelt, die im Leben wichtig sind.

Das war - für die Schule - die kritischste Antwort überhaupt. Alle anderen Jugendlichen hatten klare Erwartungen, was sie von der Schule lernen sollten, um im Leben weiterzukommen.

Viele der befragten Jugendlichen erwarten, dass klassische **Fächer** wie Mathematik, Geschichte und **Sprachen** unterrichtet werden (*manchmal: so viel wie notwendig, so wenig wie möglich*). Relativ viele Jugendliche wünschen sich aber auch zu lernen, wie man mit **Geld** und mit **Steuern** umgeht, dass **soziale Kompetenzen** und **Lebenskompetenzen** erworben werden und hoffen auf Unterstützung bei der **Berufssuche**. Einige Jugendliche wünschen sich, von der Schule zu lernen, wie man **selbstbewusst** wird, **Verantwortung** übernimmt und wie man sich organisiert (**methodische Kompetenzen**). Gegenseitiger **Respekt** wird auch von einigen Jugendlichen als Thema genannt, das zur Schule gehört.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1e). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (S) heruntergeladen werden.

- **Umgang mit Geld (34)**

393 | Man sollte eine Lektion pro Woche haben, in der man Lebenssituationen anschaut und bespricht (Geld, (...)) Schulden: Alle Themen im Alltag.

398 | Umgang mit Geld und alles wichtig. Nicht z.B. Matheaufgaben, die man nie mehr braucht, sondern Dinge die wichtig sind zum überleben.

- **Schulfächer (ohne Sprache) (30)**

375 | Ich finde Mathematik sehr wichtig, um im Leben voranzukommen

408 | Ich soll von allen Fächern vieles lernen.

455 | Mediencomputer Sachen, (...) und Mathe, Geschichte (Kriege), Geographie

523 | Mathematik (aber nur das nötigste)

- **Sprachen (21)**

381 | Viele Sprachen lernen

402 | Deutsch, Franz, Englisch

499 | Man braucht von allem ein bisschen (Sprachen besonders)

- **Soziale Kompetenz (20)**

a6 | In einer Gruppe zu arbeiten.

401 | Mit anderen Leuten auskommen, sich anpassen können.

443 | Mit anderen kommunizieren können, Meinungen austauschen etc., über Probleme reden

477 | mit Konflikten umgehen

- **Lebenskompetenzen (19)**

372 | Wie ich meine Entscheidungen treffen kann und nicht die von jemand anders.

399 | Wie man mit Stresssituationen klar kommt.

418 | Wie man selbstständig wird

475 | Man sollte lernen «Entscheiden». Unser Schulsystem ist so aufgebaut, das wir nie auf uns gestellt sind und dadurch nie lernen zu entscheiden.

- **Steuern zahlen (15)**

a10 | Wie man als Erwachsene leben muss (wie man Steuer zahlt (...) etc.)

385 | 480 | 524 | Wie man Steuern zahlt.

390 | Ich finde man sollte gerade auf das Leben nach der Sek vorbereitet werden: Steuern, (...)

496 | Vielleicht nicht immer nur Theorie, sondern auch Sachen, die im späteren Leben etwas bringen, z.B. Steuern, (...), einen kleinen Einblick, bringt schon viel.

- **Beruf | Lehre (12)**

380 | Wie man gute Jobs finden kann

425 | Wie bewirbt man sich richtig?

456 | Über den Beruf (No go's bei Beruf)

458 | Wie man nach der Schule alleine klar kommt im Berufsleben

541 | Wissen, was man später machen will

- **Selbstbewusstsein (10)**

400 | Selbstbewusst auftreten

410 | Mehr Selbstvertrauen!

479 | Selbstvertrauen / Sich richtig einschätzen

- **Respekt (9)**

468 | Respekt und gutes Benehmen ist ebenfalls wichtig.

- **Verantwortung (8)**

434 | Verantwortung tragen für die eigenen Fehler

472 | Man sollte lernen, wie man verantwortungsvoll wird.

- **Methodische Kompetenz (6)**

454 | Wie ich arbeiten muss

471 | Organisieren

- **Verschiedene Themen (6)**

373 | Sexualität, Leben, Philosophie

517 | Man sollte mehr über die digitale Welt erfahren und lernen.

533 | Geschlechtsverkehr

- **Prävention (4)**

409 | Lernen was für Konsequenzen haben: Drogen, Alkohol, Handysucht...

451 | Auf Geräte\* zu verzichten, weil ich merke, dass ich mehr & mehr süchtig werde

- **Kochen (3)**

519 | 523 | Kochen

- **Wohnung (3)**

463 | eine Wohnung sucht/mietet

- **Keine Erwartung (2)**

a3 | Ich denke nicht, dass wir das was wir in der Schule lernen, brauchen können, um im Leben klar zu kommen. Ich denke, dass man eher in den Pausen, mit den anderen Kindern Eindrücke sammelt, die im Leben wichtig sind.

### Implikationen

Neben dem klassischen Auftrag der Schule Wissen zu Schulfächern zu erhalten, wünschen sich die befragten Schüler/-innen, dass auch soziale, methodische und andere Lebenskompetenzen geübt werden. Es ergeben sich somit interessante Synergien zwischen den Erwartungen Jugendlicher und den Zielen des Lehrplans 21.

Die Vertiefung klassischer Präventionsthemen gehört selten zu den Inhalten, die Jugendliche von sich aus als Schulaufgabe wahrnehmen.

Für feel-ok.ch bedeuten diese Erkenntnisse, in Zukunft vermehrt auf Methoden zur Förderung von Kompetenzen zu setzen, dazu gehört z.B. «Abenteuerinsel»<sup>3</sup>. Damit können Schutzfaktoren verstärkt werden, die gegen verschiedene Süchte und gesundheitsschädigende Verhaltensweisen wirken. Auch eine inhaltliche Erweiterung der Webplattform mit dem Thema Finanzkompetenz scheint einem Bedürfnis Jugendlicher zu entsprechen, was ein inhaltliches Projekt in diese Richtung rechtfertigen würde.

*Nun haben wir erfahren, was die befragten Jugendlichen von der Schule erwarten, um im Leben klar zu kommen. Um die gewünschte Unterstützung bieten zu können, sollten wir aber auch in Erfahrung bringen, was sie beschäftigt bzw. was sie belastet. Das ist das Thema des nächsten Kapitels.*

### 3b | Was junge Menschen beschäftigt

«Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren?»

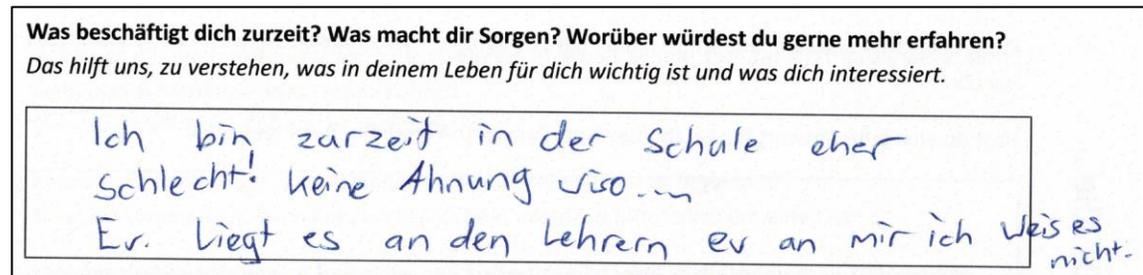
Diese offene Frage wurde von 224 12-16-Jährigen beantwortet. Daraus wurden 19 Kategorien gebildet, die nach Häufigkeit ihrer Nennungen in der Wortwolke abgebildet sind.



Abb. 3: Antwort auf die offene Frage «**Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber möchtest du mehr erfahren?**» (N=224). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1a). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (T). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

<sup>3</sup> Abenteuerinsel ist eine neue multithematische Methode zur Förderung von Lebenskompetenzen, die im Jahr 2021 auf [feel-ok.ch/methoden](https://feel-ok.ch/methoden) veröffentlicht wird.

Domenic, 15-jährig, schreibt:



**Schule** und **Lehrstellensuche**: Das sind die zwei Königsthemen, die die jungen Menschen beschäftigen. Was die Schule betrifft, sind vor allem die zahlreichen Prüfungen und Hausaufgaben, aber auch die Angst, herabgestuft zu werden, Herausforderungen, die die befragten Jugendlichen belasten. Betreffend Lehrstelle spüren viele Jugendliche den Druck, vorwärts zu machen und fragen sich, was der neue Lebensabschnitt für sie bedeuten wird.

Viele andere zum Teil heterogene Themenkreise beschäftigen die jungen Menschen. Oft wurden diese Begriffe genannt: **Freizeit und Sport**, **Familie**, **Zukunftsfragen**, **Online-Konsum**, **Freunde**, **Identität**, **Selbstvertrauen**, **soziale Konflikte** und **Mobbing**,

Spontan wurden die Themen **Klima**, wie die **Welt** funktioniert, **Liebe**, **Substanzen**, **Geld**, **psychische Belastungen** und der Sinn des **Lebens** nur gelegentlich genannt.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](http://feel-ok.ch/2019-ka) (1a). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (T) heruntergeladen werden.

- **Schule (66)**

3 | Ich mache mir beschäftigt (...) für die Schule einen guten Abschlussprojekt zu schliessen.

41 | Viele Tests und darum Stress

78 | Ich habe zurzeit bischen zu viele Hausaufgaben

150 | Mich beschäftigt die Schule, da ich Angst habe von der Sek A runtergestuft zu werden

358 | Das Fach Mathematik, dort muss ich mir Sorgen über schlechte Noten machen.

- **Lehrstelle / Beruf suchen (51)**

8 | Eine Lehrstelle zu finden das beschäftigt mich zurzeit am meisten

20 | Zurzeit bin ich beschäftigt mit Bewerbungen schreiben.

81 | Mich beschäftigt zurzeit Berufe. Mir macht Sorgen welche zu mir passt. Ich möchte über Berufe gerne mehr erfahren.

125 | Ich fühle mich etwas unter Druck, das ich nach der Schule eine Lehre haben muss und ich selber finde, dass ich dafür nicht bereit bin.

134 | Mich beschäftigt die Berufswahl, da ich Angst habe einen schlechten Beruf zu finden, der mir nicht gefällt

- **Freizeit, Sport (29)**

32 | Sport (Basketball & Fussball)

41 | Ich kann 5 Wochen kein Sport machen

158 | Klavierspielen, Zeichnen

172 | Ich finde wichtig meine Hobbies

- **Familie (27)**

31 | Mein Vater hatte ein Herzinfarkt, aber will nicht zum Arzt und das lenkt mich von der Schule ab so sehr wie noch nie und in letzter Zeit habe ich so viele Blackouts deshalb.

65 | Das ich konfirmiert werden wurde aber mein Vater will das nicht. Es macht mir Sorgen, weil ich das gerne machen will weil ich christlich bin und Gott liebe. Ich will gerne konfirmiert werden.

87 | Familie (Zusammenhalt)

164 | Mir macht im Moment Sorgen, dass meine Grossmutter in der nächsten Zeit sterben wird

190 | Wie bringt man seine geschiedenen Eltern dazu, mit einander zu reden wie Erwachsene

238 | Ich habe viel Stress zuhause mit den Eltern.

239 | Meine Eltern sagen, dass ich zu viel Süsses esse. Aber ich bin anderer Meinung.

241 | In meinem Leben ist meine Familie am wichtigsten

264 | Ich bin ganz allein zuhause und meine Eltern sind meistens weg.

- **Zukunft (nicht berufsbezogen) (16)**

16 | Mich beschäftigt zurzeit meine Zukunft also was ich werde möchte und wie es nach der Lehre weitergeht.

27 | Was wird aus meiner Zukunft wird ich eine Familie mit Kindern haben

- **Online-Konsum (14)**

113 | Ich game ein bisschen zu viel

176 | Ich spiele unheimlich gerne Fortnite. Ich interessiere mich sehr über das. (...)

268 | bin länger online als ich will. Und vor dem Schlafen kuke ich immer Youtube bis Mitternacht.

279 | Ich merke, dass ich zu viel Zeit vor dem Handy verbringe und keine Ahnung habe wie ich das kontrollieren kann!

345 | Games, YouTube, Socialmedia

- **Freundschaft (13)**

104 | Meine Freunde beschäftigen mich

258 | Was mir in meinem Leben wichtig ist, sind Beziehungen zu Menschen, die auch in schlechten Zeiten bleiben.

- **Identität, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, soziale Vergleiche (12)**

36 | Ich würde gerne selbstsicherer sein

96 | Wie starke ich mein Selbstvertrauen, Wie kann sich selber besser respektieren

120 | Zurzeit beschäftige ich mich für verschiedene sexuelle Orientierungen und Identitäten, ich glaube, ich bin pansexuell

176 | (...) Ich mache mir manchmal Sorgen wenn andere viel besser sind.

203 | Mich beschäftigt was andere über mich denken und sagen

348 | Ich habe immer das Gefühl, dass ich alles falsch mache und die Gefühle der anderen verletze.

352 | Ich habe oft das Problem, dass ich mich mit anderen vergleiche und ich dadurch selber runterkriege. Trotzdem bin ich zufrieden mit mir!

- **Ausgrenzung, Mobbing, soziale Konflikte (12)**

56 | Die falschen Freunde, die dich hintergehen. Wie man am besten reagiert, wenn dich jemand betruht.

63 | Zurzeit habe ich eine Phase, ich raste schnell aus und mache alles falsch und bin an allen schuldig genauerweise beschäftigen mich dumme Kommentare und Wörter von einem Menschen. Ich kann im Moment nicht mehr.

79 | Das mich mit Schüler nachmachen und sich darüber lustig machen

146 | Wie man besser mit «Feinden» umkommt

199 | Wieso Mädchen aus jedem bisschen ein Drama machen

204 | Mich beschäftigt in letzter Zeit Beleidigungen über mich welche ich jetzt glaube

- **Besondere Interessen (11)**

23 | Ich würde mich gerne mehr mit meiner Religion befassen.

25 | Ich beschäftige mich zurzeit mit elektrischen Sachen

281 | Ich will immer mehr über Tiere wissen.

292 | Ich würde gerne mehr über die frühere Zeit wissen

- **Klima (9)**

73 | Der Klimawandel was man dagegen machen kann

91 | (...) dass die Welt ein bedrohter Ort ist mit dem Klimawandel etc.

260 | Der Klimawandel für den alte blöde Politiker nichts tun.

346 | Mir macht es Angst, wenn ich weiss, dass die Welt in paar Jahren nicht mehr gleich sein wird durch den Klimawandel.

- **Welt (7)**

91 | Mich beschäftigt das System der Welt

179 | Zurzeit beschäftigt mich die Welt allgemein

220 | Es macht mir Sorgen wie andere Länder Krieg haben

- **Beruf (allgemein) (6)**

27 | ob ich mein Beruf bis zu meinem Ruhestand geistig aushalten kann.

211 | Werde ich bei meinen Berufsleben versagen?

- **Liebe (6)**

107 | Mich beschäftigt im Moment mein Schwarm

206 | Der Junge, den ich zuletzt geküsst habe, weil er 18 ist

233 | darf ich den Heiraten, den ich will. Wenn nicht wieso etc.

- **Substanzen (5)**

49 | ein bisschen auch Alkohol, Zigaretten usw.

108 | Mein Opa macht mir sehr Sorgen, weil er nicht aufhören will zu rauchen.

153 | e shisha, Cannabis, Alkohol

284 | Über das Rauchen: Ich verstehe nicht, wie man rauch im Blut sehen kann, wenn man es wieder raus atmet

- **Geld (5)**

47 | Wie ich mehr Geld verdienen kann (Investition zB.)

135 | Wie ich Geld verdienen kann, da ich nur wenig Sackgeld kriege.

268 | Ich gebe zu viel Geld für Schminke aus

- **Psychische Probleme, Überföderung (4)**

250 | Ich würde mehr erfahren über Selbstverletzung und Suizidgedanken erfahren

257 | Psychische Probleme

- **Leben (4)**

227 | Was ist der Sinn des Lebens?

- **(Eigene) Gesundheit (3)**

293 | Meine Operation beschäftigt mich sehr

### 3c | Was Jugendliche von anderen Jugendlichen erfahren möchten

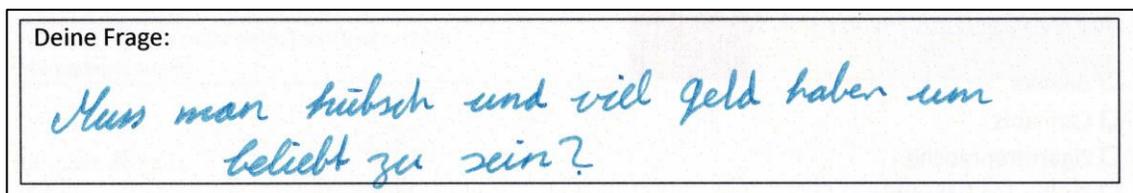
Eine andere Herangehensweise, um herauszufinden, was junge Menschen beschäftigt, ist zu erfahren, zu welchen Themen sie gerne von anderen Jugendlichen eine Rückmeldung bekommen würden.

Die offene Frage «Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?» wurde von 98 12-16-Jährigen beantwortet. Daraus wurden 19 Kategorien gebildet, die nach Häufigkeit ihrer Nennungen in der Wortwolke abgebildet sind.



Abb. 4: Antwort auf die offene Frage «Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?» (N=98). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](http://feel-ok.ch/2019-ka) (1b). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (U). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Alena, 13-Jährig, hat gefragt:



Viele Fragen Jugendlicher für andere Jugendliche kreisen um das Thema **Selbstvertrauen** und **Selbst- sowie Fremdeneinschätzung**, aber auch um klassische suchtspezifische Inhalte wie **Drogen, Alkohol und Tabak**. Relativ oft kommen auch Fragen vor, die die **schulische Leistung, soziale Konflikte**, die **Sexualität** und die **Gesundheit** betreffen. Nicht so oft werden Fragen zu den Themen **Beruf, Zukunft, Freundschaft, Stress, Ernährung, Sinnfragen, Freizeit, Ausländer, Familie, Onlinekonsum, Welt** und **Klima** formuliert.

Im Folgenden werden ausgewählte Fragen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Fragen finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](http://feel-ok.ch/2019-ka) (1b). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (U) heruntergeladen werden.

- **Selbstvertrauen, Selbst- und Fremdeneinschätzung (16)**

29 | Was bedeutet es cool zu sein?

42 | Wie kann man anfangen sich zu akzeptieren?

156 | Was denken andere über mich? Hätte ich das machen sollen?

204 | Wieso bin ich uncool, wenn ich Christ bin?

418 | Muss man hübsch sein und viel Geld haben, um beliebt zu sein?

- **Alkohol, Tabak, Drogen (11)**

49 | Wie geht man am besten damit um, wenn man die einzige im Freundeskreis ist, die nicht raucht?

283 | Wie kann man einer Person helfen, die schon lange raucht? Wie kann ich sie zum aufhören bringen?

379 | Wer von euch hatte schon etwas mit Drogen zu tun?

443 | Wollt ihr Kontakt mit Drogen haben?

- **Schulische Leistung (9)**

35 | Wie viel lernt ihr pro Tag?

165 | Wie kann man lernen, sich besser zu konzentrieren?

171 | Ob sie auch so viele Tests haben

188 | Wie ich mich am besten auf Prüfungen vorbereiten kann

- **Sozialer Umgang, soziale Konflikte, Mobbing (8)**

151 | Warum müssen wir uns immer gegenseitig herunter machen? Auch wenn wir Freunde sind?

199 | Wieso Mädchen weinen, wenn man fett sagt, obwohl man es nicht ernst meint

316 | Wie geht ihr mit Mobbing um?

- **Sexualität, Liebe, Identität (7)**

10 | Wann willst du dein erstes Mal haben?

56 | Was hilft gegen Liebeskummer?

374 | Wenn ein 14-jähriges Mädchen schwanger ist, was macht sie?

390 | Wie gehst du damit um, wenn du merkst, dass du Falschsexuel bist?

- **Körperliche oder psychische Gesundheit (6)**

272 | Wie seit ihr glücklich?

380 | Was kann man tun, wenn es einem schlecht geht über eine längere Zeit, aber man Angst hat mit jemandem darüber zu reden?

424 | Habt ihr auch sehr starke Stimmungsschwankungen?

- **Meinungen (6)**

1 | Mit wie viele Jahre möchtet ihr Kinder und eine Familie haben?

45 | Wenn du auswählen könntest, ob du lieber in die Schule gehen könntest oder arbeiten dürftest? Warum?

- **Beruf, Lehrstelle (4)**

136 | Wie informiert ihr euch über Berufe?

176 | Wisst ihr schon was ihr werdet?

186 | Wie geht ihr mit dem Druck um das ihr keine Lehrstelle finden könntet

- **Zukunft (3)**

9 | Was denkst du, wie wird die Welt in ein paar Jahren also zum Beispiel in 20 Jahren aussehen?

- **Freundschaft (3)**

19 | Was hältst du von Freundschaft zwischen Mann und Frau?

334 | Denkt ihr auch dass es nicht so viele Möglichkeiten gibt, um sich mit Gleichaltrigen zu treffen?

- **Stress (allgemein) (3)**

41 | Was machst du, wenn du zu viel Stress hast?

- **Ernährung (3)**

242 | Wie viele kg Schokolade kann ein Mensch pro Tag essen?

- **Sinn-Fragen (2)**

124 | Was ist das Ziel des Lebens?

158 | Was passiert nach dem Tod?

- **Freizeit (2)**

43 | Was macht ihr in eurer Freizeit?

- **Ausländer (2)**

347 | Wieso werden Ausländer ausgelacht und beleidigt? Weil sie nicht gleich sind, oder wie?

- **Familie (2)**

239 | Wie versteht man sich besser mit Eltern?

- **Onlinekonsum (2)**

268 | Ich frage mich ob andere auch in der Nacht so lange YouTube kuken wie ich.

- **Welt (2)**

23 | Ob es gut ist, was zurzeit mit der Welt passiert: Drogen usw.

- **Klima (1)**

413 | Was kann man gegen die Klimawandel machen?

### Implikationen

Wenn man die Antworten auf die Frage «*Was beschäftigt dich zurzeit? Was macht dir Sorgen? Worüber würdest du gerne mehr erfahren?*» (S.28) mit jenen auf die Frage «*Für welche Frage hättest du gerne eine Antwort von anderen Jugendlichen?*» (S.33) vergleicht, kommt man zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen. Im ersten Fall stehen Schule und die Lehrstellensuche im Vordergrund. Im zweiten Fall werden zuerst Fragen im Themenkreis Selbstvertrauen, Selbst- und Fremdeneinschätzung sowie Alkohol, Tabak und Drogen gestellt. Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass es sinnvoll ist, verschiedene Fragenformulierungen zu verwenden, um ein vollständigeres Bild zu bekommen, welche Themen für Jugendliche relevant sind.

Für feel-ok.ch haben die Fragen Jugendlicher eine direkte Auswirkung auf sein inhaltliches Angebot: Ausgewählte Fragen Jugendlicher wurden tatsächlich von jungen Menschen in anderen Schulklassen beantwortet. Fragen und Antworten erscheinen auf [feel-ok.ch/checkout](https://feel-ok.ch/checkout). Check-Out ergänzt das Fachwissen der Fachorganisationen auf feel-ok.ch mit Anregungen und Lösungsansätzen Jugendlicher. Dadurch wird das Angebot der Plattform für die Anspruchsgruppe interessanter.

### 3d | Was Jugendliche interessiert

284 12-16-Jährige haben die Frage beantwortet: «*Für welche Themen interessierst du dich?*». Aus einer Liste von 24 Antworten konnten sie jene wählen, die sie ansprechen.

Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen interessiert sich für Sport, Beruf und Freizeit. Mehr als ein Drittel hat Interesse für die Themen Geld, Ernährung, Klimawandel, Medien, Kinderrechte, Beziehung, Liebe und Sexualität. Weniger als 15% interessieren sich für Glücksspiel, Zigarettenrauchen, Vorurteile, Essstörungen und Sonnenschutz. Die nächste Tabelle zeigt die Details.

Tab. 6: Antwort auf die Frage «Für welche Themen interessierst du dich?» (N=284). Themen mit schwarzer Schrift werden von feel-ok.ch behandelt, Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (H). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	<b>N=284</b>
Sport   körperliche Aktivität   <a href="https://feel-ok.ch/sport">feel-ok.ch/sport</a>	67%
Beruf   Lehrstelle   <a href="https://feel-ok.ch/beruf">feel-ok.ch/beruf</a>	63%
Freizeit   <a href="https://feel-ok.ch/freizeit">feel-ok.ch/freizeit</a>	62%
Umgang mit Geld	42%
Ernährung   <a href="https://feel-ok.ch/essen">feel-ok.ch/essen</a>	40%
Klimawandel	39%
Umgang mit Medien   mit Internet   mit Smartphones   <a href="https://feel-ok.ch/webprofi">feel-ok.ch/webprofi</a>	38%
Kinderrechte   Jugendrechte   <a href="https://feel-ok.ch/jugendrechte">feel-ok.ch/jugendrechte</a>	33%
Beziehung   Liebe   Sexualität   <a href="https://feel-ok.ch/sex">feel-ok.ch/sex</a>	33%
Selbstvertrauen   <a href="https://feel-ok.ch/sv">feel-ok.ch/sv</a>	30%
Stress   <a href="https://feel-ok.ch/stress">feel-ok.ch/stress</a>	25%
Körpergewicht   <a href="https://feel-ok.ch/gewicht">feel-ok.ch/gewicht</a>	24%
Alkohol   <a href="https://feel-ok.ch/alkohol">feel-ok.ch/alkohol</a>	22%
Cannabis   <a href="https://feel-ok.ch/cannabis">feel-ok.ch/cannabis</a>	20%
Konflikte   Mobbing   Streit zwischen Kollegen   <a href="https://feel-ok.ch/gewalt">feel-ok.ch/gewalt</a>	20%
Psychische Probleme   <a href="https://feel-ok.ch/ps-stoerung">feel-ok.ch/ps-stoerung</a>	19%
Shisha   e-Zigaretten   <a href="https://feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten">feel-ok.ch/tabak-nichtnurzigaretten</a>	18%
Konflikte   Streit in der Familie   <a href="https://feel-ok.ch/hg-startseite">feel-ok.ch/hg-startseite</a>	17%
Suizidalität (z.B. Suizidgedanken)   <a href="https://feel-ok.ch/suizid">feel-ok.ch/suizid</a>	16%
Glücksspiel   <a href="https://feel-ok.ch/gs">feel-ok.ch/gs</a>	13%
Zigarettenrauchen   <a href="https://feel-ok.ch/tabak">feel-ok.ch/tabak</a>	12%
Vorurteile   <a href="https://feel-ok.ch/vorurteile">feel-ok.ch/vorurteile</a>	10%
Essstörungen   <a href="https://feel-ok.ch/gewicht">feel-ok.ch/gewicht</a>	8%
Sonnenschutz	4%

### Implikationen

Google durch das Ranking und Lehrpersonen durch die Thematisierung im Unterricht bestimmen, welche Inhalte auf feel-ok.ch aufgerufen werden. Daraus lassen sich aber nicht die Interessen Jugendlicher ableiten. Diese Umfrage diente dazu, diese Lücke zu schliessen, nämlich herauszufinden, welche Themen für 12-16-Jährige relevant sind. Es zeigt sich, dass die Erweiterung der Webplattform mit den Themen «Finanzkompetenz» und «Umwelt» ein Bedürfnis ist, das neue inhaltliche Projekte rechtfertigen würde. Die Ergebnisse dieser Umfrage bilden die Grundlage der interaktiven Wortwolke auf [feel-ok.ch/cool](https://feel-ok.ch/cool).

### 3e | Stress und soziale Konflikte

Mit dem Umfragetool SPRINT verfügt feel-ok.ch über eine Informationsquelle, um Jugendliche und ihre Lebenswelt besser zu verstehen. Aus dieser Quelle stammt nun eine Reihe von Erkenntnissen.

Die Frage «Wo hattest du in den letzten 30 Tagen stark belastenden Stress?» wurde von 1'607 12 bis 15-Jährigen im Rahmen von 50 Umfragen beantwortet. 57% der befragten Jugendlichen berichten über stark belastenden Stress, vor allem in der Schule (37%), mit sich selbst (19%) und mit der Familie (17%). Die nächste Tabelle zeigt die Details.

Tab. 7: Antwort auf die Frage «Wo hattest du in den letzten 30 Tagen stark belastenden Stress?» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=1'607   50 Umfragen</b>	
<b>Ich hatte keinen stark belastenden Stress</b>	<b>43%</b>
<b>Ich hatte in den letzten 30 Tagen stark belastenden Stress...</b>	
in der Schule	37%
mit mir persönlich (wegen Sorgen oder Problemen, die mit mir selbst zu tun haben)	19%
mit meiner Familie	17%
in meiner Freizeit	6%
in der Beziehung	5%
in anderen Lebensbereichen	4%
am Arbeitsplatz	1%

1'580 12-15-Jährige haben die Frage «Was hat dich in den letzten 30 Tagen richtig gestresst?» im Rahmen von 66 Umfragen beantwortet. Vor allem schwierige Prüfungen, Zeitmangel, schlechte Noten oder negative Rückmeldungen, die Angst, das Schuljahr nicht zu bestehen aber auch viele oder schwierige Hausaufgaben sind Herausforderungen, die mehr als 15% der befragten Jugendlichen in den letzten 30 Tagen stark belastet haben.

Stark belastend sind für mindestens 10% der befragten Jugendlichen auch Sorgen, die mit sich selbst zu tun haben, das eigene Aussehen, Konflikte mit Kollegen oder Familienangehörigen, die unsichere Zukunft wie auch der Eindruck, dass es nicht möglich ist, allen Erwartungen gerecht zu werden.

Die nächste Tabelle zeigt die Details.

Tab. 8: Antwort auf die Frage «Was hat dich in den letzten 30 Tagen richtig gestresst?» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N= 1'580   66 Umfragen</b>	
<b>Nichts</b>	<b>39%</b>
<b>Das hat mich wirklich gestresst:</b>	
Schwierige Prüfungen	31%
Zeitmangel	25%
Schlechte Noten oder negative Rückmeldungen	19%
Angst, das Schuljahr nicht zu bestehen	17%
Viele oder schwierige Hausaufgaben	16%
Sorgen, die mit mir persönlich zu tun haben	13%
Mein Aussehen / Mein Gewicht	13%
Nervige Schul- oder Arbeitskollegen	11%
Unsichere Zukunft	11%
Streit mit Familienangehörigen	10%
Die Unmöglichkeit, Erwartungen anderer Menschen (z.B. Chef, Lehrperson, Eltern) gerecht zu werden	10%
Krach mit Freunden / mit Freundinnen	9%
Streit zwischen Eltern / Stiefeltern	8%
Berufswahl	6%
Probleme mit einer oder mehrerer Lehrpersonen	6%
Geldprobleme	6%
Ausgrenzung / falsche Gerüchte über mich / Beleidigungen	5%
Lärm	4%
Krach mit dem Partner / mit der Partnerin	3%
Bewerbungsabsagen	3%
Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren	1%

Im Rahmen von 17 Umfragen haben sich 317 12-15-Jährige mit folgender Frage auseinandergesetzt: «Wurdest du in den letzten Wochen schlecht behandelt?». 38% gaben dazu eine positive Antwort. Besonders verbreitet sind Beleidigungen (23%). Es kommt vor, dass Jugendliche auch ausgeschlossen (10%) oder schikaniert (9%) werden. Ebenso, dass ihr Eigentum beschädigt wird (6%) und dass sie geschlagen werden (5%).

Die nächste Tabelle liefert die Details.

Tab. 9: Antwort auf die Frage «**Wurdest du in den letzten Wochen schlecht behandelt?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N= 317   17 Umfragen</b>	
<b>Nein, ich wurde nicht schlecht behandelt</b>	62%
<b>Ja. Ich wurde...</b>	
beleidigt	23%
ausgeschlossen, abgelehnt	10%
schikaniert, geplatzt, ausgelacht, verspottet	9%
Etwas was mir gehört wurde beschädigt, zerstört	6%
geschlagen	5%
betrogen	4%
mit anzüglichen Bemerkungen belästigt	4%
Mein Freund / meine Freundin hat mich kontrolliert	3%
bedroht, erpresst	2%
bestohlen	2%
körperlich verletzt	2%
verfolgt	2%
berührt (z.B. an intimen Körperstellen), obwohl ich es nicht wollte	1%
zu sexuellen Handlung bedrängt	1%

### 3f | Implikationen | Was Jugendliche beschäftigt

Wir haben Jugendliche gefragt, was sie beschäftigt, zu welchen Themen sie eine Rückmeldung von anderen Jugendlichen wünschen, was sie interessiert und was sie belastet. Aus allen Antworten und Informationsquellen ergibt sich ein differenziertes Bild. Dabei erkennt man auch Muster, die für Programmverantwortliche nützlich sind, um bedürfnisbasierte Interventionen zu entwickeln.

Jeder Projektleiter / jede Projektleiterin kann aus diesen Befunden eigene Schlussfolgerungen ziehen. Für feel-ok.ch bedeuten diese Erkenntnisse, dass

- die Webplattform mit den Themen Finanzkompetenz und Umwelt erweitert werden sollte.
- die bestehenden Inhalte u.a. zu den Themen Schule, Beruf und Familie aufgebaut werden sollten.
- die Plattform nicht mehr nur Themen vertiefen, sondern vermehrt auch Methoden zur Förderung von persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen anbieten sollte.

*Jugendliche sind nicht nur eine Quelle von Problemen und Herausforderungen, sondern tragen in sich auch Lösungen und stellen eine Ressource für die Zukunft dar. Aus diesem Grund haben wir Jugendliche gefragt, wie sie mit Belastungen umgehen und mit welchen Strategien sie ihre psychische Gesundheit fördern. Ihre Anregungen können Erwachsenen helfen, neue Entwicklungen zur Jugendförderung zu definieren.*

#### 4a | Wie Jugendliche mit belastenden Situationen umgehen

188 12-16-Jährige haben folgende Frage beantwortet: «Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen?». Daraus wurden 32 Kategorien gebildet. Die Häufigkeit ihrer Nennung wird von der folgenden Wortwolke grafisch dargestellt.



Abb. 5: Antwort auf die offene Frage «Wenn du Probleme hast, dir langweilig ist oder deine Stimmung schlecht ist: Wie gelingt es dir, dich besser zu fühlen, dich zu entspannen, Probleme zu lösen?» (N=188). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1d). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (V). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Letitshine, 13 (Mädchen) hat die Frage so beantwortet:

	So fühle ich mich besser...	So fühle ich mich entspannter..	So löse ich meine Probleme...
1	wenn ich etwas mache die mich gefällt, so wie hobbys, sport, etc...		
2	Ich stelle mich manchmal Fantasien vor, Sie könnten nicht echt sein, aber ein bisschen Fantasie haben ist nicht		
3	dich nicht abschätzen. Nicht nur denken an was du falsch gemacht hast, sondern auch an positive Sachen denken. „Jeder macht Fehler!“		schlimm.

Wie gelingt es Jugendlichen, sich besser zu fühlen, sich zu entspannen oder Probleme zu lösen? Die Antwort lautet «Musik, Musik... und noch Musik». Aber nicht nur: Mit Freundinnen und Freunden etwas unternehmen und mit ihnen reden wie auch Sport treiben, Videos schauen, Hobbies ausleben und gamen sind Aktivitäten, die ziemlich bis sehr oft genannt werden. Einige Jugendliche schlafen, sprechen mit der Familie, gehen raus, essen, trinken oder kochen etwas, um sich besser zu fühlen. Nicht so oft werden positive Gedanken,

Strategien, um Probleme zu lösen, liegen, allein sein, arbeiten und die Nutzung von Smartphones als Bewältigungsstrategien erwähnt. Weitere Begriffe, die selten genannt wurden, sind (etwas) schlagen, Tiere und Natur, nichts tun, Bad nehmen, Erfolgserlebnisse, Gefühle akzeptieren, Sex, einkaufen, rauchen, Emotionen beschreiben, Instagram, beten, Probleme ignorieren und reflektieren.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1d). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (V) heruntergeladen werden.

- **Musik (106)**

20 | Ich fühle mich besser, wenn ich Musik höre

31 | Musik ist ein Teil meines Lebens. Musik fühlt, das was ich fühle

- **Freundschaft (65)**

8 | gehe zu meiner besten Freundin

298 | Wenn ich mit meinem besten Freund darüber rede.

444 | Mit Freundinnen Sachen unternehmen

- **Sport, Bewegung (46)**

3 | Ich fühle mich besser, wenn ich Sport mache

341 | Ich bewege mich, wenn ich müde bin

436 | Biken, Klettern, Hochtouren

- **Videos schauen (39)**

27 | Ich fühle mich entspannter, wenn auf YouTube lustige Videos anschau. Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. (...) Fernsehen schauen

315 | 325 | Fernsehen

316 | 394 | 410 | 420 Netflix schauen

- **Hobbies (35)**

27 | Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. mit (...) Buch lesen

33 | Ich schaue mir alte Spiele von Heidkuk Split an

347 | Wenn ich etwas mache, die mich gefällt, so wie Hobbys, (...), etc...

367 | ein Aquarellbild zeichne/male

- **Reden / Schreiben (26)**

339 | Ich fühle mich besser, wenn ich jemanden hab mit dem ich reden kann

- **Gamen (24)**

38 | Fortnite

- **Schlaf (22)**

405 | Ich lege mich hin & schlafe ein bisschen

- **Familie (20)**

39 | Mit meiner Mama darüber reden

333 | Ich spreche darüber mit meiner Familie

- **Raus gehen (20)**

422 | Ich gehe raus und versuche mich abzulenken von der Negativität

- **Essen, trinken, kochen (16)**

423 | Ich esse wenn ich gestresst bin (meistens Süßigkeiten)

- **Achtsamkeit, positive Gedanken (10)**

347 | Dich nicht abschätzen. Nicht nur denken, an was du falsch gemacht hast, sondern auch an positive Sachen denken: Jeder macht Fehler!

354 | Wenn ich einfach eine kurze Auszeit haben kann, so wie einfach Zeit für mich selber.

441 | Ich denke mich wenn meine Stimmung schlecht ist, über andere Dinge

- **Probleme lösen (9)**

318 | Ich denke darüber nach, was ich falsch gemacht habe und erinnere mich dann daran, dass ich das nicht nochmal mache.

382 | Ich sehe mir mein Problem objektiv an

442 | Den Problem auf dem Grund gehen (schauen, was bereitet mir Schwierigkeiten)

- **Liegen (8)**

35 | Wenn ich so schlecht gelaunt bin, lege ich mich einfach ins Bett

438 | Ich lege mich hin und mache dann ganz ruhig weiter

- **Allein sein (7)**

12 | Ich ziehe mich ins Zimmer zurück und spreche mit niemanden

26 | An einem ruhigen Ort für mich selbst

382 | Ich ziehe mich zurück um mein Problem zu überdenken

- **Arbeiten (7)**

16 | Aufräumen

27 | Ich fühle mich besser, wenn ich mich, mit etwas ablenke, z.B. mit Hausaufgabe (...)

- **Kreative Strategien (7)**

17 | Ich fluche im Kopf und Laut

29 | Ich frage eine andere Person nach einer Umarmung

347 | Ich stelle mich manchmal Fantasien vor. Sie könnten nicht echt sein, aber ein bisschen Fantasie haben, ist nicht schlimm.

- **Smartphones/Tablet (6)**

424 | Ich lenke mich mit dem Handy ab, was aber nicht immer funktioniert.

- **(Etwas) schlagen (5)**

46 | In meinem grossen Teddy-Bär reinschlagen

349 | Auf meinen Boxsack schlagen (wenn wütend)

- **Tiere / Natur (5)**

351 | 395 | Mit dem Hund spazieren gehen

352 | Meine Katze streicheln.

- **Nichts tun (5)**

- 430 | 30 Min. nichts machen

- **Bad nehmen (4)**

25 | 42 | 395 | 434 | Ich nehme ein entspanntes Bad

- **Erfolgserlebnisse (4)**

43 | Ich erinnere mich an mein Ziel

345 | Wenn ich alles erledigt habe (Tests, Hausaufgaben), dann fühle ich mich entspannt

- **Ablenkung (unspezifisch) (4)**

- **(Gefühle) akzeptieren (3)**

32 | Alles gehen lassen (Gefühle) und danach einfach wieder neu anfangen

- **Alternative Strategien (3)**

21 | Sex

364 | Wenn ich etwas kaufen gehe

- **Tabakkonsum (2)**

- **Emotionen beschreiben (2)**

7 | Wenn ich nachdenke. Wenn ich meine Schmerzen beschreibe

31 | Ich fühle mich besser, wenn ich meine Gefühle freilaufen lasse und darüber etwas schreibe

- Instagram (2)
- Beten (2)
- Ignorieren (2)
- Reflexion (2)

340 | Wenn ich gut nachdenken kann in Ruhe

#### 4b | Wut · Sich beruhigen

22% von 855 12-15-Jährigen hatten im Rahmen von 23 SPRINT-Umfragen angegeben, im letzten Monat geärgert oder wütend gewesen zu sein (siehe S. 22). Eine interessante Anschlussfrage ist, wie es den jungen Menschen gelingt, sich wieder zu beruhigen, wenn die Emotionen hochkochen. Aus 10 Antworten konnten die Umfrageteilnehmer/-innen die zutreffenden Antworten wählen.

Die Beruhigungsstrategien, die oft genannt werden, sind «sanfte Musik», «an die frische Luft gehen bzw. einen ruhigen Ort suchen», «Sport treiben» und «mit sich selbst sprechen». Die folgende Tabelle zeigt die Details.

Tab. 10: Antwort auf die Frage «**Wenn du wütend bist, welche der folgenden Tipps helfen dir, dich zu beruhigen?**» (N=135, 12-16-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (H). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	<b>N=135</b>
Musik hören, die dich besänftigt	73%
An die frische Luft gehen, einen ruhigen Ort suchen	53%
Rennen, Sport treiben	46%
Zu dir selbst sprechen. Z.B: „Ich lasse mich nicht provozieren!“	32%
Zehn Mal tief durchatmen	19%
Wasser oder Tee trinken	17%
Augen schliessen und Arme verschränken, um die Kontrolle über dich zurückzuerhalten	9%
Beten	8%
Die eigenen Gefühle und Gedanken aufschreiben	7%
Rückwärts zählen	1%

#### 4c | Bewältigungsstrategien für schwierige Probleme

Im Rahmen von 61 SPRINT-Umfragen haben 1'474 12-15-Jährige die Frage beantwortet: «Denke an das letzte schwierige Problem, das du hattest: Wie hast du reagiert?».

78% der befragten Jugendlichen haben angegeben, schon ein schwieriges Problem gehabt zu haben und erklärt, wie sie damit umgegangen sind. Die häufigsten Strategien sind Humor (27%), Ablenkung (27%), Sport (23%), reden (23%) und so tun, als wäre alles in Ordnung (21%). Selten wurden psychoaktive Substanzen eingenommen (2%), alles andere liegen lassen, bis das Problem gelöst ist (3%), aggressiv reagiert oder geshoppt (je 5%). Die Tabelle zeigt die Details.

Tab. 11: Antwort auf die Frage «Denke an das letzte schwierige Problem, das du hattest: Wie hast du reagiert?» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=1'474   61 Umfragen</b>	
<b>Ich hatte noch nie ein schwieriges Problem</b>	<b>22%</b>
<b>Ich hatte schon ein schwieriges Problem...</b>	
Ich habe versucht, das Problem mit Humor zu nehmen, es war schliesslich nicht das Ende der Welt	27%
Um das Problem zu vergessen, habe ich Musik gehört, Games gespielt, TV geschaut, im Internet gesurft oder gechattet	27%
Ich habe mich mit Sport abgelenkt	23%
Ich habe das Problem mit meinen Eltern, mit anderen Erwachsenen oder mit Freunden / Freundinnen diskutiert	23%
Ich habe mir nichts anmerken lassen und so getan, als ob alles in Ordnung wäre	21%
Ich habe etwas gemacht, was mir richtig Spass macht, dann hat alles schon viel besser ausgesehen	19%
Ich habe fest daran geglaubt, dass sich das Problem irgendwie von allein lösen wird	16%
Ich habe mir überlegt, wie ich das Problem lösen kann und habe dann meine Idee umgesetzt	16%
Ich habe an mir selbst gezweifelt	16%
Ich habe mich mit Essen abgelenkt	13%
Ich habe mich zurückgezogen, da ich sowieso nichts ändern konnte	10%
Ich habe gebetet	8%
Ich habe meinem Ärger Luft gemacht, z.B. durch Schreien, Heulen, Türenknallen...	8%
Ich habe mich mit Partys, Clubs, Feiern, Freunden/Freundinnen abgelenkt	6%
Um das Problem zu vergessen, bin ich Shoppen gegangen	5%
Ich wurde aggressiv und hätte am liebsten anderen weh getan	5%
Ich habe alles andere liegen lassen, bis ich das Problem gelöst habe	3%
Um das Problem zu vergessen, habe ich geraucht, Alkohol getrunken oder Beruhigungs- bzw. Schlafmittel genommen	2%

## 4d | Freizeit

Die Freizeit ist für Jugendliche wichtig (siehe S.49), auch für die Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit sowie für die Suchtprävention.

Wie 447 12-15-Jährige ihre Freizeit verbringen, ergibt sich aus 15 SPRINT-Umfragen: Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen hat angegeben, die freie Zeit mit Freunden und Kolleginnen sowie mit der Familie zu verbringen, aber auch mit Musik, mit sportlichen Aktivitäten und mit Videos.

In diese Altersgruppe kommt hingegen noch nicht so oft vor, dass man Zeit mit dem Lebenspartner verbringt oder dass man sich ehrenamtlich für Soziales, für die Umwelt, für die Gemeinde oder für ein Jugendtreff einsetzt. Die Tabelle zeigt die Details.

Tab. 12: Antwort auf die Frage «**Was machst du in deiner Freizeit regelmässig?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

	<b>N=447   15 Umfragen</b>
Ich treffe Freunde und Kolleginnen	78%
Ich höre Musik (mit meinem MP3-Player, Smartphone...)	72%
Ich verbringe Zeit mit meiner Familie	60%
Ich treibe Sport	59%
Ich schaue Filme (Kino, TV, Youtube, Vimeo...)	57%
Ich faulenze und ruhe mich aus / Ich hänge ab	49%
Ich chatte im Internet, lese und poste Mitteilungen...	46%
Ich lese Nachrichten	41%
Ich spiele Videogames	40%
Ich mache etwas Kreatives (z.B. malen, zeichnen, schreiben, Musik spielen oder komponieren...)	34%
Ich setze mich aktiv im Verein ein, bei dem ich Mitglied bin.	32%
Ich lese Bücher, Comics...	30%
Ich gehe spazieren, wandern	20%
Ich verbringe Zeit mit meiner Lebenspartnerin / mit meinem Lebenspartner	9%
Ich setze mich ehrenamtlich für Soziales, für die Umwelt, für die Gemeinde oder für ein Jugendtreff ein	7%

## 4e | Glücklich sein

Wenn man weiss, was man unbedingt braucht, um glücklich zu sein, weiss man auch, auf was man sich stützen kann, um die eigene psychische Gesundheit zu pflegen oder zu fördern. Aus diesem Grund wurde 221 12-16-Jährigen die Frage gestellt: «*Wer oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?*». Zur Auswahl standen 23 Antworten.

Die Mehrzahl der befragten Jugendlichen braucht, um glücklich zu sein, ihre Familie, ihre Freunde / Freundinnen und Freizeit... sowie Gesundheit. Für mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmer/-innen sind auch Musik, Sport und der Respekt der Privatsphäre wichtig. Auf der anderen Seite der Skala findet man die Antworten «Ein schöner Körper» und «Auf andere Menschen einen Einfluss haben»: Weniger als 20% hat sich für diese Aussagen entschieden. Alle brauchen etwas oder jemanden, um glücklich zu sein, daher wurde die Antwort «Nichts» von niemandem gewählt. Die Tabelle zeigt die Details.

Tab. 13: Antwort auf die Frage «*Wer oder was brauchst du unbedingt, um glücklich zu sein?*» (N=221). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (H). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	<b>N=221</b>
Familie	96%
Freunde / Freundinnen	94%
Freizeit / Erholung / Hobbies	88%
Gesundheit	76%
Musik	62%
Sport	60%
Respekt für deine Privatsphäre	51%
Tiere (Hund, Katze, Hamster, Pferd...)	43%
YouTube (oder Netflix...)	43%
Von anderen Menschen gemocht werden	42%
Eigene Ziele	42%
Geld	36%
Neue Erfahrungen	36%
Liebespartner / Liebespartnerin	31%
Natur	31%
Gott	29%
Instagram	28%
(Online)-Game	27%
WhatsApp	26%
Gute Lehrer / gute Lehrerinnen	23%
Ein schöner Körper	19%
Auf andere Menschen einen Einfluss haben	9%
Nichts	0%

#### 4f | Implikationen | Lösungsansätze Jugendlicher

Wir haben Jugendliche gefragt, wie sie mit belastenden Situationen umgehen, wie sie sich beruhigen, wenn sie wütend sind, welche Bewältigungsstrategien gegen schwierige Probleme für sie wirksam sind, wie sie gerne ihre Freizeit verbringen und was sie unbedingt brauchen, um glücklich zu sein.

Aus allen Antworten wird ersichtlich, dass Jugendliche als Gruppe über ein breites Spektrum von Ressourcen und Aktivitäten verfügen, die für ihre psychische Gesundheit relevant sind.

Was eine Plattform wie feel-ok.ch leisten kann, ist die Verbreitung des Jugendwissens zu unterstützen. Dabei geht es darum Jugendliche zu informieren, wie andere Jugendliche mit Belastungen wirksam umgehen. Vor allem junge Menschen mit durchschaubaren Handlungsressourcen könnten sich von den Ideen der Jugendcommunity inspirieren lassen. Basierend auf diesen Überlegungen wurde feel-ok.ch mit neuen Inhalten von Jugendlichen für Jugendliche zum Thema Psychische Gesundheit erweitert. Bei Interesse verweisen wir als mögliches Beispiel auf [feel-ok.ch/stress-jugendtipps](https://feel-ok.ch/stress-jugendtipps).

Das Kapitel «Psychische Gesundheit» ist abgeschlossen. Die nächsten Seiten vertiefen suchtpreventive Inhalte.

## Tabak

93.8% der Studienteilnehmer/-innen haben im Rahmen der Schulumfrage angegeben, keine Zigaretten zu rauchen. 4% raucht gelegentlich und 2.2% täglich. Die tabakspezifischen Fragen (mit Ausnahmen von der SPRINT-Fragen) wurden fast ausschliesslich von nichtrauchenden Jugendlichen beantwortet.

### Einstellung gegenüber Werbung und Konsum

Soll Werbung für Zigaretten, Alkohol und Cannabis erlaubt sein? Soll Zigarettenrauchen legal sein? Soll jede Person die Freiheit haben, zu kiffen, Alkohol zu trinken oder Drogen zu konsumieren? Wenn 295 12-15-Jährige mit diesen Fragen konfrontiert werden, weisen sie mit einem Durchschnittswert von 2.1 eine eher ablehnende Haltung auf (1=sehr ablehnende Haltung vs. 4 = sehr lockere Haltung).

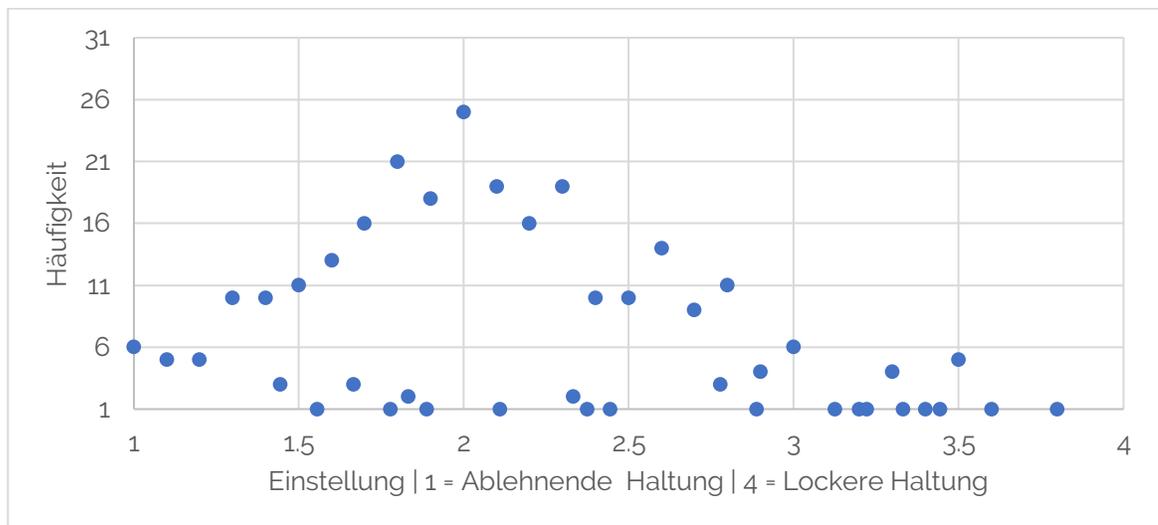


Abb. 6: Haltung gegenüber Werbung und Konsum von Tabak, Cannabis, Alkohol und Drogen (N=295). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (D). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Ein Blick fürs Detail zeigt, dass die Mehrzahl der 12-15-Jährigen gegen oder eher gegen die Werbung von Zigaretten, Cannabis und Alkohol ist. Zigarettenrauchen im Freien soll dennoch erlaubt sein, antworteten die Knaben und die 12-13-Jährigen. In geschlossenen Räumen wie auch zu Hause soll für die Mehrzahl der Umfrageteilnehmer/-innen nicht erlaubt sein, Zigaretten zu rauchen. Wenn man die Frage stellt, ob Zigaretten zu rauchen oder Alkohol zu konsumieren, *grundsätzlich* erlaubt sein soll, stimmt die Mehrzahl der Jugendlichen dieser Aussage (eher) zu. Der Konsum von Cannabis (mit THC) sowie von Drogen soll dagegen für

die grosse Mehrheit illegal bleiben. Was THC ist, wussten nicht alle Jugendlichen. Deswegen wurde die Bedeutung des Wortes schriftlich erklärt.

Tab. 14: Items für die Erfassung der Einstellung gegenüber Werbung und Konsum von Zigaretten, Alkohol, Cannabis und Drogen. Die Antworten «Stimme eher zu» und «Stimme zu» wurden aufsummiert. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (D). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N=295	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Werbung für Zigaretten soll erlaubt sein.	20%	28%	11%	0.000			ns
Werbung für Cannabis (mit THC)* soll erlaubt sein.	11%			ns			ns
Werbung für Alkohol soll erlaubt sein.	44%	51%	34%	0.006	51%	39%	0.040
Zigarettenrauchen im Freien soll erlaubt sein.	51%			ns			ns
Zigarettenrauchen in geschlossenen öffentlichen Räumen (Restaurants, Bar...) soll erlaubt sein.	11%			ns			ns
Zigarettenrauchen zu Hause soll erlaubt sein.	36%			ns			ns
Jede Person soll die Freiheit haben, Zigaretten zu rauchen.	61%			ns			ns
Jede Person soll die Freiheit haben, Cannabis (mit THC) zu rauchen.	32%			ns			ns
Jede Person soll die Freiheit haben, Alkohol zu trinken.	67%			ns			ns
Jede Person soll die Freiheit haben, Drogen (z.B. Kokain) zu konsumieren.	17%			ns			ns

\*THC ist die Substanz, die beim Cannabiskonsum den Rausch verursacht.

### Wahrgenommene Werbung

40% der 293 befragten Jugendlichen haben die letzten Monate Werbung für Zigaretten gesehen, 5% hat Werbegeschenke bekommen.

Tab. 15: Werbung und Werbegeschenke. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (E). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N=293	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Hast du die letzten Monate Werbung für Zigaretten gesehen?	40%			ns			ns
Hast du die letzten 12 Monate Werbegeschenke von der Tabakbranche bekommen?	5%			ns			ns

43 Jugendliche haben zur Frage «Welche Werbung hast du gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?» eine Rückmeldung gegeben. Diese wurden 8 Kategorien zugeordnet, die in der Wortwolke nach der Häufigkeit ihrer Nennungen abgebildet sind.

Nur Marke  
**Promotion**  
**Kein Interesse**  
**Ablehnung**  
**Setting** **Widerspruch**  
 Zustimmung **Vorbild**

Abb. 7: Antwort auf die offene Frage «**Welche Werbung hast du gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?**» (N=43). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1f). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (E). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

So lautet die Antwort von Light Yagami (15, männlich):

**Falls mind. ein ja: Welche Werbung hast du gesehen? Wie ist sie bei Dir angekommen?**  
 Es reicht mir schon andere zu sehen wie sie rauchen. Das ist schon genug Werbung für die jugendliche Hauptrolle um sich selber inspirieren zu lassen

Auch sonst stösst Tabakwerbung oft auf **Ablehnung** oder **kein Interesse**. Für einige Jugendliche ist es unverständlich, dass Werbung für ungesunde Produkte erlaubt ist (**Widerspruch**). Zwei Rückmeldungen sind positiv (**Zustimmung**), was aber nicht automatisch darauf hindeutet, dass diese Jugendlichen in Zukunft rauchen werden. Zigaretten wurden vor allem am Kiosk gesehen (**Setting**). 5 Rückmeldungen weisen auf eine **Promotion** hin.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1f). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (E) heruntergeladen werden.

● **Ablehnung (10)**

23 | Also das sind für nix diese Werbung das zerstört die Welt, Menschen, Kinder!

109 | Ich dachte das sie weniger Werbung für etwas so ungesundes machen sollten

359 | Ich habe sie in einem Kiosk gesehen. Ich finde, dass Rauchen nicht gut ist, daher mag ich solche Werbungen nicht.

● **Kein Interesse (9)**

51 | Werbung für Zigaretten am Kiosk ist mir aber egal.

364 | Weiss nicht mehr genau, welche ist auf einem Automat gestanden. Ich habe sie gar nicht beachtet.

- **Setting (8)**

107 | In einem Laden an der Kasse. Normal.

346 | Für E-Zigaretten am Flughafen

357 | Beim Kiosk auf einem Bildschirm

- **Promotion (5)**

53 | Dass alles toll und gut ist, wenn man raucht

92 | Feuerzeug Werbegeschenk (Eltern)

358 | Ich habe kein Werbegeschenk bekommen, aber eins gefunden.

- **Widerspruch (4)**

36 | Ich habe im Flugzeug eine e-Shisha Werbung gesehen. Bei mir ist sie nicht gut angekommen, weil warum sollte man das im Flugzeug verkaufen, wenn man es dort sowieso nicht rauchen darf?

55 | Kiosk / So als wären Zigaretten etwas gutes und nicht schädlich

- **Zustimmung (2)**

97 | Die Werbung war gut gemacht und hat mir gefallen (werde nie rauchen)

100 | Sie ist gut angekommen.

- **Nur Marke (2)**

- **Vorbild (1)**

39 | Es reichte mir schon andere zu sehen wie sie rauchen. Das ist schon genug Werbung für die Jugendliche heutzutage um sich selber inspirieren zu lassen

## Motive von Nichtrauchenden gegen den Tabakkonsum

Viele Gründe sprechen gegen den Tabakkonsum. Aber wie wichtig sind sie für die Jugendlichen, um keine Zigaretten zu rauchen? Die Frage «Wie wichtig sind dir die folgenden Gründe, um auch in Zukunft keine Zigaretten zu rauchen?» wurde von 233 Umfrageteilnehmern/-innen beantwortet. Mit einem Durchschnittswert von 3,18 haben die befragten Jugendlichen (ziemlich) überzeugende Gründe, Nichtraucher/-innen zu bleiben (1 = Keine wichtige Gründe vs. 4 = Sehr wichtige Gründe).

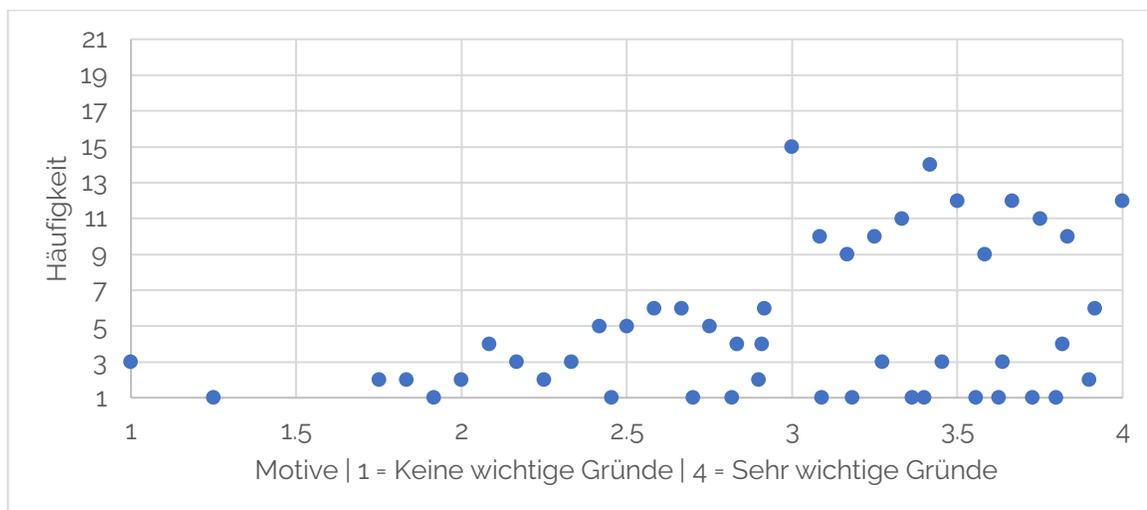


Abb. 8: Wichtigkeit der Gründe, Nicht-Raucher/-innen zu bleiben (N=233, 12-15 J.). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (I). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Fast alle befragten Jugendlichen wollen weder süchtig werden noch der eigenen Gesundheit schaden (93%). Deswegen ist für sie Zigarettenrauchen keine Option. Viele davon möchten auch nicht, dass ihre sportliche Leistung abnimmt und auch sonst verstehen sie nicht, warum sie überhaupt rauchen sollten («Rauchen macht keinen Sinn»). Alle in der nächsten Tabelle aufgelisteten Gründe gegen den Zigarettenkonsum werden von mehr als die Hälfte der Umfrageteilnehmer/-innen als wichtig oder ziemlich wichtig eingestuft.

Zwischen Mädchen und Knaben bestehen statistisch signifikante Unterschiede bei den vier Aussagen «Ich will nicht süchtig werden.», «Der Tabakanbau gefährdet den Tropenwald und trägt zur Klimaerwärmung bei.», «In Entwicklungsländern werden Kinder gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen.» und «Ich hätte Ärger mit meinen Kollegen / Kolleginnen.». Die genannten Gründe sind für Mädchen wichtiger als für die Knaben.

Dass Zigaretten teuer sind, ist mehr für 14-15-Jährige als für 12-13-Jährige ein (ziemlich) wichtiger Grund, nicht zu rauchen. Die Tabelle zeigt die Details.

Tab. 16: Antwort auf die Frage «Wie wichtig sind dir die folgenden Gründe, um auch in Zukunft keine Zigaretten zu rauchen?». Die Antworten «ziemlich wichtig» und «sehr wichtig» wurden aufsummiert. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (I). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N= 225	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Ich will nicht süchtig werden.	93%	89%	97%	0.040			ns
Zigaretten sind teuer.	65%			ns	54%	71%	0.010
Rauchen stinkt.	77%			ns			ns
Rauchen ist uncool.	63%			ns			ns
Rauchen macht keinen Sinn.	83%			ns			ns
Meine sportliche Leistung würde sich verschlechtern.	83%			ns			ns
Ich würde meiner Gesundheit schaden.	93%			ns			ns
Der Tabakanbau gefährdet den Tropenwald und trägt zur Klimaerwärmung bei.	72%	60%	82%	0.001			ns
In Entwicklungsländern werden Kinder gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen.	77%	69%	83%	0.020			ns
Wenn ich rauchen würde, hätte ich Ärger mit meiner Familie.	77%			ns			ns
Ich hätte Ärger mit meinen Kollegen / Kolleginnen.	56%	46%	68%	0.002			ns
Ich hätte Ärger mit meiner Freundin / meinem Freund.	67%			ns	(74%)	(60%)	ns   0.060

Im Rahmen von 45 SPRINT-Umfragen haben 759 12-15-Jährige die Frage beantwortet: «Was spricht für dich gegen das Rauchen?». Obwohl diese und die vorherige Frage unterschiedliche Akzente haben, zeigen die Befunde weitgehend in einer ähnlichen Richtung. Gründe gegen das Rauchen sind vor allem die Sucht, die Kosten, dass es schlecht riecht, aber auch die Abnahme der sportlichen Leistung, dass die Umwelt belastet wird und vor allem die Gesundheitsschäden.

Tab. 17: Antwort auf die Frage «Was spricht für dich gegen das Rauchen?» (12-15-J., sowohl Nichtraucher/-innen wie Raucher/-innen). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=759   45 Umfragen</b>	
Es macht süchtig	73%
Es kostet viel	76%
Es stinkt	74%
Es ist out / Es ist uncool	22%
Es ist stressig, ständig Zigaretten besorgen zu müssen	26%
Mein Alter (Ich bin zu jung, um zu rauchen)	57%
Niemand raucht in meiner Gruppe	23%
<b>Rauchen ist schlecht...</b>	
... für die sportliche Leistung	62%
... für die Gesundheit	83%
... für die Umwelt	47%

## Versuchung, Zigaretten zu rauchen

Obwohl die befragten Jugendliche als (ziemlich) wichtig empfundene Gründe haben, keine Zigaretten zu rauchen, können sich fast 15% davon vorstellen, eine Zigarette zu akzeptieren, falls man ihnen eine anbietet. Vor allem 12-13-Jährige hätten Schwierigkeiten, eine Zigarette abzulehnen, falls jemand eine offeriert.

Tab. 18: Versuchung Zigaretten zu rauchen (N=172). Die Antworten «Ja» und «Vielleicht» wurden zusammengezählt. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (L). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	N=172	Geschlecht			Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen	Sig.	12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Du bist in einer Gruppe und jemand raucht. Hättest du Lust, eine Zigarette zu rauchen?	12%			ns			ns
Würdest du eine Zigarette akzeptieren, wenn sie dir jemand (z.B. ein Kollege, Dein Schatz) anbieten würde?	14.6%			ns			ns
Wäre es für dich schwierig, "nein danke" zu sagen, wenn dir jemand eine Zigarette anbieten würde?	9%			ns	25%	4%	0.000

Jugendliche mit stärkeren Motiven gegen das Rauchen (3,25) behaupten eher, dass sie keine Zigarette akzeptieren würden, verglichen mit jenen, deren Motive als weniger wichtig (2,96) eingestuft sind.

Tab. 19: Zusammenhang zwischen Wichtigkeit der Motive gegen das Zigarettenrauchen und der Versuchung Zigaretten zu rauchen (N=171). Die Antworten «Ja» und «Vielleicht» wurden zusammengezählt. 1= Unwichtige Motive vs. 4=Sehr wichtige Motive gegen das Zigarettenrauchen. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (L). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	Motive   Durchschnitt   N=171		
	Nein	(Eher) Ja	Sig.
Du bist in einer Gruppe und jemand raucht. Hättest du Lust, eine Zigarette zu rauchen?	3.22	3.06	ns
Würdest du eine Zigarette akzeptieren, wenn sie dir jemand (z.B. ein Kollege, Dein Schatz) anbieten würde?	3.25	2.96	<b>0.02</b>
Wäre es für dich schwierig, "nein danke" zu sagen, wenn dir jemand eine Zigarette anbieten würde?	3.23	2.90	ns   0.06

13 Jugendliche haben als Ergänzung zu den obigen Angaben für die Frage «Was würde dir helfen, eine Zigarette abzulehnen?» eine Rückmeldung gegeben: Daran denken, welche negative Folgen Zigaretten haben und bereit sein, Nein zu sagen, sind die Strategien, die am häufigsten genannt wurden. Eine junge Person berichtet, dass sie in dieser Situation Hilfe brauchen würde. Eine zweite weist darauf hin, es wäre für sie einfacher, wenn man nicht vor ihr raucht.

Wegen der limitierten Anzahl Antworten werden alle aufgelistet:

- Mich erinnern das ich meine Lunge und so Kaputt mache
- An die Kinder denken, die dafür arbeiten müssen
- Ich muss mich einfach konzentrieren und an meiner Vergangenheit denken.
- Der Gedanke an die Sucht.
- Ich selber sage, dass ich gesundheitliche Probleme habe. Ich darf nicht rauchen, weil ich Asthma habe.
- Sagen, dass man mit Rauchen aufgehört hat (wenn man raucht)
- Du hast keine Lust darauf
- Nein sagen, aber wen sie mich zwingen weggehen
- Wenn ich es nicht möchte, dann möchte ich es nicht. Niemand kann zwingen.
- Ich würde einfach nein sagen und wenn sie mich dann zwingen würde es noch mal nein sagen und ernst bleiben.
- Vielleicht, wenn sie nicht aufhören zu fragen, einfach weglaufen und klar sagen, dass ich das nicht möchte.

- Jemand muss mir in der Situation helfen
- Wenn er / sie nicht vor mir rauchen
- Zahnstocher kauen

## Freundinnen und Freunden helfen

56% der befragten 282 12-15-Jährigen behaupten zu wissen, wie sie Freunden bzw. Freundinnen helfen könnten, nicht mehr zu rauchen. Mehr als die Hälfte der Mädchen (und etwa 1/3 der Knaben) wünscht sich konkrete Tipps dazu.

Tab. 20: Freunden und Freundinnen helfen, nicht mehr zu rauchen (N=282). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (F). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

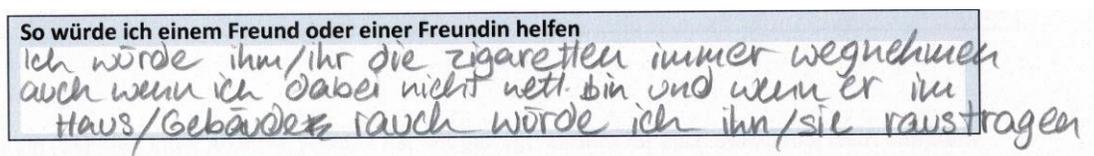
	N=282	Geschlecht		Sig.	Altersgruppen		Sig.
		Knaben	Mädchen		12-13 J.	14-15 J.	
Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?							
... Ich weiss es	56%			ns			ns
Hättest du gerne Tipps, wie man Freunden / Freundinnen helfen kann, nicht mehr zu rauchen?				0.030			ns
... Nein	18%	23%	14%				
... Vielleicht	37%	41%	31%				
... Ja	44%	36%	54%				

«Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?» Diese Frage wurde von 86 Jugendlichen beantwortet. Daraus sind 11 Kategorien entstanden. Die Häufigkeit der Nennungen wird von der Wortwolke abgebildet.

**Weniger rauchen**  
**(Nikotin)-Ersatz, Alternativen**  
**Negative Folgen**  
*Unter Druck setzen*  
**Zigaretten beseitigen**  
**Unterstützung, Ablenkung**  
*Beratung*    *Am Ziel erinnern*  
*Kauf verhindern*    **«Hör auf!»**  
*Selbstverantwortung, Resignation*

Abb. 9: Antwort auf die offene Frage «Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin helfen, nicht mehr zu rauchen, wenn er oder sie dich um Unterstützung bittet?» (N=86). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1g). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (F). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Das 13-jährige Mädchen Smileworld19 hat die Frage so beantwortet:



Zigaretten beseitigen, den Freund bzw. die Freundin ablenken und unterstützen sowie ihm / ihr die negativen Folgen des Zigarettenrauchens erklären: Das sind die Strategien, die am häufigsten genannt wurden. Andere Jugendliche weisen auf die Möglichkeit, Ersatzmethoden einzusetzen (Nikotinkaugummis, e-Zigaretten) oder sagen einfach: «Hör auf!». Weniger rauchen, zu einer Beratung gehen, an das Ziel, nicht mehr zu rauchen, zu erinnern, mit Drohungen unter Druck setzen und den Kauf verhindern, sind weitere Ideen, die (eher) selten genannt wurden.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1g). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (F) heruntergeladen werden.

- **Zigaretten beseitigen (21)**

- 2 | Wenn sie Zigaretten hat die wegzunehmen.
- 9 | (...) seine Zigaretten kaputt machen
- 25 | Ich nehme alles weg und werde es in der Mülltonne

346 | Ich würde ihm/ihr die Zigaretten immer wegnehmen auch wenn ich dabei nicht nett bin und wenn er im Haus/Gebäude rauchen würde ich ihn/sie raustragen.

354 | Wenn sie einverstanden ist, würde ich ihre Sachen aufbewahren, um sie davon abhalten nicht mehr zu rauchen.

- **Unterstützung, Motivation, Ablenkung (21)**

6 | mit ihr jeden Tag telefonieren und nachfragen

7 | (...) und dann das gesparte Geld auf die Seite tun

17 | Mehr raus gehen und Sport machen. Ablenkung suchen.

41 | Ich würde mit ihm/ihr einen Plan machen und er / sie soll jeden Tag aufschreiben ob sie / er geraucht hat oder nicht.

108 | Ihm / Ihr unterstützen und Sachen aufzählen, was man anstatt machen kann

- **Negative Folgen erklären (20)**

8 | Ich würde ihr Angst machen und erzählen was es für Schäden gibt im Körper

89 | Ihn dazu bringen dass er es kapiert, dass er auf dem falschen Weg ist.

226 | Ich würde erst über Gesundheit reden und über Zukunft. Weil ich ein Mädchen bin, werde später mal Mutter und wen man raucht und schwanger ist, wäre es nicht gut für das Kind. Ich würde so ein Beispiel machen.

- **(Nikotin)-Ersatz, Alternativen (9)**

21 | Sobald die Person Lust auf eine Zigarette hat, soll sie einen Kaugummi nehmen (...)

48 | Ein Ersatz, der weniger schädlich ist.

145 | E-Zigaretten

- **«Hör auf!» (9)**

35 | Ihm sagen, er soll aufhören (...)

42 | Ihm psychische fertig machen Im Begriff zu sagen „Hör auf“ Bis er es nicht mehr tut

57 | Ich würde dieser Person sagen, dass sie nicht rauchen soll und wenn sie nicht aufhört, es weiterhin sagen.

- **Weniger rauchen (5)**

7 | Jeden Tag 1 Zigarette weniger (...)

16 | oder ihr immer weniger geben dass am Schluss keine mehr (Zigaretten)

- **Beratung (5)**

357 | Ich würde sagen sie / er soll zur Suchtberatung

- **Am Ziel erinnern (4)**

42 | Ihn daran erinnern. Ihm sagen: wolltest du nicht aufhören zu rauchen?

- **Selbstverantwortung, Resignation (4)**

35 | wenn er das wirklich will, dann macht er es auch.

350 | Man kann fast nicht. Es ist eine Droge.

- **Unter Druck setzen (3)**

230 | Ich würde ihm sagen: Entweder hörst du auf Rauchen oder ich mach SCHLUSS.

236 | Ich würde ihm mit der Freundschaft drohen

- **Kauf verhindern (3)**

358 | sein Geld beschlagnahmen, damit er keine (Zigaretten) mehr kaufen kann.

## Familie

432 12-15-Jährige haben die Frage «Rauchen deine Eltern oder deine Geschwister?» mit einem Ja beantwortet; die 14-15-Jährigen öfter als die 12-13-Jährigen, dies vermutlich, weil die Geschwister mit dem Zigarettenrauchen begonnen haben.

Für 76% der befragten Jugendlichen mit Familienangehörigen, die rauchen, wäre es wichtig, wenn sie damit aufhören würden. Nur 25% wissen, wie man sie dabei unterstützen kann. Mehr Mädchen (48%) als Knaben (37%) wünschen sich konkrete Empfehlungen dazu. Wer keine Tipps will, gibt oft als Begründung an, sich für das Verhalten der Eltern nicht zuständig zu fühlen.

Tab. 21: Familienangehörige und Zigarettenrauchen (N in Klammern). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (R). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

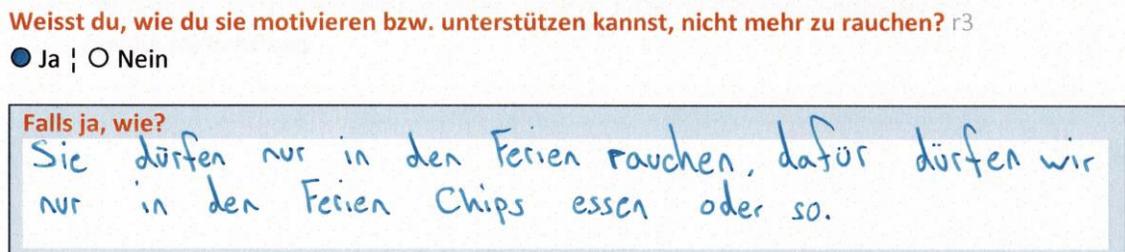
	Alle	Geschlecht		Sig.	Altersgruppen		
		Knaben	Mädchen		12-13 J.	14-15 J.	Sig.
Rauchen deine Eltern oder deine Geschwister? (N=432)	42%			ns	31%	51%	0.000
Falls ja: (N=180)							
Wäre es für dich wichtig, wenn deine Eltern oder deine Geschwister mit dem Rauchen aufhören würden?	76%			ns			ns
Weisst du, wie du sie motivieren bzw. unterstützen kannst, nicht mehr zu rauchen?	25%			ns			ns
Möchtest du Tipps bekommen, wie du deinen Eltern oder deinen Geschwistern helfen kannst, nicht mehr zu rauchen?	40%	37%	48%	0.060   ns			ns

«Wie kannst du deine Eltern motivieren bzw. unterstützen, nicht mehr zu rauchen?». Diese Frage wurde von 35 Jugendlichen beantwortet. Daraus sind 11 Kategorien entstanden. Die Wortwolke bildet grafisch die Häufigkeit der Nennungen ab.



Abb. 10: Antwort auf die offene Frage «**Wie kannst du deine Eltern motivieren bzw. unterstützen, nicht mehr zu rauchen?**» (N=35). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1h). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (R). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Der 13-jährige Tim antwortet die Frage so:



Die befragten Jugendlichen unterstützen die Familienangehörige, indem sie auf die **negativen Folgen** des Konsums verweisen. Manche **bitten** einfach, damit **aufzuhören**, bieten **Unterstützung** an oder erinnern an die Kosten für die Anschaffung von Zigaretten (**Geld**). **Zigaretten beseitigen**, **Nikotinersatzprodukte** vorschlagen, **verhandeln**, **reduzieren** oder eine **Beratung** in Anspruch zu nehmen sind weitere seltene Empfehlungen. Nicht wenige teilen mit, dass es nicht ihre Aufgaben ist, für das Gesundheitsverhalten der Eltern zu sorgen oder sind **resigniert**.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1h). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (R) heruntergeladen werden.

- **Negative Folgen (14)**

62 | Ich rede mit Ihnen und zeige Ihnen die Folgeschäden

111 | Mein Vater hat früher sehr viel geraucht und jetzt raucht fast nicht mehr, da ich und der Rest der Familie ihm immer wieder daran erinnert haben, wie ungesund es ist.

286 | Wenn du rauchst, ist nicht das schlimme für dich sondern um die Menschen herum.

- **Resignation, Selbstverantwortung (6)**

77 | Ich könnte Ihnen Grenzen setzen, aber ich finde wer raucht ist selberschuld er wollte das so. Ich kann nichts machen und stören tuts mich nie.

95 | Mein Vater hätte es fast geschafft nicht mehr zu rauchen, aber er ist ja Erwachsen und muss es selber wissen, aber er weiss genau das ich es nicht gut finde.

- **Darum bitten, «Hör auf!» (5)**

269 | Ich würde denen einfach sagen aufzuhören und sie daran zu erinnern.

- **Unterstützung (4)**

61 | Mutter helfen im Haus

199 | Motivieren, ermutigen

- **Geld (3)**

43 | 1 Päckchen = 8.00 fr. Wenn du seit mind. 10 Jahre rauchst täglich ein Pack hättest du 29'200 fr gehabt. Minimum!

- **Erfolg (2)**

118 | Sie haben wegen meiner Schwester aufgehört

- **Zigaretten beseitigen (2)**

259 | Ich zerreisse ihre Zigaretten

- **(Nikotin-)-Ersatz (2)**

373 | Sie könnten eine Vape kaufen (Wasser und Watte (?)) und somit mit einem Geschmack, aber nicht schädlich.

- **Verhandlung (1)**

112 | Sie dürfen nur in den Ferien rauchen, dafür dürfen wir nur in den Ferien Chips essen oder so.

- **Reduktion (1)**

264 | Ich fände es besser, wenn sie nur eine Zigarette pro Tag rauchen würde.

- **Beratung (1)**

347 | Spezialistin

## Motivation, Unterstützung und Konsumverhalten von Rauchenden

25 12-15-Jährige haben im Rahmen der Schulumfrage angegeben, gelegentlich (16) oder täglich (9) Zigaretten zu rauchen. Warum tun sie das?

Der 15-jährige Knabe Syntix bringt das Thema auf den Punkt:

Du rauchst täglich

Du rauchst gelegentlich (mindestens eine Zigarette in den letzten 2 Wochen)

**Warum rauchst du? Bzw. was würdest du vermissen, wenn du nicht mehr rauchen würdest?**

Ich rauche, weil es einen wirklich beruhigt. Ich würde nicht viel vermissen ausser das "ich bin beruhigt" Gefühl.

In der Tat deutet die Mehrzahl der wenigen Antworten (9) darauf hin, dass Zigarettenrauchen in erster Linie eine Entspannungsstrategie ist, sozusagen eine Achtsamkeitsübung mit negativen gesundheitlichen Folgen.

Die zweite offene Frage «Wenn hier und jetzt alle Zigaretten und sonstige Tabakwaren aus der Welt verschwinden würden, wie würdest du ersetzen, was dir das Zigarettenrauchen gibt?» bekam folgende Antworten:

- sehr nervös
- Mit Essen gesund oder einfach immer einem Kaugummi haben
- Gar nicht
- Ich würde vielleicht zum Cannabis wechseln (CBD!)

9 junge Rauchende wurden mit der Frage konfrontiert: «Gibt es für dich wirklich überzeugende Gründe, auf Zigaretten zu verzichten?». 5 davon haben die Frage mit einem Nein beantwortet. Wer stattdessen ja gesagt hat, hat folgende Gründe genannt:

- Ist ungesund
- Es ist nicht gut
- Geldverschwendung, unnötig, Lunge geht kaputt.
- gesundheitlich bedingt

Die Frage «Falls du einen Bruder oder eine Schwester in deinem Alter hättest, der/die nicht raucht, fändest du es eine gute Idee, wenn er oder sie mit dem Rauchen beginnen würde?» konnte keine Befürworter finden.

«Was würde dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?». Zwei Personen haben folgende Aussagen zugestimmt: «Wenn andere Personen nicht vor mir rauchen würden» und «Wenn es nicht so einfach wäre, Zigaretten zu kaufen oder zu bekommen». Die Aussage «Wenn jede Form der Tabakwerbung verboten wäre» wurde von einer Person akzeptiert.

Tab. 22: Antworten auf die Frage «**Was würde dir helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?**». Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (N-O-P). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	Ja-Antworten
Nichts	5 von 8
Wenn es verboten wäre, am Bahnhof / Tram- / Bushaltestelle zu rauchen	0 von 8
Wenn andere Personen nicht vor mir rauchen würden	2 von 8
Wenn es nicht so einfach wäre, Zigaretten zu kaufen oder zu bekommen	2 von 8
Wenn man keine Zigaretten von den hübschen Frauen der Tabakindustrie bekommen würde	0 von 8
Wenn Zigaretten in sozialen Medien wie YouTube und Instagram kein Thema wären	0 von 8
Wenn jede Form der Tabakwerbung verboten wäre	1 von 8

Obige Angaben beruhen auf die Aussagen von einer sehr geringen Anzahl Beantwortender und daher sind sie wenig aussagekräftig.

Fragen zum Thema Zigarettenrauchen wurden jedoch auch mit SPRINT gestellt. Unter anderem haben 52% von 184 Rauchern/-innen zwischen 15 und 18 Jahren im Rahmen von 24 SPRINT-Umfragen angegeben, dass sie rauchen, um sich zu entspannen. Oft wird auch aus Genuss (51%) und aus Gewohnheit (41%) geraucht, sowie um sich bei schlechter Stimmung aufzumuntern (33%) bzw. um die Langeweile zu überbrücken (32%). Dabei ist es schwierig, die Verbindungen mit dem Thema «Psychische Gesundheit» zu verkennen.

24% der Befragten gibt zudem zu, nicht in der Lage zu sein, mit dem Konsum aufzuhören, was auf eine ausgeprägte Sucht hinweist. Details findet man in der nächsten Tabelle.

Tab. 23: Antwort auf die Frage «**Warum rauchst du?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=184   24 Umfragen</b>	
Um mich zu entspannen	52%
Aus Genuss	51%
Aus Gewohnheit	41%
Um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin	33%
Um Langeweile zu überbrücken	32%
Weil ich es nicht schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören	24%
Um mich besser zu konzentrieren	13%
Um kontaktfreudiger und offener zu sein	9%
Weil mir Zigaretten angeboten werden	8%
Aus Liebe (mein Freund / meine Freundin raucht auch)	4%
Weil ich Rauchen cool finde	4%
Um schlank(er) zu sein	4%
Um zu einer bestimmten Clique oder Gruppe zu gehören	4%
Ich will anders als die Nicht-Raucher/-innen sein	2%

Im Rahmen von 21 SPRINT-Umfragen haben 61% von 230 rauchenden 15-18-Jährigen angegeben, schon ein bisschen bis stark süchtig zu sein.

Tab. 24: Antwort auf die Frage «**Was denkst du: Bist du von Zigaretten abhängig?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=230   21 Umfragen</b>	
Nein	39%
Ein bisschen	37%
Ziemlich stark	17%
Stark	7%

Tatsächlich rauchen 63% der 199 befragten 15-18-Jährigen ihre erste Zigarette innerhalb 1 Stunde nach dem Aufwachen.

Tab. 25: Antwort auf die Frage «**Wann nach dem Aufwachen rauchst du meistens deine erste Zigarette?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=119   14 Umfragen</b>	
In den ersten 10 Minuten nach dem Aufwachen	13%
11-30 Minuten nach dem Aufwachen	24%
31-60 Minuten nach dem Aufwachen	26%
1-2 Stunden nach dem Aufwachen	13%
2 Stunden nach dem Aufwachen oder mehr	25%

37% von 156 15-18-Jährigen haben im Rahmen von 14 SPRINT-Umfragen angegeben, von Bekannten Zigaretten bekommen zu haben. 81% haben die Zigaretten in einem Laden oder Kiosk gekauft.

Tab. 26: Antwort auf die Frage «**Von wem oder woher hast du in der Regel Zigaretten?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=156   14 Umfragen</b>	
<b>Von wem?</b>	
Von Freunden, Freundinnen, Bekannten	37%
Von unbekannten Personen	1%
Von Zuhause ohne Wissen meiner Eltern	4%
Von meinem Vater oder meiner Mutter	8%
Von meinem Stiefvater (Pflegevater / Partner der Mutter) oder Stiefmutter (Pfleagemutter / Partnerin des Vaters)	1%
Von meinem Bruder oder von meiner Schwester	3%
Jemand hat die Zigaretten für mich gekauft	10%
<b>Wo?</b>	
Gekauft in einem Laden, Supermarkt, Kiosk...	81%
Gestohlen in einem Laden, Supermarkt, Kiosk...	1%
Gekauft in einer Beiz, Bar, einem Restaurant	12%
Gekauft an einem Automaten im Freien	12%

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Option für 86% der mit SPRINT befragten 215 15-18-Jährigen. 26% überlegen sich, schon innerhalb von Wochen oder Monaten konkrete Schritte in diese Richtung zu unternehmen.

Tab. 27: Antwort auf die Frage «**Willst du mit dem Rauchen aufhören?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=215   20 Umfragen</b>	
Nein	14%
Irgendwann	60%
Ich werde die nächsten Monate versuchen aufzuhören	9%
Ich werde die nächsten Wochen versuchen aufzuhören	6%
Ich bin bereit und fest entschlossen aufzuhören	11%

Tatsächlich hat schon mehr als die Hälfte (56%) ernsthaft versucht, keine Zigaretten mehr zu rauchen. Dies ergibt sich aus den Antworten von 161 15-18-Jährigen im Rahmen von 16 Umfragen.

Tab. 28: Antwort auf die Frage «**Wie häufig hast du schon versucht ernsthaft mit dem Rauchen aufzuhören?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=161   16 Umfragen</b>	
Ich habe noch nie versucht, ernsthaft aufzuhören	43%
Ich habe versucht 1-mal ernsthaft aufzuhören	23%
2-mal	14%
3-4-mal	12%
5-6-mal	3%
7-9-mal	1%
10-mal oder mehr	3%

Fast die Hälfte der befragten 15-18-Jährigen, die versucht haben, auf Zigaretten zu verzichten, wollen keine Unterstützung. 1/3 hat Freundinnen und Freunde, um Hilfe gebeten. 20% hat andere Methoden verwendet, um mit dem Rauchen aufzuhören: Details dazu sind uns nicht bekannt.

Tab. 29: Antwort auf die Frage «**Für Raucher/-innen, die aufhören wollen: Wie hörst du auf zu rauchen?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=156   16 Umfragen</b>	
Ich versuche ohne jegliche Unterstützung mit dem Rauchen aufzuhören	46%
Ich bitte Freunde und Freundinnen mich zu unterstützen	32%
Ich bitte Familienmitglieder mich zu unterstützen	6%
Ich suche Hilfe im Internet (in Foren, Chatrooms, E-Beratung, SMS-Beratung...)	4%
Ich versuche mit einer APP (z.B. für Smartphone / iPhone) mit dem Rauchen aufzuhören	4%
Ich wende mich an eine kompetente Fachperson (Arzt, Schulpsychologin, Rauchstopp-Experte, Jugendarbeiterin, Schulsozialarbeiter...)	1%
Ich besuche einen Rauchstopp-Kurs	0%
Ich rufe beim Rauchstopp-Beratungstelefon an	1%
Ich verwende eine andere Methode, die hier nicht aufgelistet ist	20%

## Selbstwert

Weil die Fragen zum Thema Selbstwert von fast allen Umfrageteilnehmern/-innen beantwortet wurden, kann man untersuchen, ob Zusammenhänge mit tabakbezogenen Variablen bestehen. Das ist aber in dieser Studie fast nie der Fall.

Die Korrelation zwischen dem Selbstwert und den Gründen gegen den Zigarettenkonsum beträgt nur 0.02. Auch zwischen Selbstwert und der Haltung gegenüber Werbung und Konsum ist die Korrelation von 0.03 als unbedeutend einzustufen.

Wenn man die Durchschnittswerte der Ja- und Nein-Sager für verschiedene tabakspezifische Fragen vergleicht, bekommt man nie statistisch signifikante Unterschiede. Mit einer Ausnahme: Jugendliche, die sich Tipps wünschen, um Eltern zu unterstützen, nicht mehr zu rauchen, haben einen schlechteren Selbstwert als jene, die keine Tipps wünschen.

Tab. 30: Zusammenhänge zwischen Selbstwert und tabakspezifischen Variablen. 1=Schlechter Selbstwert vs. 4 = Sehr guter Selbstwert. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (Q+). Quelle: SPRINT.

	Selbstwert			
	r	Sig.	Durchschnitt	Sig.
Gründe gegen den Zigarettenkonsum   I (N=218)	0.02	ns		
Ablehnende vs. lockere Haltung   D (N=289)	0.03	ns		
Du bist in einer Gruppe und jemand raucht. Hättest du Lust, eine Zigarette zu rauchen? (N=164)				
Nein			3.10	ns
Eher Ja			3.02	
Würdest du eine Zigarette akzeptieren, wenn sie dir jemand (z.B. ein Kollege, Dein Schatz) anbieten würde? (N=164)				
Nein			3.10	ns
Eher Ja			3.03	
Wäre es für dich schwierig, "nein danke" zu sagen, wenn dir jemand eine Zigarette anbieten würde? (N=164)				
Nein			3.11	ns
Eher Ja			2.91	
Rauchen deine Eltern oder deine Geschwister? (N=430)				
Nein			3.12	ns
Ja			3.06	
Wäre es für dich wichtig, wenn deine Eltern oder deine Geschwister mit dem Rauchen aufhören würden? (N=178)				
Nein			3.13	ns
Ja			3.04	
Weisst du, wie du sie motivieren bzw. unterstützen kannst, nicht mehr zu rauchen? (N=173)				
Nein			3.03	ns
Ja			3.17	
Möchtest du Tipps bekommen, wie du deinen Eltern oder deinen Geschwistern helfen kannst, nicht mehr zu rauchen? (N=174)				
Nein			3.16	0.002
Ja			2.92	

## Implikationen | Thema Tabak

12-15-Jährige haben gemäss Ergebnissen der Schulumfrage 2018-2019 eine eher ablehnende Haltung gegenüber Werbung und Konsum von Tabakwaren und sie haben Gründe, die sie als (ziemlich) wichtig erachten, weiterhin keine Zigaretten zu rauchen. Diese Gründe mildern das Risiko, eine Zigarette zu akzeptieren, wenn sie eine offeriert bekommen.

Die Mehrzahl der Befragten hat eine Vorstellung, wie man Kolleginnen und Kollegen unterstützen kann, nicht mehr zu rauchen, wünscht sich dennoch Tipps dazu, vor allem die Mädchen. 76% der befragten Jugendlichen möchten, dass rauchende Eltern und Geschwister auf Zigaretten verzichten. Wie man ihnen dabei helfen kann, möchten vor allem die Mädchen erfahren.

Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass oft Jugendliche rauchen, um sich zu entspannen und um negative Gefühle zu überbrücken. Die Mehrzahl spürt die Sucht, raucht die erste Zigarette innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, wünscht sich in Zukunft mit dem Rauchen aufzuhören bzw. hat schon einen Aufhörversuch hinter sich. Fast die Hälfte versucht ohne jegliche Unterstützung, auf Zigaretten zu verzichten.

Programmleitende können aus diesen Befunden eigene Schlussfolgerungen ziehen. Für feel-ok.ch bilden diese Erkenntnisse

- eine ideale Datengrundlage, um das bestehende inhaltliche tabakpräventive Angebot der Webplattform auf [feel-ok.ch/rauchen](https://feel-ok.ch/rauchen) mit neuen Informationen zu ergänzen, die von Jugendlichen kommen. Damit lassen sich Einstellung, soziale Norm und Selbstwirksamkeit positiv beeinflussen, was für tabakpräventive Ziele fördernd ist. Z.B. wurde auf der Grundlage dieser Befunde eine neue Seite für Eltern generiert. Interessierte finden Sie auf [feel-ok.ch/eltern-tabak](https://feel-ok.ch/eltern-tabak).
- Darüber hinaus weisen die Ergebnisse darauf hin, dass die Förderung der Lebenskompetenzen wie z.B. der Umgang mit schwierigen Gefühlen, eine protektive Wirkung gegen suchtspezifische Konsumformen haben kann. Dies untermauert die Strategie, feel-ok.ch in Zukunft mit entsprechenden Methoden auszustatten.

Die nächsten Seiten liefern Erkenntnisse aus SPRINT im Themenkreis Alkohol, Cannabis, Sport und Ernährung.

## Alkohol

Im Rahmen von 62 SPRINT-Umfragen haben 30% von 598 15-18-Jährigen angegeben, pro Woche in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Alkohol getrunken zu haben.

Tab. 31: Antwort auf die Frage «An wie vielen Tagen hast du Alkohol getrunken? Denke an die letzten 30 Tage» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=598   62 Umfragen</b>	
Die letzten 30 Tage habe ich keinen Alkohol getrunken	44%
An 1-3 Tagen insgesamt in einem Monat	28%
An 1 Tag pro Woche oder an 4-7 Tagen insgesamt	11%
An 2 Tagen pro Woche oder an 8-11 Tagen insgesamt	11%
An 3 Tagen pro Woche oder an 12 -15 Tagen insgesamt	3%
An 4 Tagen pro Woche oder an 16 - 19 Tagen insgesamt	1%
An 5 Tagen pro Woche oder an 20 - 23 Tagen insgesamt	1%
An 6 Tagen pro Woche oder an 24 - 29 Tagen insgesamt	1%
An jedem Tag	2%

In den letzten drei Monaten mindestens einmal pro Monat betrunken waren 35% von 464 Sprint-Teilnehmenden.

Tab. 32: Antwort auf die Frage «Wie häufig warst du betrunken? Denke an die letzten 3 Monate» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=464   46 Umfragen</b>	
Ich trinke keinen Alkohol	11%
Nie	31%
Selten	20%
1 Mal pro Monat	9%
2 Mal pro Monat	8%
3 Mal pro Monat	5%
4 Mal pro Monat	6%
5 bis 8 Mal pro Monat	4%
9 Mal pro Monat oder mehr	3%

65% von 255 SPRINT-Teilnehmenden haben mitgeteilt, dass sie an den Tagen, an denen sie Alkohol konsumieren, im Durchschnitt mindestens 3 Getränke trinken. Die minimalen Empfehlungen für Männer, die ab 18 Jahren gelten (max. 2 Getränke), werden somit überschritten.

Tab. 33: Antwort auf die Frage «**Falls du Alkohol trinkst: Wie viele alkoholische Getränke trinkst du im Durchschnitt an den Tagen, in denen du Alkohol konsumierst?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=255   30 Umfragen</b>	
1 Getränk <sup>4</sup>	15%
2 Getränke	20%
3-4 Getränke	22%
5-6 Getränke	18%
7-9 Getränke	14%
10 Getränke oder mehr	11%

Getrunken hat mehr als die Hälfte der befragten 286 15-18-Jährigen Bier und Schnaps.

Tab. 34: Antwort auf die Frage «**Falls du Alkohol trinkst: Welche alkoholischen Getränke hast du in den letzten 30 Tagen konsumiert?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=286   29 Umfragen</b>	
Bier (oder Biermixgetränke)	65%
Schnaps (wie Wodka, Tequila, Jägermeister, Korn, Bacardi...)	53%
Alcopops	26%
Sekt (Champagner, Prosecco)	22%
Wein	21%
Andere alkoholische Getränke	20%

Viele SPRINT-Teilnehmende, die Alkohol trinken, tun es, weil sie Lust haben (46%), um mit anderen anzustossen (42%), weil sie den Geschmack des alkoholischen Getränkes mögen (36%) sowie um mehr Spass zu haben (23%). Seltener als beim Cannabis und Tabak wird Alkohol getrunken, um sich zu entspannen (17%). Es gibt auch Jugendliche, die Alkohol trinken, «um Probleme zu vergessen» (9%).

<sup>4</sup> 1 Getränk = 3 dl Bier oder 1 dl Wein/Sekt oder 2.75 dl Alcopops oder 0.25dl Schnaps / Wodka

Tab. 35: Antwort auf die Frage «**Falls du Alkohol trinkst: Aus welchen Gründen trinkst du Alkohol?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=382   34 Umfragen</b>	
Weil ich Lust habe	46%
Um mit anderen anzustossen	42%
Weil ich den Geschmack z.B. von Bier, Wein, Alcopops... mag	36%
Um mehr Spass zu haben	23%
Weil mir ein Getränk angeboten wird	17%
Um mich zu entspannen	17%
Ich habe keinen Grund Alkohol zu trinken. Ich mache es einfach...	17%
Um berauscht zu sein	10%
Um meine Probleme zu vergessen	9%
Weil Alkohol aufregend ist	8%
Weil andere auch trinken	7%
Um mich besser zu fühlen, wenn ich traurig bin oder mich schlecht fühle	6%
Ich brauche Alkohol	3%
Weil ich gerne zu einer bestimmten Gruppe oder Clique gehören will	1%

41% von 347 15-18-Jährigen haben im Rahmen von 25 Umfragen mitgeteilt, dass sie wegen dem Alkoholkonsum in den letzten 12 Monaten schon Probleme hatten, vor allem Übelkeit (25%), einen Filmriss («*Ich wusste danach nicht mehr, was passiert ist*», 13%) oder waren in einer Schlägerei verwickelt (6%).

Tab. 36: Antwort auf die Frage «**Falls du Alkohol trinkst: Hattest du wegen des Alkoholkonsums in den letzten 12 Monaten folgende Probleme?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=347   25 Umfragen</b>	
<b>Ich hatte keine Probleme als Folge des Alkoholkonsums</b>	59%
<b>Ich hatte Probleme als Folge des Alkoholkonsums, nämlich...</b>	
Übelkeit / Erbrechen	25%
Ich wusste danach nicht mehr, was passiert ist (Filmriss)	13%
Schlägerei	6%
Probleme mit meinen Eltern	3%
Probleme mit meiner Freundin / mit meinem Freund	3%
Probleme mit der Polizei oder mit Behörden	3%
Finanzielle Schwierigkeiten	3%
Sex ohne Kondom oder sonst Sex, den ich bereut habe	3%
Schlechte schulische Leistungen	2%
Probleme mit meinen Kollegen	2%
Unfall	2%
Schlechte berufliche Leistungen	1%
Schwerwiegende Gesundheitsprobleme	1%
Ich musste ins Spital oder in die Notaufnahme	1%
Ich war Opfer eines Diebstahls	1%

## Cannabis

903 Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren haben im Rahmen von 29 Umfragen die Frage «Wie häufig konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zurzeit?» beantwortet. 9% davon hat Cannabis mindestens einmal pro Woche und 4% mindestens einmal pro Tag konsumiert.

Tab. 37: Antwort auf die Frage «**Wie häufig konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) zurzeit?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=903   29 Umfragen</b>	
Nie	75%
Weniger als 1 Mal pro Monat	11%
Nicht jede Woche, aber mindestens 1 Mal pro Monat	4%
1-3 Mal pro Woche	4%
4-6 Mal pro Woche	1%
1 Mal pro Tag oder 7 Mal pro Woche	1%
2 Mal pro Tag oder 8-14 Mal pro Woche	1%
Mindestens 3 Mal pro Tag oder mehr als 15 Mal pro Woche	2%

Mehr als die Hälfte von 147 befragten Jugendlichen konsumiert Cannabis nur am Wochenende.

Tab. 38: Antwort auf die Frage «**Falls du Cannabis konsumierst: Wann konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit) regelmässig?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=147   35 Umfragen</b>	
Nur unter der Woche (zwischen Montag und Freitag)	3%
Nur am Wochenende (Samstag oder Sonntag)	59%
Sowohl unter der Woche wie auch am Wochenende	37%

183 SPRINT-Teilnehmende haben im Rahmen von 31 Umfragen erklärt, warum sie Cannabis konsumieren. Mehr als die Hälfte mag das Gefühl, «bekifft» zu sein. 48% nutzen Cannabis zu Entspannungszwecken, 36%, um Kreativität und Fantasie zu fördern. 29% geniessen mit Cannabis den aktuellen Augenblick intensiver. 23% können mit THC den Stress besser ertragen; 16% können damit Probleme vergessen oder sich aufmuntern. Daraus erkennt man, dass der Cannabiskonsum unter anderem eine psychoregulative Funktion hat, um sich besser zu fühlen.

Tab. 39: Antwort auf die Frage «**Falls du Cannabis konsumierst: Warum konsumierst du Cannabis (z.B. Marihuana / Gras / Haschisch / Shit)?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

	<b>N=183   31 Umfragen</b>
weil ich es mag, mich „high“ zu fühlen („bekifft“ zu sein)	54%
um mich zu entspannen	48%
weil der Cannabisrausch meine Kreativität und Fantasie fördert	36%
um den aktuellen Augenblick intensiver zu geniessen	29%
um den schulischen oder beruflichen Stress besser zu ertragen	23%
um meine Probleme zu vergessen / mich aufzumuntern	16%
weil mir Cannabis angeboten wird	13%
um mich mit meiner Gruppe verbunden zu fühlen	10%
weil andere es auch tun	8%
weil es verboten ist	8%
um mit anderen besser zu kommunizieren	8%
aus Gewohnheit	7%
aus Langeweile	7%
weil mein Freund oder meine Freundin auch raucht	4%

41% von 157 Cannabiskonsumierenden, die an einer SPRINT-Umfrage teilgenommen haben, berichten, dass sie in den letzten 6 Monaten Beschwerden hatten, vor allem Müdigkeit und / oder Schlafprobleme (25%), Konzentrationsschwierigkeiten (11%) und depressive Verstimmungen (11%). Auch Ängste, Halluzinationen und sozialer Rückzug werden als Symptome genannt, obwohl selten. Ob diese Erscheinungen als Nebenwirkung des Cannabiskonsums zu verstehen sind, kann von SPRINT nicht abgeklärt werden.

Tab. 40: Antwort auf die Frage «**Falls du Cannabis konsumierst: Welche der folgenden Beschwerden hattest du in den letzten 6 Monaten?**» (15-18-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

	<b>N=157   20 Umfragen</b>
<b>Ich hatte keine der folgenden Beschwerden in den letzten 6 Monaten</b>	59%
<b>Ich hatte in den letzten 6 Monaten:</b>	
Müdigkeit / Schlafprobleme	25%
Konzentrationsschwierigkeiten	11%
Depressive Verstimmungen	11%
Keine Lust mehr, andere Aktivitäten zu unternehmen / Desinteresse / Gleichgültigkeit	8%
Gedächtnisstörungen	7%
Verminderte Leistung (z.B. im Sport, in der Schule, im Beruf)	7%
Atemwegsbeschwerden	7%
Kreislaufprobleme	6%
Übelkeit / Erbrechen, obwohl ich nicht erkältet war	5%
Ängste	5%
Halluzinationen / Wahnvorstellungen / Realitätsverlust	3%
Isolation / sozialer Rückzug	2%

## Sport

Von 286 12-15-Jährigen berichten 63%, dass sie wöchentlich mindestens 30 Minuten pro Tag Aktivitäten treiben, bei denen sie ausser Atmen kommen oder einen erhöhten Puls haben. Jugendliche bis 15 Jahre sollten gemäss Empfehlungen vom Bundesamt für Sport mindestens 1 Stunde pro Tag körperlich aktiv sein. Diese Voraussetzung erfüllen 27% der in 14 Umfragen befragten Jugendlichen.

Tab. 41: Antworten auf die Frage «Wie viele Stunden pro Woche kommst du durch Sport oder Bewegung ausser Atmen oder hast einen erhöhten Puls?» (N=286, 12-15-J.). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=286   14 Umfragen</b>	
Mindestens 1 Stunde pro Tag oder 7 Stunden pro Woche	27%
30 Minuten pro Tag oder 3 bis 6 Stunden pro Woche	36%
1 bis 2 Stunden pro Woche	26%
Weniger als 1 Stunde pro Woche	5%
Seltener oder nie	6%

Mehr als die Hälfte der befragten Jugendlichen, die Sport treiben, tun es, weil Sport Spass macht (83%), um fit und trainiert zu sein (61%) und um die Gesundheit zu fördern (57%). Auch soziale Aspekte (41%), persönliche Ziele (41%) und die entspannende Wirkung der körperlichen Aktivität (32%) werden als Vorteile wahrgenommen.

Tab. 42: Antworten auf die Frage «**Warum treibst du Sport?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=234   9 Umfragen</b>	
weil mir Sport Spass macht	83%
um fit und trainiert zu sein	61%
um meine Gesundheit zu fördern	57%
um mit Kollegen/-innen zusammen zu sein	41%
um persönliche Leistungsziele zu erreichen	41%
um abzuschalten / mich zu entspannen	32%
um meine Grenzen zu erfahren	26%
um besser auszusehen	24%
um meinen Körper zu spüren	23%
um mich mit anderen zu messen	19%

## Ernährung

305 12-15-Jährige haben im Rahmen von 11 Umfragen die Frage beantwortet: «Wie viele Portionen<sup>5</sup> Früchte isst du normalerweise?» Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt 2 Portionen pro Tag. Diese Voraussetzung wird von 29% der SPRINT-Teilnehmenden erfüllt.

Tab. 43: Antworten auf die Frage «**Wie viele Portionen Früchte isst du normalerweise?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=305   11 Umfragen</b>	
Mindestens 2 Portionen täglich	29%
1 Portion täglich	36%
1 bis 6 Portionen pro Woche	19%
Nicht jede Woche	10%
Nie	5%

Die SGE empfiehlt 3 Portionen<sup>6</sup> Gemüse täglich. Dieser Empfehlung folgen 9% von 281-SPRINT-Teilnehmenden.

Tab. 44: Antworten auf die Frage «**Wie viele Portionen Gemüse isst du normalerweise?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=281   12 Umfragen</b>	
Mindestens 3 Portionen täglich	9%
1 oder 2 Portionen täglich	51%
1 bis 6 Portionen pro Woche	27%
Nicht jede Woche	9%
Nie	4%

<sup>5</sup> 1 Portion: 120 g = 1 Handvoll Früchte (pro Tag können 2 dl ungesüsster Fruchtsaft als 1 Portion angerechnet werden)

<sup>6</sup> 1 Portion: 120 g = 1 Handvoll Gemüse (pro Tag können 2 dl Gemüsesaft als 1 Portion angerechnet werden)

Die SGE empfiehlt, Süssigkeiten sowie gesüsste Getränke und salzige Knabbereien mit Mass zu konsumieren. 18% von 163 befragten 12-15-Jährigen überschreitet mit mindestens 2 Portionen<sup>7</sup> täglich die maximale empfohlene Grenze.

Tab. 45: Antworten auf die Frage «**Wie viele Portionen Desserts oder Süssigkeiten isst du oder trinkst du normalerweise?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=163   7 Umfragen</b>	
Mindestens 2 Portionen täglich	18%
1 Portion täglich	31%
1 bis 6 Portionen pro Woche	25%
Nicht jede Woche	25%
Nie	1%

25% von 305 befragten 12-15-Jährigen geben im Rahmen von 12 Umfragen an, täglich mindestens 3 dl gezuckerte Getränke zu trinken.

Tab. 46: Antworten auf die Frage «**Wie viele gezuckerte Getränke trinkst du normalerweise?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=305   12 Umfragen</b>	
Mehr als 1/2 Liter täglich (oder mindestens 3,5 l pro Woche)	12%
3 bis 5 dl täglich (oder zwischen 2 l und 3,5 l pro Woche)	13%
1 bis 2,5 dl täglich (oder zwischen 7 dl und 2 l pro Woche)	21%
1 bis 6 dl pro Woche	23%
Nicht jede Woche	29%
Nie	2%

312 SPRINT-Umfrageteilnehmer/-innen haben die Fast-Food-Frage beantwortet. 25% davon geben an, mehrmals pro Woche Produkte, wie Hamburger, Pommes frites, Pizza, Chicken Nuggets, Bratwurst, Hot Dogs und Kebabs gegessen zu haben.

Tab. 47: Antworten auf die Frage «**Wie häufig isst du normalerweise Fast Food wie Hamburger, Pommes frites, Pizza, Chicken nuggets, Bratwurst, Hot Dogs, Kebabs...?**» (12-15-J.). Tabelle auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (C). Quelle: SPRINT.

<b>N=312   12 Umfragen</b>	
Mehrmals pro Tag	2%
Mindestens 1 Mal pro Tag	4%
An 4-6 Tagen pro Woche	4%
An 2-3 Tagen pro Woche	15%
An einem Tag pro Woche	35%
Selten oder nie	40%

<sup>7</sup> 1 Portion: z.B. 1 Reihe Schokolade - 5 Stück Guetli - 1 Kugel Glace - 1 Stück Kuchen - 2dl Süssgetränke/Energydrinks

## Implikationen | Alkohol, Cannabis, Sport und Ernährung

Die Ergebnisse aus dem Umfragetool SPRINT deuten darauf hin, dass es Jugendliche gibt, die mit einer gewissen Häufigkeit betrunken sind oder zu viel **Alkohol** trinken. Deswegen hatten sie auch schon Probleme (wie z.B. «einen Filmriss» und Schlägereien), die man nicht bagatellisieren sollte, denn sie können für die körperliche und psychische Gesundheit der Betroffenen negative Folgen haben. Alkoholprävention ist somit auch Förderung der (psychischen) Gesundheit. Andererseits gibt es auch viele junge Menschen, die nur wenig Alkohol konsumieren und somit auf der «sicheren» Seite sind. Alkoholprävention bedeutet deswegen nicht, gar keinen Alkohol zu trinken, sondern nur bis zu einer gewissen Menge und Häufigkeit. Es gibt auch Jugendliche, die den Alkoholkonsum als Strategie sehen, um Probleme zu lösen oder um sich besser zu fühlen. Diese Gruppe könnte von Methoden profitieren, die die Förderung der Lebenskompetenzen als Ziel haben,

Der seltene **Cannabiskonsum** mit Freunden hat in der Regel keine negativen Folgen. Es gibt aber auch Jugendliche, die täglich ein oder mehrmals kiffen. Einige Cannabiskonsumierende berichten zudem über Konzentrationsschwierigkeiten, depressive Verstimmungen und Gedächtnisstörungen bzw. brauchen THC als Entspannungsmittel oder um Probleme zu vergessen. Alles in einem: Der Cannabiskonsum soll nicht dämonisiert, der häufige Konsum bzw. der Konsum in risikoreichen Situationen sollte aber auch nicht verharmlost werden. Deswegen fokussiert die Prävention in erster Linie den risikoreichen Cannabiskonsum und leistet dadurch einen Beitrag zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Oft wird aber auch gekifft, um sich zu entspannen, Stress besser zu ertragen und um Probleme zu vergessen. Wer solche Gründe für den Cannabiskonsum hat, könnte von Methoden profitieren, die darauf abzielen, Lebenskompetenzen wie die Emotionsregulation und die Problemlösefertigkeit zu fördern.

Mehr als die Hälfte der befragten SPRINT-Umfrageteilnehmer/-innen treibt jeden Tag **Sport** (oder intensive Bewegung). Sport hat zahlreiche Vorteile, die direkt oder durch soziale Kontakte die körperliche und psychische Gesundheit der Betroffenen begünstigen. Andererseits: wer sich besser fühlt und soziale Kontakte hat - in Kürze: psychisch gesünder ist - , wird vermutlich mehr Gelegenheiten haben bzw. motivierter sein, Sport zu treiben. Daher leistet die Förderung der psychischen Gesundheit einen Beitrag zur Sportförderung.

Viele Jugendliche, die an einer SPRINT-Umfrage teilgenommen haben, **essen** zu wenig Gemüse und Früchte. Manche essen zu viele Süssigkeiten und trinken zu viele gezuckerte Getränke. Der Konsum von Fast Food ist relativ verbreitet. Dieses Konsumverhalten kann die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigen, weil eine ausgewogene, genussvolle Ernährung zu einem gesunden Körperbild und zum Wohlbefinden beiträgt. Andererseits: wer lernt, sich zu mögen und zu respektieren, wird mit dem dazu erforderlichen Wissen womöglich eher dazu bereit sein, sich ausgewogen zu ernähren. Das heisst: Die

Förderung der psychischen Gesundheit kann dazu beitragen, dass man sich gesünder ernährt.

Bei allen genannten Konsumformen und Verhaltensweisen lässt sich eine Wechselwirkung mit der psychischen Gesundheit und mit der Förderung von Lebenskompetenzen erkennen, daher könnte sich für Programmleitende lohnen, sowohl die einzelnen Dimensionen wie auch das Potential der Interaktionen zu fokussieren.

Die Auswirkungen für feel-ok.ch:

- Die Erkenntnisse von SPRINT bilden eine erste - auch wenn noch nicht genügend breite - Datengrundlage, um in Zukunft neue Methoden zur Alkohol- und Cannabisprävention sowie zur Förderung von Sport und einer ausgewogenen Ernährung zu entwickeln. Wichtige Elemente der neuen Methoden sind die Einstellung, die soziale Norm, die Selbstwirksamkeit und die Kompetenzen.
- Bei der Entwicklung neuer Methoden zur Förderung von Lebenskompetenzen wird dabei geachtet, wie sie auch zu einer ausgewogenen Ernährung führen sowie suchtpreventive und sportfördernde Zwecke dienen können.

## Jugendliche als Vermittler/-innen

Viele Programme verstehen Jugendliche als Empfänger/-innen von Dienstleistungen. Wie wäre es aber, wenn stattdessen Jugendliche selbst andere Jugendliche bei der Bewältigung bestimmter Probleme oder bei der Beantwortung mancher Fragen unterstützen würden?

Für ein Mädchen oder für einen Knaben ist eine sehr grosse Hürde, eine Fachstelle zu kontaktieren, um ein Problem zu besprechen. Vermutlich ist die Kontaktaufnahme mit einer Schulsozialarbeiterin oder einem Schulsozialarbeiter einfacher als mit einer externen Fachstelle. Noch niederschwelliger könnte die Kontaktaufnahme mit einem vertrauten Kollegen in der eigenen oder in einer parallelen Klasse sein. Wenn der so angesprochene Kollege weiss, welche Erwachsenen bzw. Fachstellen kontaktiert werden können, falls Unterstützung benötigt wird und wo zuverlässige Informationen verfügbar sind, könnte er oder sie eine Vermittlungsrolle übernehmen. Das ist der Grund, warum in dieser Vision, die von einer aktiven Beteiligung Jugendlicher zur Förderung der Gesundheit ausgeht, von «Jugendvermittlern» die Rede ist.

Ein Jugendvermittler sollte mindestens drei Kriterien erfüllen, um diese Aufgabe wahrzunehmen. Um herauszufinden, für wie viele Jugendliche diese Voraussetzungen zutreffen, haben 380 davon im Rahmen der Schulumfrage 2018-2019 drei Fragen beantwortet.

- *Jugendvermittler/-innen haben Freude, dass man sie um Rat bittet.*  
Diese Voraussetzung erfüllen 95% der befragten Jugendlichen (mehr Mädchen als Knaben).
- *Jugendvermittler/-innen erfahren schon heute, dass andere Jugendliche zu ihnen gehen, wenn sie einen Rat wünschen.*  
87% der befragten Jugendlichen stimmen dieser Aussage zu (mehr Mädchen als Knaben).
- *Jugendvermittler/-innen sind bereit, eine 1-tägige Weiterbildung zu absolvieren, um die Kenntnisse zu erwerben, die für ihre Vermittlungsaufgabe relevant sind.*  
22% der befragten Jugendlichen wären dazu bereit.

Was die nächste Tabelle nicht zeigt, ist, dass es in jeder Klasse mindestens eine Person gab, die alle Voraussetzungen erfüllt und somit grundsätzlich in der Rolle als Jugendvermittlerin in Frage käme.

Tab. 48: Sondierung für das Interesse die Rolle als Jugendvermittler/-in zu übernehmen. Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (B). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

	Geschlecht			Sig.	Altersgruppen		Sig.
	N= 380	Knaben	Mädchen		12-13 J.	14-15 J.	
Würde es dir gefallen, wenn in deiner Schule deine Kameraden / Kolleginnen zu dir für einen Rat kommen würden, falls sie persönliche Probleme oder Fragen haben?	95%	92%	98%	0.010			ns
Machen sie das schon? (Rat suchen)	87%	81%	93%	0.000			ns
Wenn in deiner Schule eine freiwillige und kostenlose 1-tägige Weiterbildung zu Themen wie Sucht, Gesundheit und Wohlbefinden angeboten wird, würdest du teilnehmen?							
Ja	22%	23%	22%	0.000	23%	22%	0.001
Vielleicht	59%	49%	69%		66%	52%	

Eine interessante Ergänzung zum Thema: Jugendliche, die um Rat gebeten werden, haben mit einem Durchschnittswert von 3.12<sup>8</sup> einen höheren Selbstwert als junge Menschen, die für einen Rat nie angesprochen werden (2.97). Der Unterschied ist mit 0.05 statistisch signifikant. (Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) | Reiter Q+)

### Implikationen

Zurzeit gibt es nur eine grobe Antwort auf die Frage, welche Rolle Jugendvermittler/-innen haben, wie das Vorgehen bei der Rekrutierung aussehen könnte, was man im Rahmen der eintägigen Weiterbildung lernen würde und welche Herausforderungen in Verbindung mit dieser Aufgabe bewältigt werden sollten. Es ist auch unklar, ob für das Projekt an Schulen und in der Fachwelt grundsätzlich Interesse besteht. Eine Frage lässt sich dennoch schon jetzt beantworten: Jugendliche wären bereit, die Aufgabe als Jugendvermittler/-innen wahrzunehmen, vermutlich auch diese Rolle mitzugestalten. Und das ist eine der wesentlichen Bedingungen, um in einer nahen oder fernen Zukunft dieses partizipative Projekt anzugehen.

<sup>8</sup> 1 = Schlechter Selbstwert vs. 4 = Sehr guter Selbstwert

## Didaktische Empfehlungen Jugendlicher

85 Jugendliche haben folgende Frage beantwortet: «Wenn dir dein Lehrer / deine Lehrerin die Aufgabe geben würde, ein Suchtthema mit der Klasse zu vertiefen, wie würdest du es behandeln, so dass es für deine Kollegen interessant ist?». Die Rückmeldungen wurden zu 12 Kategorien zugeordnet. Die Häufigkeit der Nennungen wird in der Wortwolke abgebildet.



Abb. 11: Antwort auf die offene Frage «Wenn dir dein Lehrer / deine Lehrerin die Aufgabe geben würde, ein Suchtthema mit der Klasse zu vertiefen, wie würdest du es behandeln, so dass es für deine Kollegen interessant ist?» (N=85). Kategorisierte Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](http://feel-ok.ch/2019-ka) (1c). Rohdaten auf [feel-ok.ch/2019-excel](http://feel-ok.ch/2019-excel) (W). Quelle: Schulumfrage 2018-2019.

Das 13-jährige Mädchen Letitshine hat geschrieben:

Ihr sagen wie spannend es wird (trotzdem wenn es nicht interessant ist) Ihr gute Laune bringen!

Um das suchtspezifische Thema interessant zu machen, würden viele Jugendliche auf die negativen **Folgen** des Konsums aufmerksam machen. Andere würden zuerst abklären, welche Themen die Klasse **interessiert** bzw. für die Schüler/-innen **relevant** sind, und diese **spielerisch**, mit **Experimenten** und mit **Beispielen** vertiefen. Manche Jugendliche würden sich für einen klassischen Frontalunterricht mit PowerPoint entscheiden (**Vortrag**), andere würden mit **Testimonials**, **Videos** und **Bildern** arbeiten. Es werden weitere Strategien vorgeschlagen: Unter anderem **Diskussionen**, eine abwechslungsreiche Gestaltung des Einsatzes (**Vielfalt**),

mit **Neuheiten** arbeiten, ein **aktuelles** Thema wählen und **Alternativen** zum Suchtverhalten vorschlagen.

Im Folgenden werden ausgewählte Aussagen Jugendlicher für jede Kategorie aufgelistet. Die vollständige Liste der kategorisierten Antworten finden Sie auf [feel-ok.ch/2019-ka](https://feel-ok.ch/2019-ka) (1c). Die Rohdaten können auf [feel-ok.ch/2019-excel](https://feel-ok.ch/2019-excel) (W) heruntergeladen werden.

- **Folgen (15)**

11 | Ich würde eingehen was die nachfolgen einer Sucht ist weil eine sucht nichts gutes ist egal von was man süchtig ist

27 | Ich würde Diagramme von Gesundheitsschäden (...)

54 | Ich würde sagen, dass es am anfang fröhlich macht, aber später braucht man es, aber will es nicht mehr (*Ich nehme an, damit ist die Sucht gemeint*)

- **Persönliche Relevanz / Interesse (11)**

32 | Von einem Thema ausgehen das vielleicht einige auch schon haben z.b. Handy sucht

35 | Ein Suchtmittel nehmen, das jeder kennt und für jeden interessant ist, dass sie mehr erfahren wollen

298 | Wenn es jeden interessieren würde, würde ich erst mal fragen, wer raucht und wer aufhören will. Dann das Thema vertiefen.

- **Spielerisch, lustig, Experimentieren (11)**

34 | Ich würde es lustig gestalten

64 | (...) und es spielerisch oder mit Experimenten durchführen

94 | Mit einem Rollenspiel und nicht im Klassenzimmer

118 | Test machen (proben). Zeigen, was passiert.

- **Beispiele (11)**

109 | Ich würde versuchen es zu erklären und Beispiele zu machen, sodas man es sich gut vorstellen kann

348 | Vielleicht einfach darstellen, Beispiele bringen, Bildlich vorstellen

- **Vortrag (9)**

49 | Ich würde viele Fakten (...) zeigen, nennen

75 | Vortrag halten

- **Erfahrungsberichte, Geschichten (8)**

55 | Mit Beispielen von echten Menschen.

66 | Ich würde ein Thema suchen und verwandte / Kollegien/innen abfragen (falls sie betroffen sind)

116 | Ein Interview mit einem süchtigen machen, falls es möglich ist

- **Videos (8)**

8 | (...) und vielleicht Videos suchen

47 | Einen Film über Drogen zeigen (Requiem für a dream, the Big Lebowski)

- **Verschiedene Strategien (7)**

*Neuheiten* | 51 | Und vielleicht Themen, die noch nicht so viel diskutiert geworden war.

*Auslöser* | 55 | Und Beispiele, was die Sucht auslösen kann.

*Behandlung* | 76 | (...) und wie man es heilen kann

*Aktualität* | 91 | Ich würde ein Thema nehmen, dass gerade aktuell ist

*Alternativen* | 113 | (...) Es gibt auch noch andere Dinge z.B. Sport treiben

*Resilienz* | 114 | Ihnen erklären, dass man nicht alles machen muss, was andere machen. Man muss auf sich hören.

*Mogeln* | 347 | Ihr sagen wie spannend es wird (trotzdem wenn es nicht interessant ist). Ihr gute Laune bringen!

- **Recherche (5)**

69 | Ich würde Notizen suchen und die Texte richtig / interessant formulieren. Oder jemand fragen wer gut draus kommt.

- **Bilder (3)**

9 | Wie schädlich es ist in Bildern zeigen ganz wichtig

- **Diskussionen / Fragen (3)**

121 | Ich würde viel in gruppen und zusammen über dieses Thema besprechen Fortteile / Nachteile

- **Vielfalt (2)**

110 | Nicht immer das gleiche erzählen

130 | Ich würde es abwechslungsreich gestalten

### Implikationen

Warum nicht die Jugendlichen fragen, wie sie einen Einsatz spannend gestalten würden? Zugegeben: Die Rückmeldungen sind nicht besonders detailliert (was heisst z.B. «69 | *Ich würde die Texte interessant formulieren*») und manche davon auch nicht besonders hilfreich («z.B. 233 | *Indem ich spannend anfangen zB. cooles Thema.*», siehe die vollständige Liste auf [feel-ok.ch/2019-ka](http://feel-ok.ch/2019-ka) | 1c). Trotzdem: In der Kürze liegt die Würze. Fast stichwortartig weisen die Jugendlichen darauf hin, was sie von einem spannenden Einsatz erwarten: sachliche

Informationen (was sind die Folgen eines Verhaltens?), persönliche Relevanz, spielerische und interaktive Elemente, Beispiele, Videos (Testimonials), Vielfalt und Diskussionen.

Auch im Rahmen der Umfrage für Erwachsene wurde den Lehrpersonen eine Frage gestellt, die dazu dient, herauszufinden, wie man Sucht- und andere Gesundheitsthemen vertiefen soll, so dass sie bei den Jugendlichen gut ankommen.

Die Frage für Lehrpersonen lautete: *«Zahlreiche Fachorganisationen versuchen durch die Schule, Inhalte zu Sucht- und anderen Gesundheitsthemen zu vermitteln. Was sollten diese Fachorganisationen bei ihrer Arbeit unbedingt berücksichtigen?»*. Die Antwort dazu finden Sie im Lehrpersonenbericht (im letzten Kapitel: «Implikationen»), den Sie auf [feel-ok.ch/2019-e](https://feel-ok.ch/2019-e) herunterladen können.