

# Zu viel Stress unter Jugendlichen



Psychisch gestresste Jugendliche

Quelle: Envato

Den jungen Menschen geht es im Vergleich zum Durchschnitt psychisch schlechter. Erstmals befragte das Blaue Kreuz 898 Jugendliche danach, was geschehen muss, damit es ihnen psychisch und physisch (noch) besser geht.

Das [Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg](#) führte mit 898 Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen Oberstufenschulen Präventions-Workshops in den Kantonen Bern und Freiburg durch. Nach dem Workshop konnten alle Teilnehmenden anonym einen Rückmeldebogen ausfüllen. Nebst Substanzkonsumfragen durften die Schülerinnen und Schüler auch festhalten, was geschehen muss, damit es ihnen psychisch und physisch (noch) besser geht.

# Stress, Smartphone und Zeit in der Natur

Dazu konnten die Befragten verschiedene Aussagen ankreuzen sowie selbst ergänzen, was ihnen für ihr Wohlbefinden helfen könnte (Mehrfachnennung war möglich). Die Ergebnisse zeigen, dass 49,5 Prozent der Jugendlichen zu viel Stress erleben und es ihnen daher psychisch und physisch nicht so gut geht. An zweiter Stelle folgt der zu hohe Smartphone- oder Game-Konsum (33,2 Prozent). «Wir gehen stark davon aus, dass eine Reduktion der Zeit am Smartphone sich positiv auf den Lebensstil und das Wohlbefinden auswirken. Dies bestätigt etwa auch eine Untersuchung aus Deutschland», so Markus Wildermuth vom Blauen Kreuz.

Die Befragten sind zudem der Meinung, dass ihnen mehr Sport helfen könnte, damit es ihnen besser geht. Dies gaben 29,2 Prozent der Jugendlichen an. Besser würde es den Befragten gehen, wenn sie mehr Zeit in der Natur verbringen würden (29,2 Prozent), sie weniger allein wären (15,6 Prozent), und wenn mehr gegen Drogen getan werden würde (8,7 Prozent). Lediglich 18,6 Prozent der Jugendlichen waren der Meinung, dass sich gar nichts ändern muss, damit es ihnen besser ginge.

## Der Konsum von Alkohol und Nikotin steigt

Das Blaue Kreuz konnte bereits ab dem Jahre 2020 feststellen, dass der regelmässige Konsum von Alkohol sowie das Rauschtrinken zunahmen. Diesen Trend sah man besonders auch beim Snus/Schnupf-Konsum. Hingegen nahm das Vapen erst im zweiten Halbjahr 2022 zu. Die repräsentative HBSC-Studie bestätigt nun diesen Trend. Drogen können kurzfristig gegen Stress, Einsamkeit, usw. helfen. Jedoch spätestens in einer Abhängigkeit überwiegt die negative Wirkung des Drogenkonsums.

Zum Thema:

[#notjustsad: Depression hat viele Gesichter](#)

[Digitale Resilienz: Dem virtuellen Stress entkommen](#)

[«Der Ozean in mir»: Janice Braun: Leben mit Depression](#)

Datum: 15.07.2023

Autor: Markus Wildermuth

Quelle: blaueskreuz.ch

Tags

[Gesundheit](#)

[Schweiz](#)