

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

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

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

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

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

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

**Schlupfhuus**  
 Tel. 043 268 22 66

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

**Schulärztlicher  
 Dienst oder Schul-  
 psychologischer  
 Dienst des eigenen  
 Schulkreises**  
 Die Adressen findest  
 du unter:  
 www.stadt-zuerich.ch/  
 schularzt  
 www.stadt-zuerich.ch/  
 spd

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

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

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

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

www.stadt-zuerich.ch/sg

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

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

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

### Gesundheits- befragung – wozu?

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

## Fakten

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

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

Alle Resultate findet ihr unter: [www.stadt-zuerich.ch/sg](http://www.stadt-zuerich.ch/sg)



Information für Jugendliche

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



© 2019 – Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich



### Boys only

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

### Girls only

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



### Vorsicht Gesundheitsgefahr

Toll, wenn du Sport machst und dei-  
 nem Körper etwas zutraust. Wer sich  
 bewegt, baut Stress ab und verbessert  
 seine Stimmung. Wichtig: Wenn du  
 Muskeltraining machst, achte darauf,  
 die Kraftübungen korrekt auszuführen.  
 Sonst riskierst du, deinem Körper lang-  
 fristig zu schaden. Lass dir die Übun-  
 gen von einer Fachperson genau erklä-  
 ren. Denn: Viele Youtube-Videos sind  
 dafür nicht geeignet! Ausserdem: Hän-  
 de weg von Präparaten, die mehr Mus-  
 keln versprechen. Ihre Nebenwirkungen  
 können für deine Gesundheit schwer-  
 wiegende Folgen haben.

### Lass dich nicht irre machen

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

# Nur noch digital?



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

## Smartphones und Sucht – drei Testfragen zum Diskutieren:

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

# Traurig und energielos?

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

## Sprich darüber

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

# Druck, Stress und Co.

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

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

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

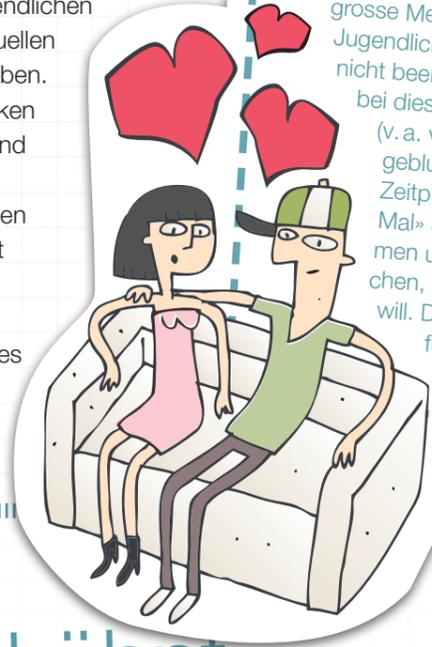
## Höre auf deinen Körper!

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

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

# Schmetterlinge im Bauch

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



## ... lass dir Zeit

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

# Zugedröhnt ist out

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

## Was du wissen musst

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



# Wenn Worte schmerzen



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

## Stopp Mobbing

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