

Das psychische Wohlbefinden von jungen Menschen in Vorarlberg

**Zusammenhänge mit der Familie, Freund*innen, Freizeit und Schule
Vertiefende Auswertung der Jugendstudien Lebenswelten 2020**

Gudrun Quenzel und Martina Ott

Juni 2023

Der Lebensabschnitt vom 12. bis zum 18. Lebensjahr gilt als gesundheitlich vulnerable Phase. Obwohl schwere körperliche Krankheiten in der Adoleszenz vergleichsweise selten auftreten, sind Beschwerden und psychosomatische Belastungen verbreitet, und vieles deutet darauf hin, dass psychische Auffälligkeiten und psychische Krankheiten in den letzten Jahren bei Jugendlichen zugenommen haben (BMSGPK, 2023). Da im Jugendalter viele Weichen für die Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt werden, wird der Blick darauf immer wichtiger. Das Bundesministerium für Gesundheit betont deswegen: „Gesundheitliche Defizite haben oftmals bis ins Erwachsenenalter Bestand, eingeübte Verhaltensweisen schreiben sich vielfach über Jahrzehnte hinweg fort, Gesundheitsressourcen stehen auch im späteren Leben zur Verfügung – oder aber eben nicht“ (BMG, 2016, S. 1).

Die uns vorliegenden, für die Schüler*innen der 8., 9. und 10. Schulstufe in Vorarlberg repräsentativen Daten aus der Vorarlberger Jugendstudie „Lebenswelten 2020“ wurden im Frühjahr 2020 und damit vor und während dem ersten Covid-19 bedingten Lockdown erhoben. Wir können daher keine Aussagen über die Auswirkungen der Pandemie und der pandemiebezogenen Maßnahmen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen machen. Wir haben jedoch Ergebnisse dazu, wie stark das psychische gesundheitliche Wohlbefinden von Jugendlichen mit ihren Lebensumständen und ihrem sozialen Umfeld zusammenhängt. Angesichts renommierter Studien im deutschsprachigen Raum, die die Auswirkungen der Pandemie und der Maßnahmen zur Pandemieeindämmung auf die Gesundheit Jugendlicher untersuchen (Ravens-Sieberer et al., 2022), erscheint die Annahme plausibel, dass der Einfluss der Lebensumstände und des sozialen Umfelds auf die Gesundheit eher zu- als abgenommen hat.

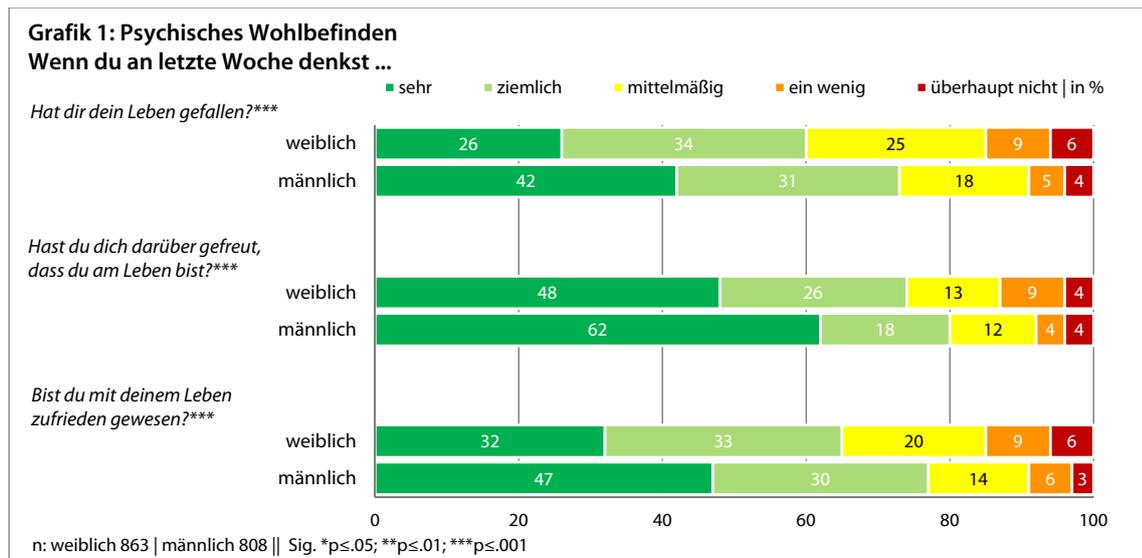
Im Folgenden stellen wir auf Basis einer vertiefenden Auswertung der Daten der Vorarlberger Studie „Lebenswelten 2020“ (Quenzel & Böheim-Galehr, 2021) relevante Faktoren für das gesundheitliche Wohlbefinden von Jugendlichen vor. Im Fokus stehen die Situation der Familie und die Unterstützung durch die Erziehungsberechtigten, das Freizeitverhalten, die soziale Einbindung sowie die Situation in der Schule.

Psychisches Wohlbefinden

Wie geht es Jugendlichen in Vorarlberg?

Gibt es beim psychischen Wohlbefinden Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

Um das psychische Wohlbefinden zu erheben, haben wir die Jugendlichen in Vorarlberg in Anlehnung an die internationale Jugendgesundheitsstudie KIDSCREEN (2006) gefragt, ob ihnen – wenn sie an die letzte Woche denken – ihr Leben gefallen hat, ob sie Freude empfunden haben, am Leben zu sein, und ob sie mit ihrem Leben zufrieden waren. Die Ergebnisse zeigen, dass es beim psychischen Wohlbefinden erhebliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Die Antwortausprägungen werden daher für weibliche und männliche Jugendliche getrennt dargestellt (Grafik 1).

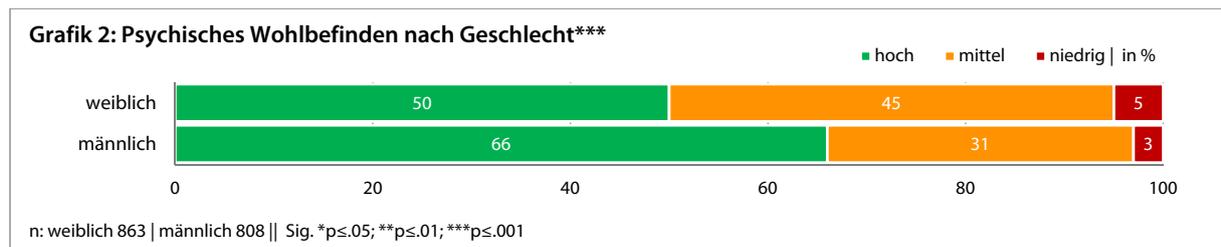


Bei allen drei Fragen zum psychischen Wohlbefinden zeigt sich, dass die männlichen Befragten deutlich positivere Einschätzungen treffen als die weiblichen Gleichaltrigen. 42% der jungen Männer sagen, dass ihnen ihr Leben in der letzten Woche sehr gefallen hat, von den jungen Frauen sind es 26%. Während 62% der männlichen Befragten für den Zeitraum der letzten Woche sehr hohe Freude berichten, am Leben zu sein, ist das bei 48% der weiblichen Befragten der Fall. Die Zufriedenheit mit dem Leben ist bei 47% der männlichen Jugendlichen sehr hoch ausgeprägt, während bei den weiblichen Jugendlichen 32% sehr zufrieden sind. Auch der Anteil derjenigen, denen es in den gefragten Bereichen nur wenig oder gar nicht gut geht, unterscheidet sich deutlich zwischen den Geschlechtern.

Im Fragebogen gab es auch die Möglichkeit, als Geschlecht „divers“ anzugeben – eine Option, die in unserer Stichprobe von 13 Jugendlichen gewählt wurde. Jugendlichen, die divers als Geschlechtsangabe wählte, haben noch häufiger ein geringeres psychisches Wohlbefinden als weibliche Jugendlichen. Unter den Jugendlichen mit der Geschlechtsangabe „divers“ zeigt sich vor allem eine deutlich stärker ausgeprägte negative Wahrnehmung ihres psychischen Wohlbefindens. Allerdings sind die Fallzahlen in dieser Gruppe zu klein, um verlässliche Aussagen über das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen treffen zu können, die sich der binären Geschlechterordnung nicht zuordnen wollen oder können. Die Daten weisen jedoch darauf hin, diese Gruppe bei gezielten Angeboten nicht aus dem Blick zu verlieren.

Die Angaben zu den drei Fragen, ob den Jugendlichen ihr Leben gefallen hat, ob sie sich gefreut haben, am Leben zu sein, und ob sie mit ihrem Leben zufrieden waren, wurden zu der Skala „Psychisches Wohlbefinden“ zusammengefasst und anschließend – zur einfacheren Darstellung – in die Ausprägungen hoch, mittel und niedrig unterteilt (Grafik 2). Der Anteil der Jugendlichen, deren psychisches Wohlbefinden als niedrig eingestuft werden kann, scheint im prozentualen Vergleich relativ klein. Denkt man die Ergebnisse von den Jugendlichen her, zeigt sich die Dramatik jedoch klarer: Etwa jeder oder jedem fünfundzwanzigsten Jugendlichen geht es offenbar momentan in und mit

ihrem/seinem Leben nicht besonders gut. Das bedeutet, dass es in jeder Schulklasse im Durchschnitt eine/n Jugendlichen gibt, der/die gezielte Unterstützungsangebote gut gebrauchen könnte. Auch hier ist der Anteil der jungen Frauen etwas höher als der der jungen Männer. Zudem sollten – im Sinne einer wirkungsvollen präventiven Politik (Reiß et al., 2023), die möglichst ansetzt, bevor Probleme und Belastungen so stark werden, dass therapeutische oder medizinische Unterstützung nötig wird – auch Jugendliche mit mittlerem und hohem psychischem Wohlbefinden im Fokus politischer Maßnahmen und Präventionsprogramme stehen.



Familie

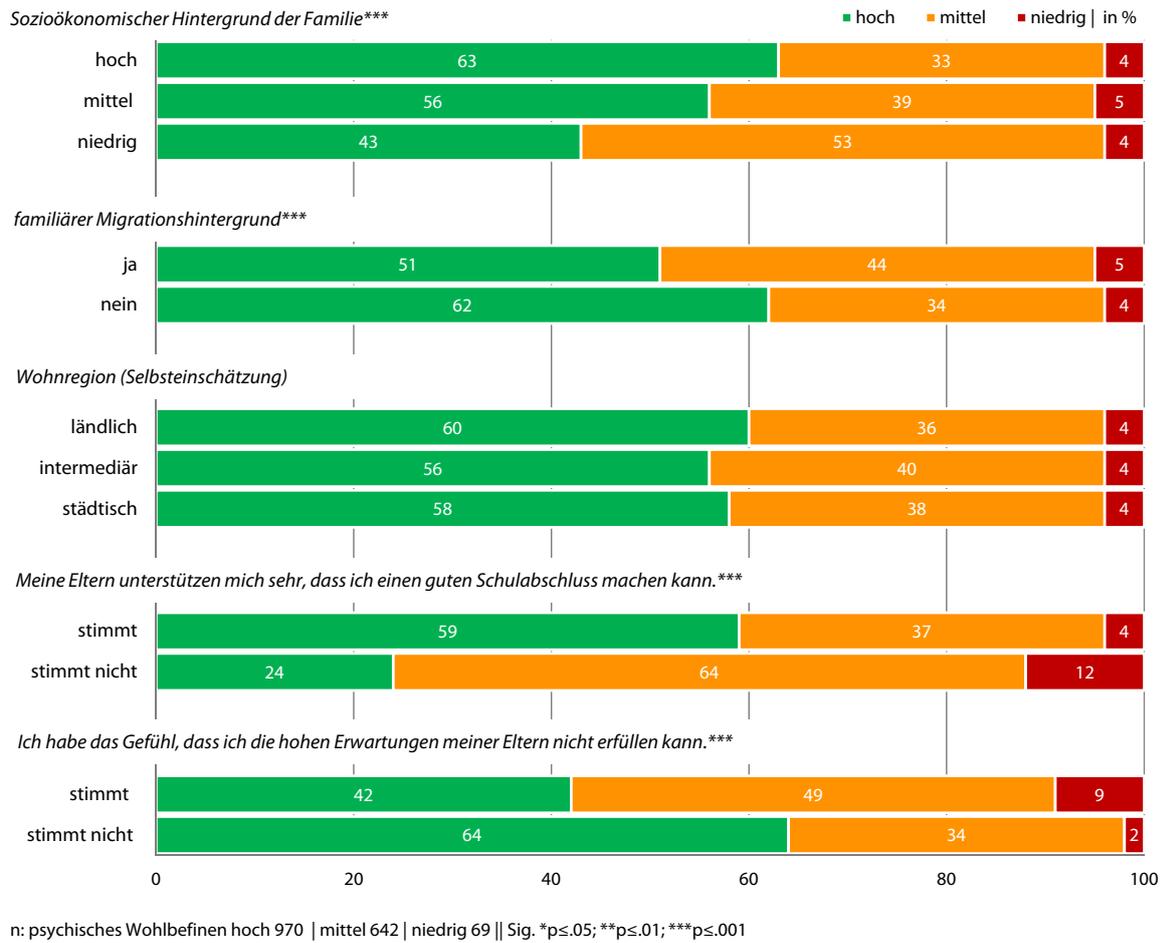
Welche Rolle spielt die Familie?

Hängt das psychische Wohlbefinden von der finanziellen Situation, dem Herkunftsland der Familie oder dem Wohnort ab?

Welche Bedeutung haben die Erwartungen der Eltern und die Unterstützung durch die Eltern?

Beim psychischen Wohlbefinden zeigen sich deutliche Zusammenhänge mit den materiellen Lebensumständen der Jugendlichen (Grafik 3). Von den Jugendlichen mit niedrigem sozioökonomischen Hintergrund hat weniger als die Hälfte (43%) ein hohes psychisches Wohlbefinden, unter den Jugendlichen mit hohem sozioökonomischen Hintergrund sind es demgegenüber fast zwei Drittel (63%). Sind die Jugendlichen selbst oder ihre Familien nach Österreich zugewandert, haben sie ebenfalls ein erhöhtes Risiko eines eingeschränkten psychischen Wohlbefindens. Ob die Jugendlichen auf dem Land, in verdichteten Siedlungsgebieten oder in der Stadt wohnen, spielt demgegenüber für ihr Wohlbefinden keine relevante Rolle.

Grafik 3: Psychisches Wohlbefinden und Familie

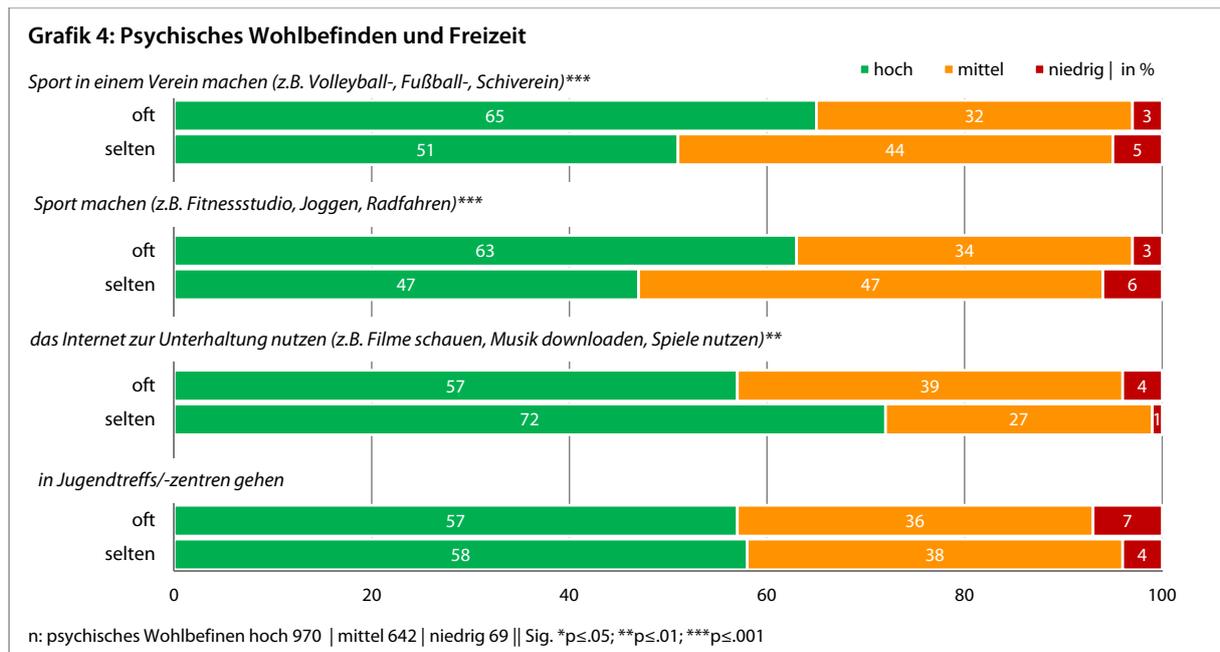


Stärker noch als die materielle Situation der Familie wirkt sich das Verhalten der Eltern auf das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen aus. Wenn Eltern ihre Kinder in der Schule unterstützen (können), entlastet sie das offenbar erheblich. Haben die Eltern – aus Sicht der Jugendlichen – jedoch kaum zu erfüllende Erwartungen, erhöht das den psychischen Druck deutlich.

Freizeitverhalten: Sport und neue Medien

Wie hängen sportliche und medienorientierte Freizeitaktivitäten mit dem psychischen Wohlbefinden zusammen?

Dass sitzende Tätigkeiten langfristig mit einer Reihe von gesundheitlichen Risiken verbunden sind, während Sport und Bewegung der körperlichen und psychischen Gesundheit zuträglich sind, ist gut belegt (u.a. Mathias, 2022). Im Folgenden gehen wir der Frage nach, ob häufige medienfokussierte und sportliche Freizeitaktivitäten bei Jugendlichen auch unmittelbar mit dem psychischen Wohlbefinden zusammenhängen.



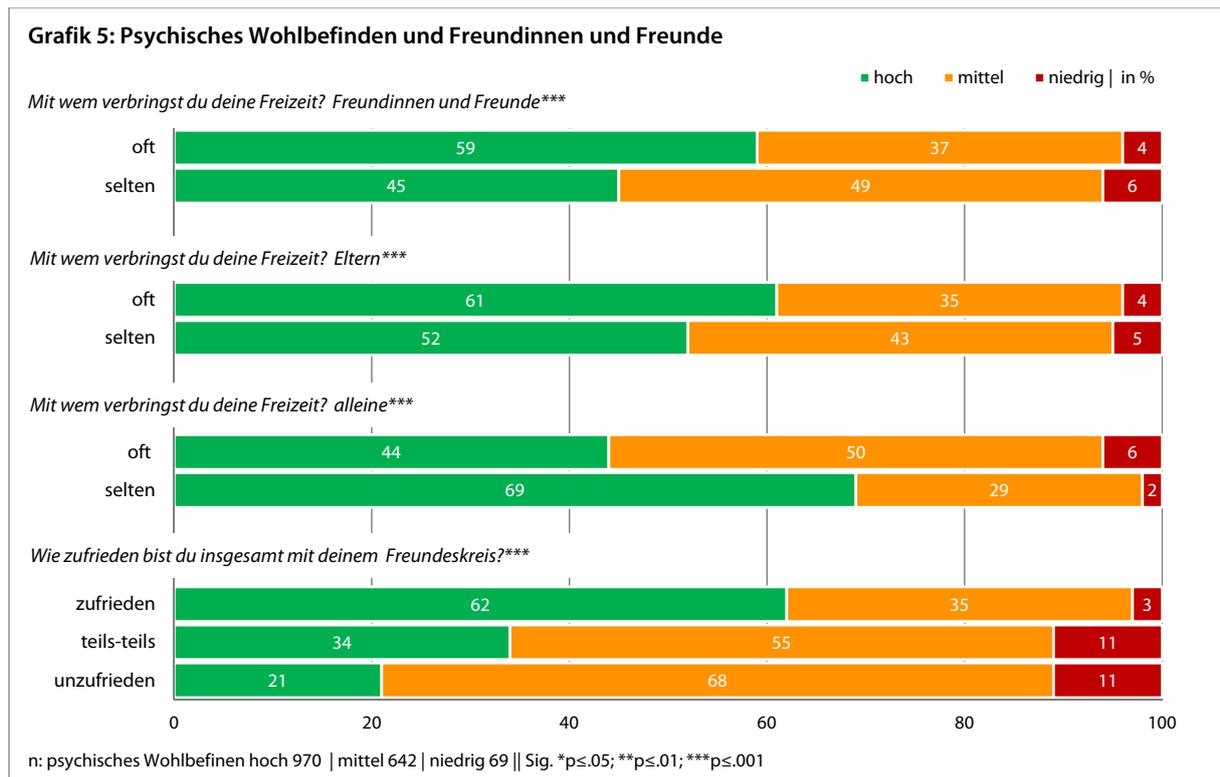
Bewegung tut gut. Dabei spielt es keine Rolle, ob Jugendliche in einem Verein sportlich aktiv sind oder sich sonst in ihrer Freizeit viel bewegen. Denjenigen, die in ihrer Freizeit viel Sport treiben, geht es psychisch deutlich häufiger gut als denjenigen, die dies nur selten tun (Grafik 4). Verbringen Jugendliche demgegenüber viel Zeit im Internet – sei es, um Kontakt zu halten, zu spielen oder Filme zu schauen, dann hängt dies tendenziell negativ mit ihrem psychischen Wohlbefinden zusammen. Einen noch größeren Einfluss als die Art der Freizeitaktivitäten auf das psychische Wohlbefinden hat jedoch offenbar die soziale Einbindung in den Freundeskreis.

Freundinnen und Freunde

*Welche Bedeutung haben gute Freund*innen?*

Welche Auswirkungen hat es, wenn Jugendliche viel allein sind?

Zu den Entwicklungsaufgaben des Jugendalters (Quenzel und Hurrelmann, 2022) gehört auch, Freundschaften einzugehen und vertrauensvolle Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen und im Verhältnis zu den Eltern emotional eigenständiger zu werden. Grafik 5 zeigt, dass es mit einem höheren Wohlbefinden einhergeht, wenn Jugendliche ihre Freizeit häufig mit ihren Freund*innen und/oder mit ihren Eltern verbringen. Negativ wirkt es sich demgegenüber aus, wenn sie in ihrer Freizeit häufig allein sind. Von den Jugendlichen, die ihre Freizeit oft allein verbringen, hat mehr als die Hälfte nur ein mittleres psychisches Wohlbefinden, bei 6% ist es sogar niedrig. Noch deutlicher wird die Bedeutung von Freund*innen für das Wohlbefinden bei der Frage, wie zufrieden die Jugendlichen mit ihrem Freundeskreis sind. Denjenigen, die nur teils-teils mit ihrem Freundeskreis zufrieden sind, geht es psychisch deutlich seltener gut. Von denjenigen, die hier unzufrieden sind, geht es nur einem Fünftel psychisch gut.



Schule

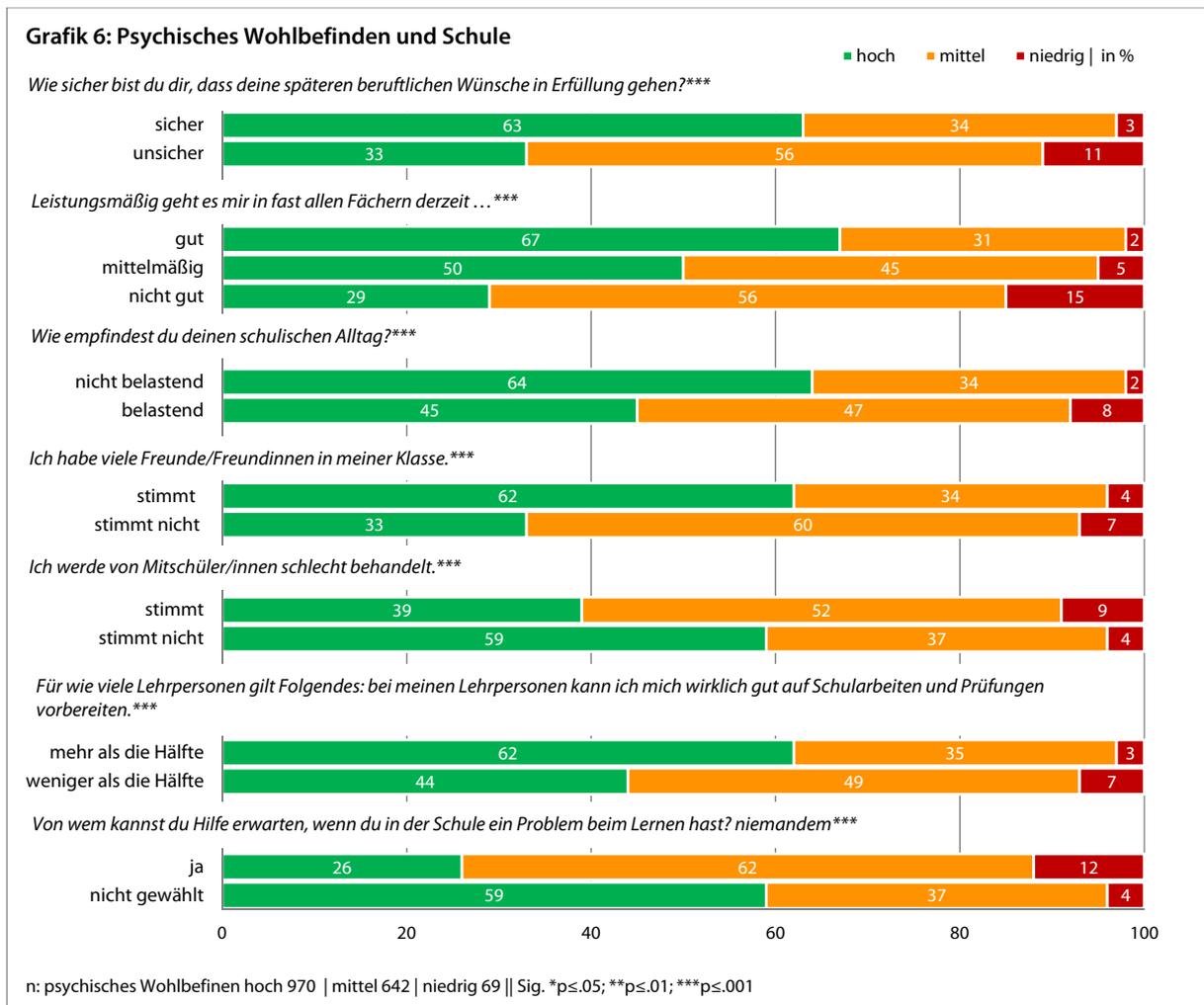
Welche Rolle spielen Schulerfolg und Leistungsprobleme?

*Helfen gute Freund*innen in der Klasse und welche Auswirkungen haben Ausgrenzungserfahrungen?*

Welche Rolle spielen die Lehrpersonen?

Auch die Schule hat einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden junger Menschen. Besonders deutlich sind hier die Unterschiede zwischen denjenigen, die sich sicher sind, die angestrebten Berufswünsche zu erreichen, und denjenigen, die hier unsicher sind (Grafik 6). Deutlich sind aber auch die Zusammenhänge zwischen den Schulleistungen und dem psychischen Wohlbefinden. Diejenigen, denen es leistungsmäßig gut in der Schule geht, haben eine mehr als doppelt so hohe Chance, ein hohes psychisches Wohlbefinden zu haben. Diejenigen mit schulischen Leistungsproblemen haben im Vergleich zu den Leistungsstarken sogar ein mehr als siebenfach erhöhtes Risiko, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Auch ein belastender Schulalltag erhöht dieses Risiko noch einmal.

Fehlen Freund*innen in der Klasse oder wird man von den Mitschüler*innen schlecht behandelt, hat dies ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Auch hier sieht man noch einmal, wie zentral in diesem Alter eine gute Integration in die Peergroup ist.



Weniger stark, aber immer noch deutlich, wirkt sich das Verhalten der Lehrpersonen auf das psychische Wohlbefinden aus. Fühlen sich die Schüler*innen gerecht behandelt, gut auf Prüfungen vorbereitet und ermutigt, dann zeigt das einen positiven Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden. Das Gleiche gilt, wenn die Schüler*innen bei Leistungsproblemen auf die Hilfe der Lehrpersonen zählen können (nicht in der Graphik abgebildet). Kann eine fehlende Unterstützung durch die Lehrperson nicht von den Eltern kompensiert werden und haben die Jugendlichen dann niemanden, der ihnen beim Lernen hilft, dann geht das mit erheblichen psychischen Belastungen einher.

Fazit

Die Lebensphase Jugend ist eine für die gesundheitliche Entwicklung wichtige Phase und die dort auftretenden gesundheitlichen Probleme haben oft langfristige negative Auswirkungen. Ein zentraler Aspekt des gesundheitlichen Wohlbefindens ist das psychische Wohlbefinden. Dieses ist – wie oben dargelegt – eng mit den Lebensumständen der Jugendlichen verknüpft und hängt damit von ihren Familien, ihrem Freizeitverhalten, ihren Freund*innen und nicht zuletzt von ihrer Situation in der Schule ab.

Insgesamt geht es mehr als der Hälfte der Jugendlichen in Vorarlberg psychisch gut, die Hälfte der Mädchen und ein Drittel der Jungen berichten allerdings auch von Einschränkungen in ihrem psychischen Wohlbefinden, manche sogar von erheblichen.

Die Familie spielt eine wichtige Rolle dabei, ob es den Jugendlichen gut geht. Wenn es ihr an materiellen Ressourcen fehlt, können die Eltern – aus welchen Gründen auch immer – ihre Kinder nicht ausreichend in der Schule unterstützen oder haben sie zu hohe Erwartungen, dann wirkt sich das negativ auf die psychische Gesundheit aus.

Sport, Bewegung und gute Freund*innen gehören zu den Dingen, die Jugendlichen gut tun. Viel allein zu sein oder mit Gleichaltrigen zusammen zu sein, mit denen man sich nicht wirklich gut versteht, wirken sich demgegenüber negativ auf das psychische Wohlbefinden aus. Auch ein sehr häufiger Konsum der neuen Medien trägt nicht unbedingt zur Erhöhung des Wohlbefindens bei.

Gravierendere Auswirkungen als der Medienkonsum haben jedoch Leistungsprobleme in der Schule, insbesondere dann, wenn weder von den Lehrpersonen noch von den Eltern ausreichende Unterstützung da ist. Negativ wirkt es sich auch aus, wenn Freund*innen in der Schule fehlen und Jugendliche soziale Ausgrenzung erfahren.

Insgesamt zeigt unsere Darstellung nachdrücklich, wie eng das gesundheitliche Wohlbefinden von Jugendlichen mit ihren Lebensumständen verknüpft ist. Um die Gesundheit von Jugendlichen nachhaltig zu fördern, ist es deswegen wichtig, die materiellen und sozialen Bedingungen des Aufwachsens in der Familie, der Schule und der Freizeit so zu gestalten, dass sich alle Jugendlichen bestmöglich entfalten können. Die Maßnahmen sollten dabei im Sinne einer wirkungsvollen präventiven Politik neben gezielten Angeboten für die besonders belasteten Jugendlichen auch diejenigen mit mittlerem und hohem psychischen Wohlbefinden als Zielgruppe in den Blick nehmen.

Literatur

BMG – Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2016). Österreichischer Kinder- und Jugendgesundheitsbericht. BMG.

BMSGPK - Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.). (2023). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. BMSGPK.

KIDSCREEN Group Europe (2006). The KIDSCREEN Questionnaires. Pabst Science Publishers.

Mathias, D. (2022). Fit und gesund von 1 bis Hundert mit Ernährung und Bewegung. Springer.

Quenzel, G. & Böheim-Galehr, G. (Hrsg.). (2021). Lebenswelten – Werthaltungen junger Menschen in Vorarlberg 2020. Studien Verlag.

Quenzel, G. & Hurrelmann, K. (2022). Lebensphase Jugend. 14. vollst. überarb. Auflage. Beltz Juventa.

Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Devine, J., Gilbert, M., Reiss, F., Barkmann, C. & Kaman, A. (2022). Child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic: results of the three-wave longitudinal COPSY study. *Journal of Adolescent Health, 71*(5), 570–578.

Reiß, F., Napp, A. K., Erhart, M., Devine, J., Dadaczynski, K., Kaman, A. & Ravens-Sieberer, U. (2023). Perspektive Prävention: Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 4*, 391–401.

Kontakt

Pädagogische Hochschule Vorarlberg

Prof. Dr. Gudrun Quenzel

Mag. Martina Ott, MA

lebenswelten@ph-vorarlberg.ac.at

<https://www.jugendstudie.at/>