



JUVENIR-STUDIE 4.0

Zuviel Stress – zuviel Druck!

Wie Schweizer Jugendliche mit Stress
und Leistungsdruck umgehen.

JUVENIR

Eine Studienreihe der
Jacobs Foundation

Inhalt

Was ist Juvenir?	3
Warum Juvenir?	4
Worum geht es?	5
Die wichtigsten Studienerkenntnisse	6
Kommentar der Jacobs Foundation	13
Weiterführende Fragen	15
Das Juvenir-Konzept	17
Die Jacobs Foundation und Prognos	18

Alle Hintergrundinformationen zu Juvenir
und die gesamte Studie downloaden: www.juvenir.ch

Was ist Juvenir?

Juvenir ist eine repräsentative Studienreihe der Jacobs Foundation zu aktuellen Themen von Jugendlichen in der Schweiz. Das Einzigartige:

Juvenir spricht nicht über, sondern mit Jugendlichen –
die Themen werden von ihnen selbst als für sie wichtig identifiziert.

**Juvenir nutzt die neuen Medien und spricht mit den Jugendlichen dort,
wo sie sich täglich aufhalten.**

Juvenir gibt den Jugendlichen eine Stimme –
durch Förderung des Dialogs mit Erwachsenen und Experten.



Warum Juvenir?

Braucht es eine weitere Schweizer Jugendstudie? Die Antwort ist klar **Ja**. Aber nicht irgendeine, sondern eine, die auf aktuelle Entwicklungen eingeht und einen engagierten Dialog mit den Jugendlichen führt.

Als einzige Schweizer Studienreihe spricht Juvenir nicht nur über Jugendliche, sondern mit ihnen. Dazu setzt Juvenir die sozialen Medien ein, die die Jugendlichen täglich nutzen. So wurde auch das Thema der Juvenir-Studie 4.0 von den Jugendlichen selbst mittels Online-Voting bestimmt.

Nebst der Themenwahl konnten die Jugendlichen via Chat-Foren die Fragestellungen identifizieren, konkretisieren und priorisieren. Somit spiegeln die Studienergebnisse die subjektiven Meinungen und Erfahrungen der Jugendlichen in der Schweiz wider.

Insgesamt beteiligten sich 1'538 Jugendliche und junge Erwachsene aus den drei grossen Sprachregionen der Schweiz im Alter zwischen 15 und 21 Jahren an der vierten Juvenir-Befragung.¹

¹ Eine detaillierte Beschreibung der Stichprobe finden Sie in der Langfassung auf Seite 38.

Worum geht es?

Stress und Leistungsdruck sind unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen weit verbreitet, so der Eindruck, der sich aus der medialen Berichterstattung und den politischen Diskussionen ergibt. Bereits in der Kindheit, spätestens aber in den Jugendjahren, sind die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft und der Erfolgsdruck hoch, so der Tenor. Doch wie schätzen die Jugendlichen selbst ihre Situation ein?

Die vierte Juvenir-Studie² der Jacobs Foundation geht den Fragen nach, wie häufig die Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz Stress, Leistungsdruck und Überforderung erfahren, wo sie die Ursachen dafür sehen und wie sie damit umgehen.

Die Studie behandelt folgende Aspekte aus Sicht der Jugendlichen und jungen Erwachsenen:

- Wie häufig treten Stress und Leistungsdruck auf?
- In welchen Lebensbereichen werden Leistungsdruck und Stress erfahren? Welche Rolle spielen Freizeit- oder Internet-Stress?
- Wie gehen Jugendliche mit Stress, Leistungsdruck und Überforderung um?
- In welchem Masse üben Eltern, Ausbilder und Lehrkräfte Druck aus und in welchem Masse setzen sich die Jugendlichen selbst unter Druck?
- Welche Auswirkungen hat der Leistungsdruck auf das Leben und die Zufriedenheit? Leiden Jugendliche unter Stress und Druck?

Die vorliegende Kurzversion fasst die zentralen Erkenntnisse der Studie zusammen. Die ausführliche Fassung sowie ein Tabellenband können unter www.juvenir.ch in Deutsch und Französisch heruntergeladen werden.

² Bisher erschienene Juvenir-Studien der Jacobs Foundation:

Juvenir-Studie 1.0: Unser Platz – Jugendliche im öffentlichen Raum. Oktober 2012.

Juvenir-Studie 2.0: Die erste grosse Entscheidung – wie Schweizer Jugendliche eine (Berufs-) Ausbildung wählen. Juni 2013.

Juvenir-Studie 3.0: Geld – (k)ein Thema. Wie es um die Finanzen der Schweizer Jugendlichen steht. Juni 2014.

Die wichtigsten Studienerkenntnisse

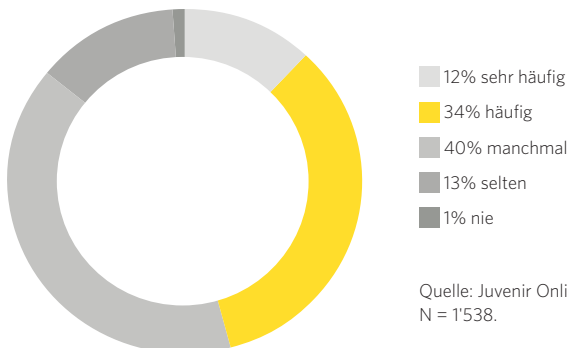
Stress pur bei Schweizer Jugendlichen –
besonders bei Mädchen!

Stress, Leistungsdruck, Überforderung – für rund die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (46%) ist das der Alltag. Nie oder selten gestresst sind lediglich 14 Prozent der Befragten.

Schweizer Jungs haben Stress – aber Schweizer Mädchen haben mehr Stress. Generell sind 56 Prozent der weiblichen Jugendlichen häufig bis sehr häufig gestresst, bei den männlichen Jugendlichen sind es dagegen 37 Prozent. Stress hoch drei in Uni und Schule: 75 Prozent der Studentinnen und 72 Prozent der Schülerinnen sind häufig bis sehr häufig gestresst – bei den männlichen Studenten sind es 57 Prozent und bei den Schülern 49 Prozent. Bei den Auszubildenden sind 60 Prozent der weiblichen Jugendlichen gestresst und 39 Prozent der männlichen.

Abbildung 1: Verbreitung von Stress und Überforderung im Alltag nach Geschlecht

Frage: Ganz allgemein: Wie häufig haben Sie das Gefühl, gestresst oder überfordert zu sein?



Quelle: Juvenir Online-Jugendbefragung 2014, N = 1'538.

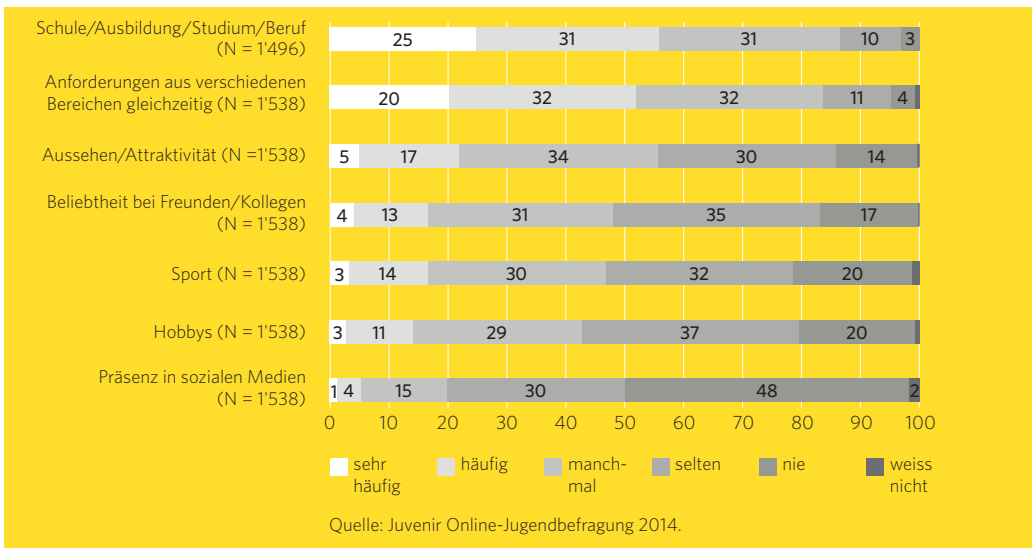
Schule, Job und Studium stressen!

Der ganz normale Wahnsinn im Alltag: Vor allem Schule, Ausbildung, Uni und Beruf stressen – über die Hälfte der Schweizer Jugendlichen (56%) sind dabei häufig bis sehr häufig gestresst und überfordert.

Ihre Freizeit erleben die Jugendlichen dagegen weitestgehend stressfrei: gerade mal jeweils 3 Prozent sind durch Sport und Hobbys sehr häufig und 14 respektive 11 Prozent häufig gestresst. Lediglich 5 Prozent der Jugendlichen stresst die Interaktion und Selbstpräsentation im Internet in den sozialen Netzwerken.

Abbildung 2: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen in Prozent

Frage: Wie häufig fühlen Sie sich in den folgenden Bereichen gestresst oder überfordert?



Erfolgswille und eigener Leistungsdruck

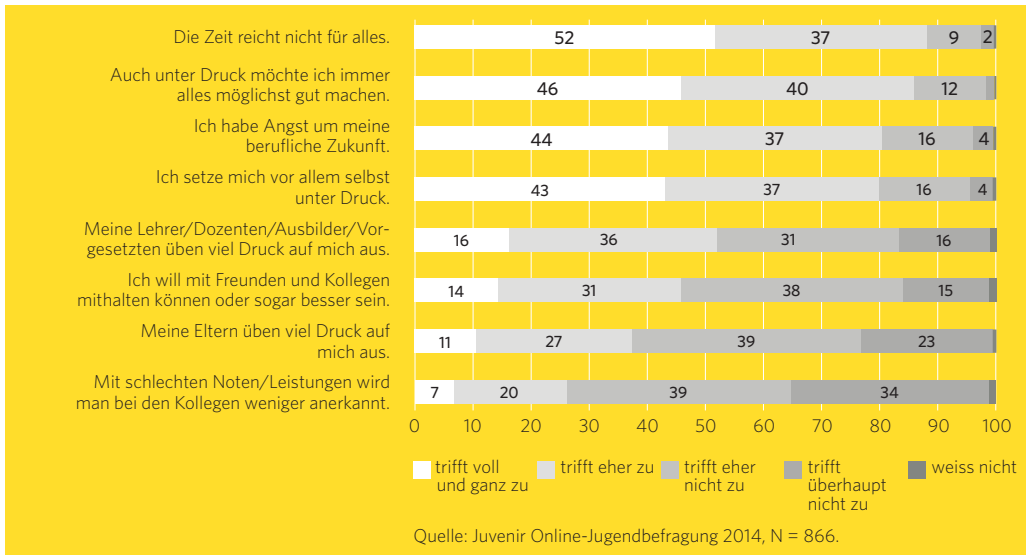
Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf besitzt für die Schweizer Jugendlichen höchste Priorität: Für über 90 Prozent ist der Erfolg hierbei wichtig; für über die Hälfte der Jugendlichen (53%) sogar sehr wichtig.

Erfolg hat aber seinen Preis: Fast die Hälfte (46%) der gestressten Jugendlichen setzen sich selbst unter Leistungsdruck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen, weitere 40 Prozent führen ihren Stress zumindest zum Teil darauf zurück.

Druck von aussen durch Eltern, Lehrer oder Vorgesetzte spielt demgegenüber eine untergeordnete Rolle: Gerade mal 16 Prozent der Jugendlichen sagen, dass ihre Lehrer oder Vorgesetzten Druck machen, und nur 11 Prozent geben an, von den Eltern Druck zu bekommen.

Abbildung 3: Jugendliche mit Leistungsdruck: Ursachen in Prozent

Fragen: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle? Was führt bei Ihnen in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf zu Leistungsdruck? (nur Jugendliche, die sich in ihrer Tätigkeit sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen)



Zukunftsangst verstärkt Stress

Hinter dem hohen «selbstgemachten» Leistungsdruck bei Schweizer Jugendlichen stecken auch massive Ängste: Insgesamt sagen 44 Prozent der gestressten Jugendlichen, dass sie Angst um ihre berufliche Zukunft haben (Abbildung 3).

Mädchen sind dabei deutlich besorgter (47%) als Jungs (39%). Noch auffälliger ist die Sichtweise der jungen Migrant*innen: zwei Drittel geben an, dass sie die Angst um ihre berufliche Zukunft antreibt.



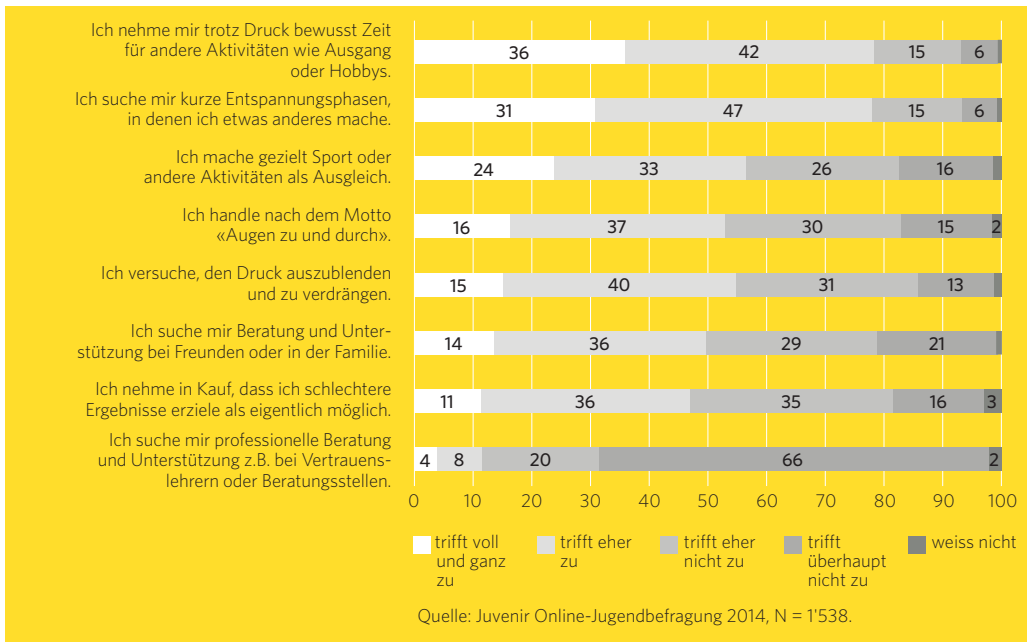
Aktiver Umgang mit Stress

Am häufigsten versuchen Jugendliche, Stress und Druck aktiv zu begegnen: 36 Prozent der Jugendlichen nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten wie den Ausgang oder Hobbys, 31 Prozent suchen sich kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich.

Versuche, den Druck auszublenden (15%), oder Abstriche bei den eigenen Leistungsansprüchen (11%) sind für deutlich weniger Jugendliche das Mittel der Wahl. Und nur ein geringer Teil der Jugendlichen antwortet auf Stress und Druck mit stärkerem Konsum von Zigaretten (6%), Alkohol (3%), Cannabis oder Medikamenten (jeweils 2%).

Abbildung 4: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?



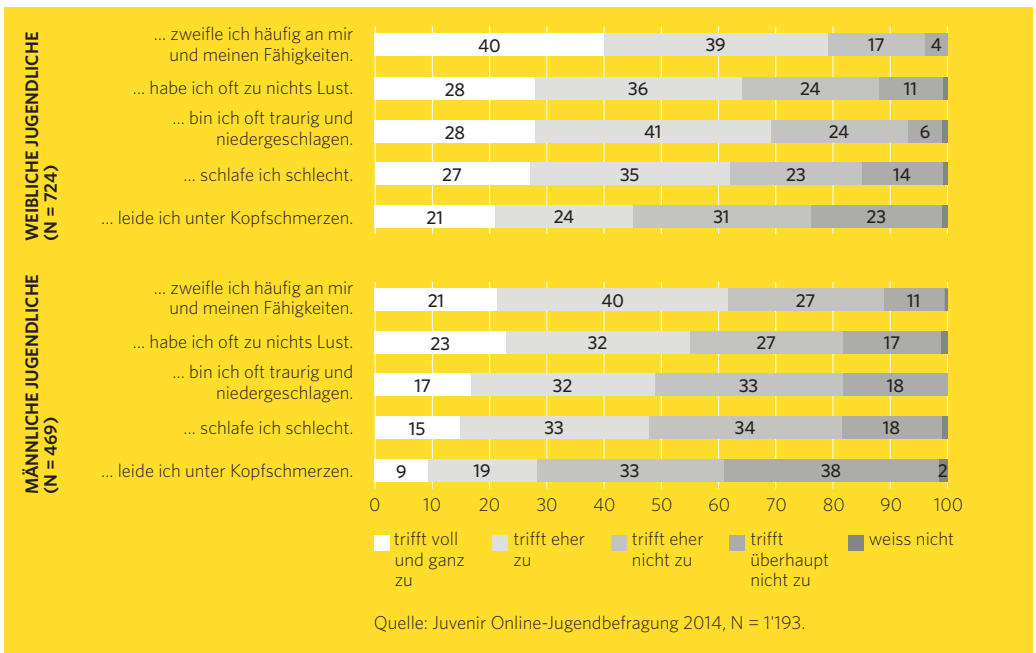
Belastung für die Psyche

Häufiger Stress und Leistungsdruck schlagen aufs Wohlbefinden: Jugendliche, die oft unter Druck stehen, sind mit ihrem Leben seltener zufrieden (48%) als Jugendliche, die kaum Stress haben (91%).

Zudem berichten viele Jugendliche mit häufigem Stress von psychischen Auswirkungen. Dies gilt insbesondere für Mädchen: Knapp 80 Prozent der Mädchen und über 60 Prozent der Jungs, die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und ihren Fähigkeiten. 64 Prozent der Mädchen und 55 Prozent der Jungs mit häufigem Stress berichten von Lustlosigkeit, 69 Prozent der Mädchen und 49 Prozent der Jungs von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit.

Abbildung 5: Psychische Stress-Symptome bei Leistungsdruck nach Geschlecht in Prozent

Frage: Wenn ich Leistungsdruck habe, ... (Nur Befragte, die in einem oder mehreren Bereichen sehr häufig oder häufig Leistungsdruck haben.)



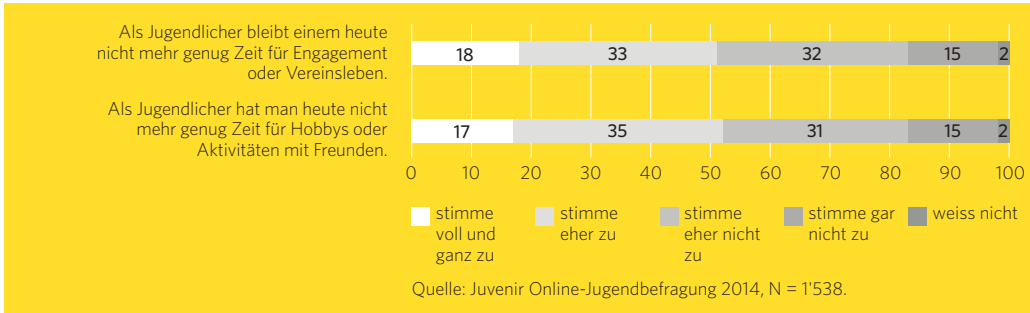
Kaum Zeit für Engagement und Freizeit

Ist der Leistungsdruck hoch, wird die Zeit knapp. Am häufigsten nennen die Jugendlichen als Ursache von Stress eine generelle Zeitknappheit (89%, Abbildung 3).

Das hat Folgen für Freizeit und private Aktivitäten: Mehr als die Hälfte der Befragten sagen, dass Jugendlichen nicht mehr genug Zeit für soziales Engagement oder Vereinsleben (51%) oder Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden (52%) bleibt.

Abbildung 6: Keine Zeit für Freizeit, Hobbys und Engagement in Prozent

Frage: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?



Kommentar der Jacobs Foundation

Juvenir 4.0 zeigt, dass fast die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz häufig bis sehr häufig im Stress ist und über die Hälfte der Jugendlichen bei ihrer Ausbildung oder Erwerbstätigkeit häufig bis sehr häufig unter Leistungsdruck leidet. Der Befund ist also eindeutig: Leistungsdruck und Stress sind Teil des Alltags vieler Jugendlicher.

Als zentralen Ursachenkomplex von Stress und Überforderungserfahrungen identifiziert die Juvenir-Studie die ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung der Jugendlichen. Jugendliche machen sich ihren Leistungsdruck selbst – allerdings nicht nur aus positiver, auf ein Ziel gerichteter Motivation, sondern zum grossen Teil auch aus Verunsicherung und Angst um ihre berufliche Zukunft.

So wird Leistungsdruck von den Jugendlichen auch überwiegend negativ und als belastend wahrgenommen. Jugendliche mit häufigen Stresserfahrungen sind nicht nur unzufriedener mit ihrem Leben, sondern berichten oft auch von psychischen Symptomen. Positive Aspekte von Leistungsdruck, z.B. dass die Arbeit unter Druck leichter von der Hand geht oder die Konzentrationsfähigkeit unterstützt, sind für Jugendliche dagegen zweitrangig.

Die ausgeprägte Leistungs- und Erfolgsorientierung der Jugendlichen ist aus unserer Sicht zweischneidig zu bewerten. Auf der einen Seite bildet die Leistungsorientierung die Voraussetzung und eine ausserordentlich gute Basis, dass das Wirtschafts- und Sozialsystem der Schweiz auch künftig im internationalen Wettbewerb bestehen kann. Auf der anderen Seite darf der Blick nicht davor verschlossen werden, dass – auch unabhängig vom Wohlbefinden als zentraler Wert an sich – eine zu hohe Stressbelastung auch negative Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft nach sich zu ziehen droht.

Die Juvenir-Ergebnisse zeigen unterschiedliche Ursachen für Stress und Leistungsdruck auf verschiedenen gesellschaftlichen Ebenen auf. Daher kann es keine einfachen Lösungen zur Prävention und zum Management von Stress geben. Wirksame Handlungsansätze müssten unserer Überzeugung nach jedoch in zwei Richtungen gehen:

- Zum einen wird die Notwendigkeit deutlich, die Resilienz der Jugendlichen zu stärken: Jugendlichen müssen effektive Bewältigungsstrategien bei zu viel Leistungsdruck an die Hand gegeben werden. Diese Bewältigungsstrategien, deren Fundament bereits in den frühen Kindheitsjahren gelegt werden muss, werden zur wichtigen Kompetenz, um dauerhaft im beruflichen Leben bestehen zu können. Die Verbreitung psychischer Erkrankungen in späteren Berufsphasen, die physische Ursachen als häufigsten Grund für Invalidität abgelöst haben, weist schon heute auf die Dimension der künftigen Herausforderung hin. Unser Blick muss daher speziell den Jugendlichen gelten, die mit dem Leistungsdruck weniger gut zurechtkommen oder einen Ausweg in schädlichem Verhalten suchen, sowie den bestehenden Interventionsangeboten, die von den Jugendlichen in nur sehr geringem Masse genutzt werden.
- Zum anderen erscheint es notwendig, auf eine stärkere Anerkennung und Aufwertung sozialer Qualifikationen hinzuwirken, die ausserhalb von Schule und Ausbildung erworben werden. Speziell von diesen Kompetenzen der Jugendlichen leben Wirtschaft und Gesellschaft. Dafür ist eine gezielte Ermutigung der Jugend erforderlich, sich die Freiräume zum Erwerb umfassender sozialer Kompetenzen zu nehmen und diese als gleichwertig mit guten Noten in Schule und Ausbildung zu begreifen.

Weiterführende Fragen

Angesichts der hohen Verbreitung von Stress erscheinen weitere Untersuchung notwendig, die über die Tiefe und Detaillierung dieser Juvenir-Befragung hinausgehen. Insbesondere die Frequenz, Dauer, und Intensität von Stressphasen sollten näher und kontinuierlich betrachtet werden, um Problemsituationen bei Jugendlichen zu erkennen, Handlungsbedarf abschätzen und passgenaue Entlastungsstrategien entwickeln zu können. Darüber hinaus werfen die Ergebnisse von Juvenir 4.0 weiterführende Fragen auf, die Diskussionen und Verbesserungen erfordern:

– **Situation der Mädchen/jungen Frauen**

Weibliche Jugendliche sind in allen Landesteilen der Schweiz sowohl in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf als auch im Privatleben wesentlich mehr gestresst als männliche Jugendliche.

Woran liegt dies? Was kann dagegen unternommen werden?

– **«Schweizer Perfektionismus»**

Praktisch alle Jugendlichen, die sehr häufig oder häufig gestresst sind, sagen, sie setzen sich selbst unter Druck und der Stress komme daher, dass sie auch unter Druck alles möglichst gut erledigen wollen.

Woher kommt diese Einstellung? Wie kommt es, dass die Jugendlichen dieses Streben nach Leistung und Perfektion so stark verinnerlicht haben?

– **Arbeitslosigkeit**

Die meisten der sehr häufig oder häufig gestressten Jugendlichen sorgen sich bereits um ihre berufliche Zukunft.

Woher kommt diese Angst in einem Land mit einer Gesamt-Arbeitslosenquote von 3,4 Prozent und 3,2 Prozent bei den 15- bis 24-Jährigen (Seco-Zahlen vom März 2015). Zum Vergleich: Im Jahr 2014 waren in der Europäischen Union im Durchschnitt 22,9 Prozent der Jugendlichen von 15 bis 24 Jahren arbeitslos (Statista.com).

– **Jugendliche Migranten**

Für jugendliche Migranten ist Erfolg im Alltag noch wichtiger als für Schweizer Jugendliche. 62 Prozent der Migranten sagen, Erfolg ist ihnen sehr wichtig, bei dem was sie tun. Bei den Schweizern sind es 52 Prozent. *Ist dies ein Zeichen dafür, dass die jungen Migranten die Chancen, welche die Schweiz bietet, durchaus sehen und wahrnehmen möchten?*

Unterteilt man die häufig bis sehr häufig gestressten Jugendlichen, zeigt sich, dass mit 41 Prozent wesentlich weniger Schweizer Jugendliche Angst um ihre berufliche Zukunft haben als Jugendliche mit Migrationshintergrund, von denen sich 66 Prozent Sorgen machen.

Weshalb ist diese Angst bei den jungen Migranten noch stärker ausgeprägt? Was bedeutet das für diese Jugendlichen und was für die Schweizer Gesellschaft?

Gleichzeitig erfahren die jugendlichen Migranten aber auch mehr Leistungsdruck von aussen - beispielsweise von Lehrern, Ausbildern und den Eltern – als Schweizer Jugendliche. *Was bedeutet dies für ihre Entwicklung?*

– **Professionelle Unterstützung**

Nur gerade 4 Prozent der Jugendlichen holt sich professionellen Rat zur Stressbewältigung. 16 Prozent wenden dafür die Strategie «Augen zu und durch» an oder versuchen, den Druck einfach auszublenken.

Was heisst das für die bestehenden Interventions-Angebote?

– **Psychische Belastung**

Erhöhter Leistungsdruck geht nicht spurlos an den betroffenen Jugendlichen vorbei. Knapp drei Viertel der Jugendlichen, die sehr häufig oder häufig gestresst sind, zweifeln auch häufig an sich selbst und ihren Fähigkeiten.

Wie schwerwiegend ist die psychische Belastung für betroffene Jugendliche?

Wie weit verbreitet sind Erschöpfungs- und Burnout-Zustände unter Jugendlichen? Und welche Konsequenzen hat das für das spätere Berufsleben?



Das Juvenir-Konzept



IDENTIFIKATION DER JUVENIR-THEMEN

Die Jugendlichen selbst stimmen im Rahmen eines Online-Votings über das jeweilige Juvenir-Thema ab. Zugleich besteht die Möglichkeit, eigene Themen in das Voting einzubringen.



ONLINE-CHAT

10-15 Jugendliche diskutieren das aktuelle Juvenir-Thema und konkretisieren es aus ihrer eigenen Perspektive. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für die Erstellung des standardisierten Fragebogens.



ONLINE-BEFRAGUNG

Online-Befragung anhand eines standardisierten Fragebogens durch ein professionelles Befragungsinstitut in den drei grossen Sprachregionen der Schweiz.



EXPERTENGRUPPE

Die Befragungsergebnisse werden einem ausgewählten Kreis an Experten aus Wissenschaft und Praxis zur Diskussion gestellt.



VERÖFFENTLICHUNG

Im Rahmen des Juvenir-Dialogs wird die Studie öffentlich vorgestellt.



ONLINE-DISKURS

Die Jugendlichen haben nach Veröffentlichung der Studie die Gelegenheit, die Ergebnisse via Jugend-TV und online zu bewerten und sich von Mehrheitsmeinungen abzugrenzen.

Die Jacobs Foundation und Prognos

Im Auftrag der Jacobs Foundation hat Prognos die Juvenir-Studie zum Umgang der Jugendlichen in der Schweiz mit Geld durchgeführt.

Jacobs Foundation

Die Stiftung ist international tätig und versteht sich als Impulsgeberin und Innovationsmotor für Fragen der Kinder- und Jugendentwicklung. Sie initiiert, koordiniert und fördert wegweisende Projekte auf diesen Gebieten. Die Umsetzung erfolgt gemeinsam mit ausgewiesenen Partnern aus Wissenschaft und Praxis.

Die Jacobs Foundation wurde 1989 von Klaus J. Jacobs und seiner Familie mit dem Ziel gegründet, künftige Generationen durch die Verbesserung ihrer Entwicklungsmöglichkeiten nachhaltig positiv zu unterstützen, damit sie sozial verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft werden können.

Prognos AG

Die Prognos berät seit 1959 Entscheidungsträger aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Mittels neutraler Analysen, fundierter Prognosen und kritischer Bewertungen hilft Prognos, mögliche Zukunftsoptionen zu erkennen und zu bewerten. Prognos entwickelt praxisnahe Entscheidungsgrundlagen und Zukunftsstrategien für Unternehmen, öffentliche Auftraggeber und internationale Organisationen.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Prognos-Teams im breiten Spektrum von markt- und gesellschaftsbestimmenden Themenfeldern ermöglicht die Erarbeitung von Lösungen auf die Art und Weise, wie wir dies für wichtig erachten: ganzheitlich, praxisorientiert und auf dem Stand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Die Gesamtstudie ist neben der vorliegenden Kurzfassung bei der Jacobs Foundation erhältlich.

Herausgeber

Jacobs Foundation
Seefeldquai 17
CH-8034 Zürich
www.jacobsfoundation.org

Ansprechpartnerin

Alexandra Güntzer
alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org

Durchführung der Studie

Prognos AG, Basel
www.prognos.com

Gestaltung und Satz

BLYSS, Zürich
www.blyss.ch

© 2015, Jacobs Foundation – Nachdruck, Verbreitung und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.



Jacobs Foundation

Seefeldquai 17, Postfach

CH-8034 Zürich

T +41 44 388 61 23

F +41 44 388 61 37

www.jacobsfoundation.org

